



INSTITUTO INTERNACIONAL DE
CIENCIAS DEPORTIVAS

DOBLE TITULACIÓN

**CERTIFICACIÓN EXPERTO SUPERIOR
EN PILATES**

+

**CERTIFICACIÓN EXPERTO SUPERIOR
EN PILATES EN MÁQUINAS**

- ACREDITADO FEDERACIÓN ESPAÑOLA DE FITNESS +
CARNÉ FEDERADO -

ECD005



Federación Española de Fitness



CERTIFICACIÓN EXPERTO SUPERIOR EN PILATES + CERTIFICACIÓN EXPERTO SUPERIOR EN PILATES EN MÁQUINAS

METODOLOGÍA

Este **Certificación Experto Superior En Pilates + Certificación Experto Superior En Pilates En Máquinas** está dirigido a profesionales, técnicos y todas aquellas personas que estén interesadas en el ámbito profesional relacionado con el deporte.

El presente curso capacita al alumno para que 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 en clases colectivas y en entrenamientos personales, además de complementar el trabajo con aparatos pequeños como gomas, pelotas, aros...

En ambas modalidades el alumno recibirá acceso a un curso inicial donde encontrará información sobre la metodología de aprendizaje, la titulación que recibirá, el funcionamiento del Campus Virtual, qué hacer una vez el alumno haya finalizado e información sobre el Instituto Internacional de Ciencias Deportivas. Además, el alumno dispondrá de un servicio de **clases en directo**.

FICHA TÉCNICA



CARGA HORARIA
DE 600H



MODALIDAD
A DISTANCIA / ONLINE



DURACIÓN DE
HASTA UN AÑO



CURSO INICIAL
ONLINE



TUTORÍAS
INDIVIDUALES



IDIOMA
CASTELLANO





IMPORTE TOTAL

VALOR ACTUAL:
2480€ 620€

PAGO
FRACCIONADO
DISPONIBLE

DIFERENTES
MÉTODOS DE
PAGO

ENVÍO DEL
DIPLOMA
INCLUIDO

RECONOCIMIENTO

Una vez finalizados los estudios y superadas las pruebas de evaluación, el alumno recibirá un diploma que certifica el “**CERTIFICACIÓN EXPERTO SUPERIOR EN PILATES + CERTIFICACIÓN EXPERTO SUPERIOR EN PILATES EN MÁQUINAS**”, del INSTITUTO INTERNACIONAL DE CIENCIAS DEPORTIVAS, avalada por nuestra condición de socios de la CECAP, máxima institución española en formación y calidad, de la FEF- la Federación Española de Fitness y el Registro Español de Profesionales del Ejercicio- ESREPS.

Todos los alumnos recibirán (sin ningún cargo adicional) el **Carné de Federado**, y **estarán inscritos en el registro de profesionales de ESREPS**.

ESREPS, es un proceso independiente que recoge y registra a los profesionales del ejercicio: instructores, entrenadores y profesores que trabajan en España. El registro evidencia que un profesional de ejercicio ha cumplido con los estándares mínimos prescritos de buenas prácticas, incluida la adopción de un Código de Ética y que se han comprometido a elevar los niveles de cualificación a través de un proceso de desarrollo profesional continuo (DPC). ESREPS está regulado por el consejo de normas de la Federación Española de Fitness (FEF) dentro de un marco internacional de las cualificaciones que describen los conocimientos, habilidades y competencias profesionales del ejercicio deben lograr para su registro.

Además el alumno podrá solicitar una Certificación Universitaria Internacional de la Universidad Católica de Cuyo – DQ y Universidad de CLEA con un reconocimiento de 24 ECTS.



PLAN DE ESTUDIOS

PARTE 1. INSTRUCTOR DE PILATES

MÓDULO 1. INSTRUCTOR DE PILATES

UNIDAD FORMATIVA 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

UNIDAD FORMATIVA 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

UNIDAD FORMATIVA 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 y medidas de adaptación de instalaciones
4. Plan de mantenimiento de las instalaciones deportivas habituales para la impartición del Pilates, sus equipamientos, equipos 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
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 la 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

UNIDAD FORMATIVA 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

MÓDULO 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)

MÓDULO 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

PARTE 2. PILATES EN MÁQUINAS

UNIDAD DIDÁCTICA 1. APROXIMACIÓN AL PILATES EN MÁQUINAS

1. Pilates en máquina
2. Beneficios generales del ejercicio
3. Indicaciones y contraindicaciones del Pilates en Máquinas
4. ¿Por qué realizar Pilates en máquina?

