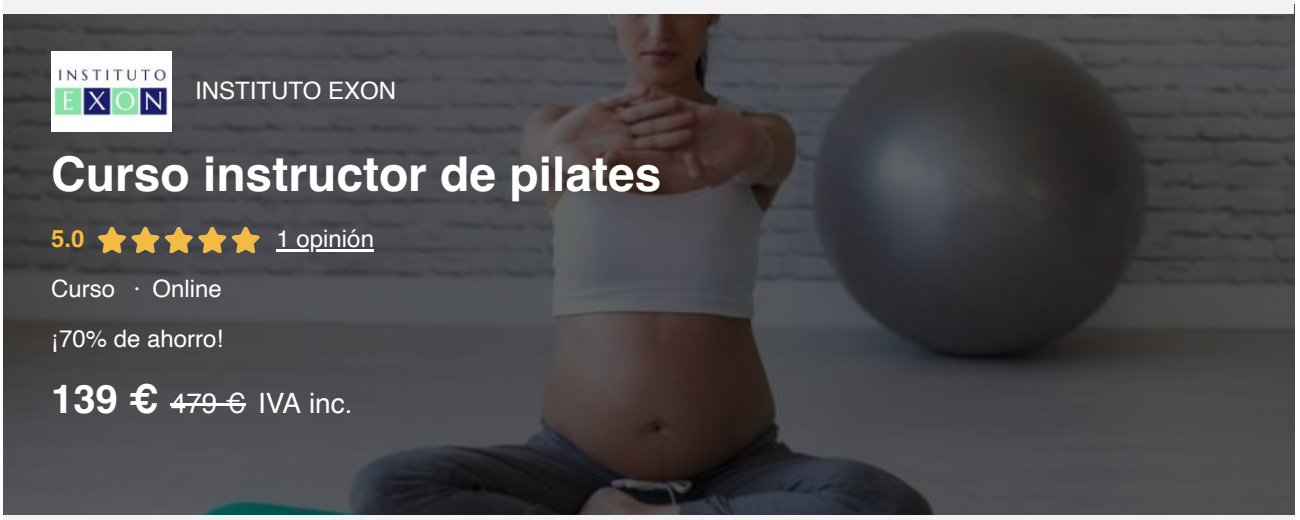


INSTITUTO EXON

Curso instructor de pilates

5.0 ★★★★★ 1 opinión

Curso · Online

¡70% de ahorro!

139 € ~~479 €~~ IVA inc.

¡Mejora tus habilidades en pilates!

Tipología	Curso
Metodología	Online
Horas lectivas	300h
Duración	6 Meses
Inicio	Fechas a elegir
Campus online	Sí
Servicio de consultas	Sí
Tutor personal	Sí

¿Te gustaría ser el mejor instructor de pilates? ¡Este curso es para ti! Emagister te trae la posibilidad de hacerlo gracias al curso Instructor de pilates, impartida por el reconocido Instituto Exon, con una modalidad online y con duración de seis meses, adaptándose a tus tiempos. También cuentas con una tutoría personalizada para garantizar un satisfactorio aprendizaje. Obtendrás una titulación al finalizar el mismo.

Con este programa puedes ampliar tus conocimientos para desarrollar las funciones propias de

un instructor de pilates en el desarrollo de una clase o sesión con los niños, niñas, jóvenes y adultos. Te dotas del conocimiento de las bases anatómicas y fisiológicas del cuerpo humano y el movimiento, identificando las diversas modalidades de pilates y su respectivo entrenamiento específico. Aprendes los principios en los que se basa dicho método, tales como la respiración, control del centro, conciencia, precisión, fluidez, estabilidad, coordinación y eficiencia. Logras encontrar una higiene postural que busca conseguir la postura correcta previamente a la ejecución del movimiento.

Sí este ámbito y contenido es de tu interés, no dudes en aprovechar este imperdible curso de Pilates que Emagister tiene para ti. No esperes más y haz clic en “Pide información”, completa tus datos personales y un asesor especializado se estará comunicando contigo a la brevedad. ¡Es tu oportunidad!

Información importante

Precio a usuarios Emagister:

Instalaciones y fechas

Online

INICIO

Fechas a elegir Matrícula abierta

A tener en cuenta

¿Cuáles son los objetivos de este curso?

¿A quién va dirigido?

