Escuela Europea
VERSAILLES

CURSO

CURSO INSTRUCTOR PILATES

EMV466

AEC
ASOCIACIÓN ESPAÑOLA PARA LA CALIDAD

FE PÚBLICA NOTARIAL
CONSEJO GENERAL DEL NOTARIADO ESPAÑOL
NOTARIADO EUROPA
0165397863

ESPAÑA
NIHIL PRIUS FIDE
NOTARIO

DESTINATARIOS

Este Curso en Instructor Pilates está especialmente dirigido a todas aquellas personas que pretendan adquirir conocimientos en relación con la anatomía y fisiología para Pilates terapéutico, el sistema óseo, el sistema muscular, el sistema respiratorio, los sistemas enérgicos, el sistema nervioso, el sistema circulatorio, las bases anatómicas y fisiológicas del movimiento, los ejercicios de Pilates terapéuticos, el perfil del monitor y su trato con el cliente, las lesiones y prevención, la dietética y nutrición, el valor energético, las necesidades nutricionales en las distintas etapas de la vida, la importancia nutricional del agua y el curso multimedia para el Pilates básico y avanzado.

MODALIDAD

Puedes elegir entre:

- **A DISTANCIA**: una vez recibida tu matrícula, enviaremos a tu domicilio el pack formativo que consta de los manuales de estudio y del cuaderno de ejercicios.
- **ON LINE**: una vez recibida tu matrícula, enviaremos a tu correo electrónico las claves de acceso a nuestro Campus Virtual donde encontrarás todo el material de estudio.

DURACIÓN

La duración del curso es de 600 horas.

IMPORTE

IMPORTE ORIGINAL: ~~2800€~~

IMPORTE ACTUAL: 1400€

CERTIFICACIÓN OBTENIDA

Una vez finalizados los estudios y superadas las pruebas de evaluación, el alumno recibirá un diploma que certifica el "CURSO INSTRUCTOR PILATES", de ESCUELA EUROPEA VERSAILLES avalada por nuestra condición de socios de la AEC, máxima institución española en formación y de calidad.

Los diplomas, además, llevan el sello de Notario Europeo, que da fe de la validez, contenidos y autenticidad del título a nivel nacional e internacional.

CONTENIDO FORMATIVO

MÓDULO 1. ANATOMÍA Y FISIOLOGÍA PARA EL PILATES TERAPÉUTICO

UNIDAD DIDÁCTICA 1. EL SISTEMA ÓSEO

1. Morfología y fisiología ósea
    - Morfología
    - Fisiología
2. División del esqueleto
3. Desarrollo óseo
    - Crecimiento óseo
4. Composición del sistema óseo
    - Columna vertebral
    - Tronco
    - Extremidades
    - Cartílagos
    - Esqueleto apendicular
5. Articulaciones y movimiento
    - Articulación Tibio-Tarsiana o Tibio-Peroneo Astragalina
    - Articulación de la rodilla
    - Articulación coxo-femoral
    - Articulación escapulo humeral

UNIDAD DIDÁCTICA 2. EL SISTEMA MUSCULAR

1. Fisiología muscular
2. Tejido muscular
3. Clasificación muscular
4. Ligamentos
    - Longitudinal anterior y posterior
    - Ligamentos amarillos
    - Ligamento supraespinoso y ligamento nucal
    - Ligamentos interespinosos
5. Musculatura dorsal
    - Grupo superficial de músculos dorsales
    - Grupo intermedio de los músculos de la región dorsal
    - Grupo profundo de los músculos de la región dorsal
6. Tendones

UNIDAD DIDÁCTICA 3. EL SISTEMA RESPIRATORIO

1. El sistema respiratorio
    - Fosas nasales
    - Faringe, laringe y tráquea
    - Tracto respiratorio inferior
    - El diafragma
2. Fisiología de la respiración
    - Ventilación pulmonar
    - Respiración celular
    - Intercambio gaseoso

UNIDAD DIDÁCTICA 4. SISTEMAS ENERGÉTICOS

1. Sistema energético
2. ATP (Adenosina Trifosfato)
3. Tipos de fuentes energéticas
4. Sistemas anaeróbico aláctico o sistema de fosfágeno
5. Sistema anaeróbico láctico o glucólisis anaeróbica
6. Sistema aeróbico u oxidativo

UNIDAD DIDÁCTICA 5. EL SISTEMA NERVIOSO

1. El sistema nervioso
2. El sistema nervioso central
    - Encéfalo
    - Médula espinal
3. El sistema nervioso periférico
    - Sistema Nervioso Somático
    - Sistema Nervioso Autónomo

UNIDAD DIDÁCTICA 6. EL SISTEMA CIRCULATORIO

1. El sistema vascular
2. El corazón
3. Vasos sanguíneos

UNIDAD DIDÁCTICA 7. BASES ANATÓMICAS Y FISIOLÓGICAS DEL MOVIMIENTO EN EL PILATES TERAPÉUTICO

1. Introducción a la fisioterapia
    - Mecánica del movimiento
    - Mecánica de líquidos y gases
2. Fundamentos anatómicos del movimiento
    - Planos, ejes y articulaciones
    - Fisiología del movimiento
    - Preparación y gasto de la energía

MÓDULO 2. EJERCICIOS DE PILATES TERAPÉUTICOS, EL PERFIL DEL MONITOR Y SU TRATO CON EL CLIENTE

UNIDAD DIDÁCTICA 8. EJERCICIOS EN PILATES

1. Sesiones de Pilates
2. Modalidades del Método Pilates
    - Pilates Mat Work
    - Pilates con máquina
3. Evaluación postural
4. Ejercicios prepilates
    - Calentamiento
    - Estiramientos
    - Respiración
    - Relajación

