INESEM

BUSINESS SCHOOL

Postgrado de Monitor de Pilates Terapéutico

+ Información Gratis

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

Postgrado de Monitor de Pilates Terapéutico

duración total: 420 horas ***horas teleformación:*** 210 horas

precio: 0 € *

modalidad: Online

* hasta 100 % bonificable para trabajadores.

descripción

Obten con esta formación tu LICENCIA FEDERATIVA -FEDERACIÓN ESPAÑOLA DE FITNESS (FEF)- Debido al gran auge adquirido por esta modalidad, los instructores de Pilates con fines terapétucios comienzan a ser de los más deseados. 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.

a quién va dirigido

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

objetivos

- Ofrecer los conceptos básicos y fundamentos teóricos de la técnica Pilates para fines terapéuticos.
- 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 Terapéutico.
- 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 Postgrado de Monitor de Pilates Terapéutico permite que el alumno adquiera los conocimientos necesarios y la técnica correcta de ejecución de cada unos de los ejercicios de Pilates para fines terapéuticos, así como desarrollar las competencias necesarias para aplicarlos en los diferentes ámbitos profesionales. Aprenderá a dirigir y enseñar los ejercicios en clases colectivas y en entrenamientos personales, además de complementar el trabajo con aparatos pequeños como gomas, pelotas, aros...

salidas laborales

Abrir tu propio Centro de Pilates o trabajar en gimnasios, centros sociales, asociaciones deportivas, culturales, colegios, institutos, ayuntamientos, universidades, clínicas, residencias y centros de la tercera edad, todo con fines terapétucios.

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).

INESEM Instituto Europeo de Estudios Empresariales

INSTITUTO EUROPEO DE ESTUDIOS EMPRESARIALES

Centro de Formación Superior de POSTGRADO INESEM

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 direccion General | **Firma del alumno/a**

MARIA MORENO HIDALGO | **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 'Monitor de Pilates Terapéutico Vol. 1'

- Manual teórico 'Monitor de Pilates Terapéutico Vol. 2'

profesorado y servicio de tutorías

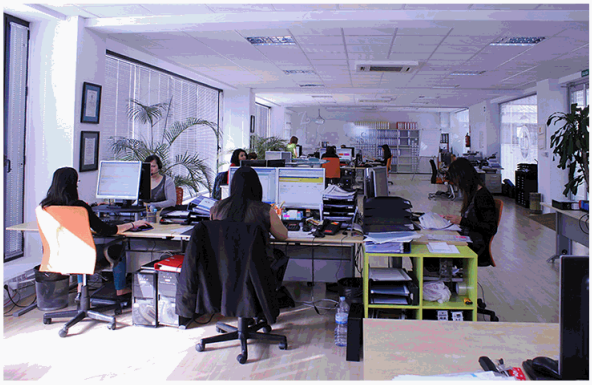
Nuestro equipo docente estará a su disposición para resolver cualquier consulta o ampliación de contenido que pueda necesitar relacionado con el curso. Podrá ponerse en contacto con nosotros a través de la propia plataforma o Chat, Email o Teléfono, en el horario que aparece en un documento denominado “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 disponer de toda su documentación



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

MÓDULO 1. ANATOMÍA Y FISIOLOGÍA PARA EL PILATES TERAPÉUTICO

UNIDAD DIDÁCTICA 1. EL SISTEMA ÓSEO

1.Morfología y fisiología ósea
- 1.- Morfología
- 2.- Fisiología

2.División del esqueleto

3.Desarrollo óseo
- 1.- Crecimiento óseo

4.Composición del sistema óseo
- 1.- Columna vertebral
- 2.- Tronco
- 3.- Extremidades
- 4.- Cartílagos
- 5.- Esqueleto apendicular

5.Articulaciones y movimiento
- 1.- Articulación Tibio-Tarsiana o Tibio-Peroneo Astragalina
- 2.- Articulación de la rodilla
- 3.- Articulación coxo-femoral
- 4.- Articulación escapulo humeral

UNIDAD DIDÁCTICA 2. EL SISTEMA MUSCULAR

1.Fisiología muscular

2.Tejido muscular

3.Clasificación muscular

4.Ligamentos
- 1.- Longitudinal anterior y posterior
- 2.- Ligamentos amarillos
- 3.- Ligamento supraespinoso y ligamento nucal
- 4.- Ligamentos interespinosos

5.Musculatura dorsal
- 1.- Grupo superficial de músculos dorsales
- 2.- Grupo intermedio de los músculos de la región dorsal
- 3.- Grupo profundo de los músculos de la región dorsal

6.Tendones

UNIDAD DIDÁCTICA 3. EL SISTEMA RESPIRATORIO

1.El sistema respiratorio
- 1.- Fosas nasales
- 2.- Faringe, laringe y tráquea
- 3.- Tracto respiratorio inferior
- 4.- El diafragma

2.Fisiología de la respiración
- 1.- Ventilación pulmonar
- 2.- Respiración celular
- 3.- 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
    1.- Encéfalo
    2.- Médula espinal
3.El sistema nervioso periférico
    1.- Sistema Nervioso Somático
    2.- 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
    1.- Mecánica del movimiento
    2.- Mecánica de líquidos y gases
2.Fundamentos anatómicos del movimiento
    1.- Planos, ejes y articulaciones
    2.- Fisiología del movimiento
    3.- 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
    1.- Pilates Mat Work
    2.- Pilates con máquina
3.Evaluación postural
4.Ejercicios prepilates
    1.- Calentamiento
    2.- Estiramientos
    3.- Respiración
    4.- Relajación

UNIDAD DIDÁCTICA 9. CASOS ESPECIALES

1.Embarazadas
2.Artrosis
3.Osteoporosis
4.Ciática
5.La columna vertebral
    1.- Hiperlordosis cervical
    2.- Hiperlordosis lumbar
    3.- Hipercifosis
    4.- 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
1.- Introducción
2.- 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
1.- Habilidades y características personales
2.- Código ético
2.Capacidades del monitor de Pilates
1.- Capacidades funcionales
2.- Capacidades personales
3.Comunicación entre el monitor y el cliente
4.Claves para el éxito del monitor de Pilates
1.- Motivación
2.- Autoestima y autoconcepto
3.- Autoconfianza
4.- 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
1.- Según su composición
2.- 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
1.- Metabolismo basal
2.- La actividad física
3.- Acción dinámica específica (ADE)
3.Las necesidades energéticas totales según la FAO
1.- Correcciones

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

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

+ Información Gratis

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

+ Información Gratis

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