Requisitos

Titulación

¿Qué distingue a este curso de los demás?

¿Qué pasará tras pedir información?

Preguntas & Respuestas

estes cursos son homologados por la federacion de fitness para trabajar?

Maria veronica F., 22/09/2023

Opiniones

Daniel Barcenilla

5.0 ★★★★★ 08/05/2022

Sobre el curso: Temario actualizado y bueno. Faltaría algo más audiovisual y baterías de ejercicios, aunque para ser un nivel básico de formación está bastante bien. El tener el reconocimiento por la Federación es un punto a favor.

¿Recomendarías este curso?: Sí

*Todas las opiniones recogidas por Emagister & iAgora han sido verificadas

Logros de este Centro

2024 | 2023 | 2022 | 3 AÑOS

¿Cómo se consigue el sello CUM LAUDE?

Materias

- Primeros Auxilios 1
- Sistema óseo 1
- Monitor de pilates 2

- Instructor de pilates 1
- Instalaciones deportivas 1
- Sistema muscular 1
- Anatomía del movimiento 1
- Lesiones deportivas 1
- Pilates para embarazadas 1

Profesores

Alba Rodriguez

TUTORA

Temario

PARTE 1. INSTRUCTOR DE PILATES

MÓDULO 1. PILATES: ACERCAMIENTO CONCEPTUAL

UNIDAD DIDÁCTICA 1. APROXIMACIÓN Y BREVE HISTORIA DEL PILATES

Inicio y Aproximación Histórica del Método Pilates

Pilates : Principios Básicos y Fundamentales

Los Aspectos Beneficiosos del Método Pilates

Conceptos y bases

MÓDULO 2. ANATOMÍA Y FISIOLOGÍA EN PILATES

UNIDAD DIDÁCTICA 2. PILATES : ANATOMÍA Y FISIOLOGÍA DEL MOVIMIENTO

Conceptos básicos en fisioterapia

El movimiento: los principios fundamentales anatómicos

UNIDAD DIDÁCTICA 3. APARATO LOCOMOTOR: SISTEMA ÓSEO

La morfología y fisiología ósea

Composición del esqueleto

El Sistema óseo y su desarrollo

Sistema óseo: Estructura

Las diferentes articulaciones relacionadas con el movimiento

UNIDAD DIDÁCTICA 4. APARATO LOCOMOTOR: SISTEMA MUSCULAR

Fisiología muscular

Tejido muscular

Clasificación muscular

Ligamentos

Musculatura dorsal

Tendones

UNIDAD DIDÁCTICA 5. APARATO RESPIRATORIO

El sistema respiratorio

Fisiología de la respiración

MÓDULO 3. DISEÑO Y DIRECCIÓN DE SESIONES Y ACTIVIDADES EN PILATES

UNIDAD DIDÁCTICA 6. INSTALACIÓN, RECURSOS Y MATERIALES PARA LA INSTRUCCIÓN EN PILATES

Tipos y características de las instalaciones o sala para la práctica del Pilates

Normativa de construcción y mantenimiento de las instalaciones deportivas habituales para la impartición del Pilates

La accesibilidad en las instalaciones deportivas habituales para la impartición del Pilates: barreras arquitectónicas y medidas de adaptación de instalaciones

Plan de mantenimiento de las instalaciones deportivas habituales para la impartición del Pilates, sus equipamientos, equipos y materiales

Adaptación de las instalaciones y espacios de trabajo para el desarrollo de la sesión de Pilates

Materiales básicos y de apoyo en la práctica de Pilates

Normas, protocolos de seguridad y prevención de riesgos durante el desarrollo de la sesión de Pilates

Normativa vigente en materia de Igualdad de Oportunidades

UNIDAD DIDÁCTICA 7. METODOLOGÍA DE INSTRUCCIÓN APLICADA A LAS ACTIVIDADES DE PILATES

Teoría y bases fundamentales del aprendizaje y desarrollo motor aplicados al Pilates

Metodología didáctica y estilos de enseñanza: adaptación a la instrucción en Pilates para los diferentes tipos de practicantes

Diseño y desarrollo de la sesión de Pilates, para su adecuación a las necesidades y expectativas de cada practicante

La intervención - dirección y dinamización en la sesión de Pilates

Interpretación y utilización de los datos del seguimiento y evaluación continua de los resultados individuales, para la adaptación de las sesiones a las necesidades de los diferentes tipos de practicantes