UNIDAD DIDÁCTICA 9. CASOS ESPECIALES

1. Embarazadas
2. Artrosis
3. Osteoporosis
4. Ciática
5. La columna vertebral
    - Hiperlordosis cervical
    - Hiperlordosis lumbar
    - Hipercifosis
    - Escoliosis
6. Diabetes

UNIDAD DIDÁCTICA 10. LESIONES Y PREVENCIÓN

1. Introducción a las lesiones deportivas
2. Definición
3. La prevención
4. Tratamiento
5. Lesiones deportivas frecuentes
    - Introducción
    - Lesiones deportivas más frecuentes
6. ¿Qué debes hacer si te lesionas durante la realización del ejercicio físico?
7. ¿Qué puedes hacer si te lesionas?
8. Técnicas utilizadas en la prevención y tratamiento de lesiones

UNIDAD DIDÁCTICA 11. PERFIL DEL MONITOR DE PILATES TERAPÉUTICO Y SU TRATO CON EL CLIENTE

1. El monitor de Pilates
    - Habilidades y características personales
    - Código ético
2. Capacidades del monitor de Pilates
    - Capacidades funcionales
    - Capacidades personales
3. Comunicación entre el monitor y el cliente
4. Claves para el éxito del monitor de Pilates
    - Motivación
    - Autoestima y autoconcepto
    - Autoconfianza
    - Actitud positiva

MÓDULO 3. DIETÉTICA Y NUTRICIÓN PARA EL PILATES TERAPÉUTICO

UNIDAD DIDÁCTICA 12. ALIMENTACIÓN Y NUTRICIÓN

1. Conceptos: Salud, enfermedad, alimentación y nutrición
2. Conceptos asociados
3. Clasificación de los alimentos
    - Según su composición
    - Según su función
4. Clasificación de los nutrientes
5. Necesidades de nutrientes: Pirámide nutricional

UNIDAD DIDÁCTICA 13. EL VALOR ENERGÉTICO DE LOS ALIMENTOS

1. Introducción al valor energético de los alimentos
2. Las necesidades energéticas del ser humano adulto
    - Metabolismo basal
    - La actividad física
    - Acción dinámica específica (ADE)
3. Las necesidades energéticas totales según la FAO
    - Correcciones

UNIDAD DIDÁCTICA 14. NECESIDADES NUTRICIONALES EN LAS DISTINTAS ETAPAS DE LA VIDA

1. Necesidades nutricionales durante el embarazo
    - Energía
    - Proteínas
    - Lípidos
    - Vitaminas
    - Minerales
2. Necesidades nutricionales durante la lactancia
3. Necesidades nutricionales en el lactante
4. Necesidades nutricionales en la infancia
    - Niños de 1 a 3 años
    - Niños de 4 a 6 años
    - Niños de 7 a 12 años
5. Necesidades nutricionales en la adolescencia
6. Necesidades nutricionales en el envejecimiento

UNIDAD DIDÁCTICA 15. IMPORTANCIA NUTRICIONAL DEL AGUA

1. Introducción y características del agua
    - Estructura del agua
    - Propiedades del agua
    - Funciones del agua
2. El agua en el cuerpo humano
    - Contenido y distribución del agua corporal en el hombre normal
    - Balance hídrico
3. Recomendaciones sobre el consumo de agua
    - Agua, hidratación y salud: La Declaración de Zaragoza
    - Otras consideraciones relacionadas con el consumo de agua
4. Trastornos relacionados con el consumo de agua
    - Deshidratación
    - Hiperhidratación
    - Potomanía
5. Contenido de agua en los alimentos

MÓDULO 4. CURSO MULTIMEDIA PILATES BÁSICO

UNIDAD DIDÁCTICA 1. INTRODUCCIÓN AL MÉTODO PILATES.

UNIDAD DIDÁCTICA 2. PALABRAS CLAVE.

1. Palabras Clave. Parte I.
2. Palabras Clave. Parte II.

UNIDAD DIDÁCTICA 3. EJERCICIOS DE CONCIENCIACIÓN CORPORAL

1. La respiración
2. Control pélvico
3. Control escapular
4. Elongación axial

UNIDAD DIDÁCTICA 4. EJERCICIOS BÁSICOS PARA PRINCIPIANTES.

1. Hundred (El cien)
2. Half Roll Down (Rodar hasta la mitad)
3. Single Leg Strech (Extensión individual de pierna)
4. Double Leg Strech (Estiramiento doble de piernas)
5. Scissors (Tijeras)
6. Lower Lift (Elevaciones de piernas)
7. Criss - Cross (Cruces de piernas)
8. Spine Stretch (Estiramiento de la columna)
9. Swan Prep (Preparación al cisne)
10. Side Kick (Serie de patadas laterales)

MÓDULO 5. CURSO MULTIMEDIA PILATES AVANZADO

UNIDAD DIDÁCTICA 1. INTRODUCCIÓN AL NIVEL AVANZADO.

UNIDAD DIDÁCTICA 2. CALENTAMIENTO.

1. Movilidad articular
2. Brazos y hombros.
3. Mitad inferior.

UNIDAD DIDÁCTICA 3. EJERCICIOS AVANZADOS

1. Hundred
2. Half Roll Down
3. One Leg Circle
4. Single Leg Stretch
5. Double Leg Stretch
6. Scissors
7. Lower Lift
8. Criss Cross
9. Spine Stretch
10. Open Leg Rocker
11. Swan
12. Swimming
13. Side Kick
14. Teaser
15. Side Bend
16. Push Ups