



INESEM

BUSINESS SCHOOL

Curso de Instructor de Pilates

+ Información Gratis

titulación de formación continua bonificada expedida por el instituto europeo de estudios empresariales

Curso de Instructor de Pilates

duración total: 200 horas

horas teleformación: 100 horas

precio: 0 € *

modalidad: Online

* hasta 100 % bonificable para trabajadores.

descripción

Este curso de Instructor de Pilates le ofrece una formación especializada en la materia. Debido al gran auge adquirido por esta modalidad, el Instructor de Pilates comienzan a ser los más deseados dentro del ámbito de la actividad física y el deporte. Podemos considerar el Pilates como la ciencia que estudia el movimiento preciso y correcto, enfocado a todo tipo de gente. Es una mezcla entre la corriente de gimnasia oriental y occidental, basada en una higiene postural que busca conseguir la postura correcta previamente a la ejecución del movimiento. Los principios en los que se basa dicho método son: respiración, control del centro, conciencia, precisión, fluidez, estabilidad, coordinación y eficiencia.

Si no sabes cuál es la diferencia entre yoga y pilates, para que es bueno el pilates, cuáles son los ejercicios básicos, cómo organizar una sesión, que materiales se necesitan para dar clases, etc., este curso es el adecuado para ti. Una vez finalizada la formación habrás desarrollado los conocimientos y competencias profesionales adecuadas para trabajar como monitor y dar clases por cuenta propia o trabajando en gimnasios, clubes deportivos, patronato, ayuntamiento, etc. No esperes más y contacta con nosotros para solicitar información de forma detallada y sin compromiso.

+ Información Gratis



a quién va dirigido

Todos aquellos trabajadores y profesionales en activo que deseen adquirir o perfeccionar sus conocimientos técnicos en este área.

objetivos

Por medio de este curso online el alumnado podrá aprender todo lo necesario para dar clases de pilates para principiantes, pilates para embarazadas, pilates en casa, etc. Para ello, se establecen los siguientes objetivos:

- Ofrecer los conceptos básicos y fundamentos teóricos de la técnica Pilates.
- Dotar al alumnado de conocimientos sobre las bases anatómicas y fisiológicas del cuerpo humano y el movimiento.

Identificar las diversas modalidades de Pilates y su respectivo entrenamiento específico.

- Conocer los fundamentos corporales necesarios para una adecuada práctica de Pilates.
- Reconocer diversos casos especiales en los que la práctica del Método Pilates ofrece mayores beneficios y el entrenamiento específico necesario para cada caso.
- Reconocer los diferentes tipos de alimentos y sus características para así poder disfrutar de una dieta nutritiva equilibrada.
- Identificar las lesiones más comunes en el deporte y saber qué hacer en caso de sufrir alguna de ellas.
- Diferenciar las normas éticas que el monitor de Pilates debe seguir y las nociones psicológicas que debe implantar en sus alumnos para lograr éxito en la práctica.

para qué te prepara

Este Curso de Instructor de Pilates permite que el alumno adquiera los conocimientos necesarios y la técnica correcta de ejecución de cada uno de los ejercicios de Pilates, así como desarrollar las competencias necesarias para aplicarlos en los diferentes ámbitos profesionales.

Aprenderá a dirigir y enseñar los ejercicios de pilates en clases colectivas y en entrenamientos personales, además de complementar el trabajo con aparatos pequeños como gomas, pelotas, aros...

Con esta formación a distancia podrás organizar y dirigir clases de pilates, pilates para principiantes y avanzado, pilates en casa, etc. Y si quieres continuar perfeccionando tus conocimientos, podrás acceder a nuestros cursos online de pilates maquinas, pilates para embarazadas, etc.

salidas laborales

Los conocimientos adquiridos a lo largo de este curso online te capacitan para dar clases de pilates para principiantes y usuarios avanzado, ya sea abriendo tu propio Centro de Pilates o trabajando por cuenta ajena en: gimnasios, centros sociales, asociaciones deportivas, culturales, colegios, institutos, ayuntamientos, universidades, clínicas, residencias y centros de la tercera edad, patronato, ayuntamiento, etc.

titulación

Una vez finalizado el curso, el alumno recibirá por parte de INESEM vía correo postal, la Titulación Oficial que acredita el haber superado con éxito todas las pruebas de conocimientos propuestas en el mismo.

Esta titulación incluirá el nombre del curso/máster, la duración del mismo, el nombre y DNI del alumno, el nivel de aprovechamiento que acredita que el alumno superó las pruebas propuestas, las firmas del profesor y Director del centro, y los sellos de la instituciones que avalan la formación recibida (Instituto Europeo de Estudios Empresariales).