UNIDAD DIDÁCTICA 8. EJERCICIOS EN PILATES

Sesiones de Pilates

Modalidades del Método Pilates

Evaluación postural

Ejercicios prepilates

UNIDAD DIDÁCTICA 9. CASOS ESPECIALES EN PILATES

Embarazadas

Artrosis

Osteoporosis

Ciática

La columna vertebral

Diabetes

UNIDAD DIDÁCTICA 10. NORMALIZACIÓN E INTEGRACIÓN DE LAS PERSONAS CON DISCAPACIDAD EN LAS ACTIVIDADES DE PILATES

Identificación de los diferentes tipos de discapacidad

Adaptaciones generales de las personas con discapacidad a las actividades de Pilates

Adaptación de las habilidades básicas y específicas de las actividades de Pilates a las diferentes capacidades

Criterios para la organización de las actividades de Pilates adaptadas a las diferentes discapacidades

Normas básicas de seguridad e higiene en actividades de Pilates para personas con diferentes tipos de discapacidades

Organismos y entidades locales, autonómicas, nacionales e internacionales relacionadas con las personas con discapacidad

MÓDULO 4. OTROS CONCEPTOS CLAVES EN EL MÉTODO DE PILATES

UNIDAD DIDÁCTICA 11. ALIMENTACIÓN Y NUTRICIÓN EN PILATES

Conceptos: Salud, enfermedad, alimentación y nutrición

Conceptos asociados

Clasificación de los alimentos

Clasificación de los nutrientes

Necesidades de nutrientes: Pirámide nutricional

UNIDAD DIDÁCTICA 12. LESIONES Y PREVENCIÓN EN PILATES

Introducción a las lesiones deportivas

Definición

La prevención

Tratamiento

Lesiones deportivas frecuentes

¿Qué debes hacer si te lesionas durante la realización del ejercicio físico?

¿Qué puedes hacer si te lesionas?

Técnicas utilizadas en la prevención y tratamiento de lesiones

UNIDAD DIDÁCTICA 13. PRIMEROS AUXILIOS

Introducción a los primeros auxilios

Actuaciones en primeros auxilios

Normas generales para la realización de vendajes

Maniobras de resucitación cardiopulmonar

UNIDAD DIDÁCTICA 14. PERFIL DEL MONITOR DE PILATES Y SU TRATO CON EL CLIENTE

El monitor de Pilates

Capacidades del monitor de Pilates

Comunicación entre el monitor y el cliente

Claves para el éxito del monitor de Pilates

PARTE 2. CURSO MULTIMEDIA PILATES BÁSICO

UNIDAD DIDÁCTICA 1. INTRODUCCIÓN AL MÉTODO PILATES.

UNIDAD DIDÁCTICA 2. PALABRAS CLAVE.

Palabras Clave. Parte I.

Palabras Clave. Parte II.

UNIDAD DIDÁCTICA 3. EJERCICIOS DE CONCIENCIACIÓN CORPORAL

La respiración

Control pélvico

Control escapular

Elongación axial

UNIDAD DIDÁCTICA 4. EJERCICIOS BÁSICOS PARA PRINCIPIANTES.

Hundred (El cien)

Half Roll Down (Rodar hasta la mitad)

Single Leg Strech (Extensión individual de pierna)

Double Leg Strech (Estiramiento doble de piernas)

Scissors (Tijeras)

Lower Lift (Elevaciones de piernas)

Criss - Cross (Cruces de piernas)

Spine Stretch (Estiramiento de la columna)

Swan Prep (Preparación al cisne)

Side Kick (Serie de patadas laterales)

PARTE 3. CURSO MULTIMEDIA PILATES AVANZADOUNIDAD DIDÁCTICA 1. INTRODUCCIÓN AL NIVEL AVANZADO.UNIDAD DIDÁCTICA 2. CALENTAMIENTO.

Movilidad articular

Brazos y hombros.

Mitad inferior.

UNIDAD DIDÁCTICA 3. EJERCICIOS AVANZADOS

Hundred

Half Roll Down

One Leg Circle

Single Leg Stretch

Double Leg Stretch

Scissors

Lower Lift

Criss Cross

Spine Stretch

Open Leg Rocker

Swan

Swimming

Side Kick

Teaser

Side Bend

Push Ups