**INSTITUTO EUROPEO DE ESTUDIOS EMPRESARIALES**

como centro de Formación acreditado para la impartición a nivel nacional de formación
EXPIDE LA SIGUIENTE TITULACIÓN

NOMBRE DEL ALUMNO/A

con D.N.I. XXXXXXXX ha superado los estudios correspondientes de

Nombre de la Acción Formativa

de XXX horas, perteneciente al Plan de Formación INESEM en la convocatoria de XXXX
Y para que surta los efectos pertinentes queda registrado con número de expediente XXXX- XXXX-XXXX-XXXXXX

Con una calificación de SOBRESALIENTE

Y para que conste expido la presente TITULACIÓN en
Granada, a (día) de (mes) de (año)

La dirección General

MARIA MORENO HIDALGO

Firma del alumno/a

Sello



NOMBRE DEL ALUMNO/A

**forma de bonificación**

- Mediante descuento directo en el TC1, a cargo de los seguros sociales que la empresa paga cada mes a la Seguridad Social.

metodología

El alumno comienza su andadura en INESEM a través del Campus Virtual. Con nuestra metodología de aprendizaje online, el alumno debe avanzar a lo largo de las unidades didácticas del itinerario formativo, así como realizar las actividades y autoevaluaciones correspondientes. Al final del itinerario, el alumno se encontrará con el examen final, debiendo contestar correctamente un mínimo del 75% de las cuestiones planteadas para poder obtener el título.

Nuestro equipo docente y un tutor especializado harán un seguimiento exhaustivo, evaluando todos los progresos del alumno así como estableciendo una línea abierta para la resolución de consultas.

El alumno dispone de un espacio donde gestionar todos sus trámites administrativos, la Secretaría Virtual, y de un lugar de encuentro, Comunidad INESEM, donde fomentar su proceso de aprendizaje que enriquecerá su desarrollo profesional.

materiales didácticos

- Manual teórico 'Instructor de Pilates'



profesorado y servicio de tutorías

Nuestro equipo docente estará a su disposición para resolver cualquier consulta o ampliación de contenido que pueda necesitar relacionado con el curso. Podrá ponerse en contacto con nosotros a través de la propia plataforma o Chat, Email o Teléfono, en el horario que aparece en un documento denominado “Guía del Alumno” entregado junto al resto de materiales de estudio.

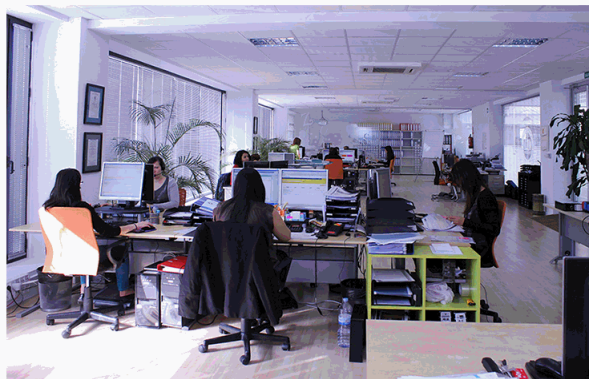
Contamos con una extensa plantilla de profesores especializados en las distintas áreas formativas, con una amplia experiencia en el ámbito docente.

El alumno podrá contactar con los profesores y formular todo tipo de dudas y consultas, así como solicitar información complementaria, fuentes bibliográficas y asesoramiento profesional. Podrá hacerlo de las siguientes formas:

- **Por e-mail:** El alumno podrá enviar sus dudas y consultas a cualquier hora y obtendrá respuesta en un plazo máximo de 48 horas.

- **Por teléfono:** Existe un horario para las tutorías telefónicas, dentro del cual el alumno podrá hablar directamente con su tutor.

- **A través del Campus Virtual:** El alumno/a puede contactar y enviar sus consultas a través del mismo, pudiendo tener acceso a Secretaría, agilizando cualquier proceso administrativo así como



plazo de finalización

El alumno cuenta con un período máximo de tiempo para la finalización del curso, que dependerá de la misma duración del curso. Existe por tanto un calendario formativo con una fecha de inicio y una fecha de fin.

campus virtual online

especialmente dirigido a los alumnos matriculados en cursos de modalidad online, el campus virtual de inesem ofrece contenidos multimedia de alta calidad y ejercicios interactivos.

comunidad

servicio gratuito que permitirá al alumno formar parte de una extensa comunidad virtual que ya disfruta de múltiples ventajas: becas, descuentos y promociones en formación, viajes al extranjero para aprender idiomas...

revista digital

el alumno podrá descargar artículos sobre e-learning, publicaciones sobre formación a distancia, artículos de opinión, noticias sobre convocatorias de oposiciones, concursos públicos de la administración, ferias sobre formación, etc.

secretaría

Este sistema comunica al alumno directamente con nuestros asistentes, agilizando todo el proceso de matriculación, envío de documentación y solución de cualquier incidencia.

Además, a través de nuestro gestor documental, el alumno puede disponer de todos sus documentos, controlar las fechas de envío, finalización de sus acciones formativas y todo lo relacionado con la parte administrativa de sus cursos, teniendo la posibilidad de realizar un seguimiento personal de todos sus trámites con INESEM

programa formativo

PARTE 1. INSTRUCTOR DE PILATES

MÓDULO 1. PILATES: ACERCAMIENTO CONCEPTUAL

UNIDAD DIDÁCTICA 1. APROXIMACIÓN Y BREVE HISTORIA DEL PILATES

- 1.Inicio y Aproximación Histórica del Método Pilates
- 2.Pilates : Principios Básicos y Fundamentales
- 3.Los Aspectos Beneficiosos del Método Pilates
- 4.Conceptos y bases

MÓDULO 2. ANATOMÍA Y FISIOLOGÍA EN PILATES

UNIDAD DIDÁCTICA 2. PILATES : ANATOMÍA Y FISIOLOGÍA DEL MOVIMIENTO

- 1.Conceptos básicos en fisioterapia
- 2.El movimiento: los principios fundamentales anatómicos

UNIDAD DIDÁCTICA 3. APARATO LOCOMOTOR: SISTEMA ÓSEO

- 1.La morfología y fisiología ósea
- 2.Composición del esqueleto
- 3.El Sistema óseo y su desarrollo
- 4.Sistema óseo: Estructura
- 5.Las diferentes articulaciones relacionadas con el movimiento

UNIDAD DIDÁCTICA 4. APARATO LOCOMOTOR: SISTEMA MUSCULAR

- 1.Fisiología muscular
- 2.Tejido muscular
- 3.Clasificación muscular
- 4.Ligamentos
- 5.Musculatura dorsal
- 6.Tendones

UNIDAD DIDÁCTICA 5. APARATO RESPIRATORIO

- 1.El sistema respiratorio
- 2.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

- 1.Tipos y características de las instalaciones o sala para la práctica del Pilates
- 2.Normativa de construcción y mantenimiento de las instalaciones deportivas habituales para la impartición del Pilates
- 3.La accesibilidad en las instalaciones deportivas habituales para la impartición del Pilates: barreras arquitectónicas medidas de adaptación de instalaciones
- 4.Plan de mantenimiento de las instalaciones deportivas habituales para la impartición del Pilates, sus equipamientos y materiales
- 5.Adaptación de las instalaciones y espacios de trabajo para el desarrollo de la sesión de Pilates
- 6.Materiales básicos y de apoyo en la práctica de Pilates
- 7.Normas, protocolos de seguridad y prevención de riesgos durante el desarrollo de la sesión de Pilates
- 8.Normativa vigente en materia de Igualdad de Oportunidades

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

- 1.Teoría y bases fundamentales del aprendizaje y desarrollo motor aplicados al Pilates
- 2.Metodología didáctica y estilos de enseñanza: adaptación a la instrucción en Pilates para los diferentes tipos de practicantes

+ Información Gratis

3. Diseño y desarrollo de la sesión de Pilates, para su adecuación a las necesidades y expectativas de cada practicante
4. La intervención - dirección y dinamización en la sesión de Pilates
5. Interpretación y utilización de los datos del seguimiento y evaluación continua de los resultados individuales, para adaptación de las sesiones a las necesidades de los diferentes tipos de practicantes

UNIDAD DIDÁCTICA 8. EJERCICIOS EN PILATES

1. Sesiones de Pilates
2. Modalidades del Método Pilates
3. Evaluación postural
4. Ejercicios prepilates

UNIDAD DIDÁCTICA 9. CASOS ESPECIALES EN PILATES

1. Embarazadas
2. Artrosis
3. Osteoporosis
4. Ciática
5. La columna vertebral
6. Diabetes

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

1. Identificación de los diferentes tipos de discapacidad
2. Adaptaciones generales de las personas con discapacidad a las actividades de Pilates
3. Adaptación de las habilidades básicas y específicas de las actividades de Pilates a las diferentes capacidades
4. Criterios para la organización de las actividades de Pilates adaptadas a las diferentes discapacidades
5. Normas básicas de seguridad e higiene en actividades de Pilates para personas con diferentes tipos de discapacidades
6. 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

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

UNIDAD DIDÁCTICA 12. LESIONES Y PREVENCIÓN EN PILATES

1. Introducción a las lesiones deportivas
2. Definición
3. La prevención
4. Tratamiento
5. Lesiones deportivas 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 13. PRIMEROS AUXILIOS

1. Introducción a los primeros auxilios
2. Actuaciones en primeros auxilios
3. Normas generales para la realización de vendajes
4. Maniobras de resucitación cardiopulmonar

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

1. El monitor de Pilates

- 2.Capacidades del monitor de Pilates
- 3.Comunicación entre el monitor y el cliente
- 4.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.

- 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)

PARTE 3. 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