UNIDAD DIDÁCTICA 2. PRINCIPIOS DEL PILATES

1. Principios del Método Pilates
 - Centro energético
 - Concentración
 - El control
 - Precisión
 - La respiración
 - La fluidez
2. Otros principios
 - Articulación craneovertebral
 - Estabilización escapular
 - Elongación axial
 - Alineación y equilibrio corporal

UNIDAD DIDÁCTICA 3. REFORMER

1. Pilates Reformer
2. Ejercicios
 - Cinchas en los pies
 - Columna larga
 - El puente
 - Puente sobre manos
 - Rotación de tronco con flexión de espalda
3. Otros ejercicios nivel
 - Serie Footwork
 - Running
 - El 100 (the hundred)
 - Leg circles
 - Frog
 - Serie Stomach Massage Round
 - Serie Stomach Massage Hands Back
 - Serie Stomach Massage Reach Up
 - Serie Short Box Round
 - Serie Short Box Flat
 - Serie Knee Stretch Round
 - Serie Knee Stretch Arqueado
 - Serie Knee Stretch Knees Off
 - Pelvic Lift
 - Serie Long Box Pulling Straps
 - Serie Long Box Backstroke
 - Serie Long Stretch Long Stretch
 - Serie Long Stretch Up Stretch

- Serie Stomach Massage Twist
- Front Splits
- Series Rowing El abrazo
- Long Spine Massage
- Serie Rowing (hacia el esternón)
- Back Leg Stretch
- Arm Circles
- Bíceps de rodillas
- Romboides, Sentado

UNIDAD DIDÁCTICA 4. CADILLAC

1. Pilates Trapecio Cadillac
2. Ejercicios en Cadillac
 - Alineación
 - El puente
 - La sirena
 - Empujar con los pies
 - Muelles de brazos en sedestación
 - Águila

UNIDAD DIDÁCTICA 5. BARRIL (LADDER BARREL)

1. Pilates en barril (Ladder Barrel)
2. Ejercicios
 - Presión de un brazo
 - Espalda recta
 - Twist con espalda redondeada
 - El árbol
 - El árbol lateral
 - El caballito
 - El sacacorchos
3. Otros ejercicios
 - Leg extension
 - El puente
 - Roll Over Barrel
 - Bíceps barril
 - Sentadilla unilateral con bosu

UNIDAD DIDÁCTICA 6. SILLA (WUNDA CHAIR)

1. Pilates en silla
2. Ejercicios
 - Pisada ascendente en silla
 - Tonificación del tren inferior
 - Roll down
 - Pelvic lift
 - Teaser
 - Swan from floor
 - Parada de manos en la silla
 - Flexiones de brazos
 - Horse back
 - Tonificación de deltoides y bíceps

- Series laterales

UNIDAD DIDÁCTICA 7. SPINE CORRECTOR

1. Spine corrector en Pilates

2. Ejercicios

- Ejercicio de apertura de hombros
- Ejercicio de círculos con las piernas
- Rolling
- Tonificación de oblicuos
- Tonificación de abdominales
- Estiramiento de oblicuos
- Puente

UNIDAD DIDÁCTICA 8. METODOLOGÍA APLICADA AL MÉTODO DE PILATES EN MÁQUINAS

1. Adaptación a la instrucción del método Pilates en máquinas

- Elementos didácticos

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

- Identificación de las necesidades de cada tipo de practicantes
- Interpretación de la programación de referencia
- Establecimiento de los objetivos operativos
- La clase de Pilates en máquinas
- Objetivos de la clase
- Establecimiento de las actividades y las técnicas distribuidas en las tres partes de la sesión: inicio, núcleo principal y conclusión de la sesión

3. La intervención dirección y dinamización en la sesión de Pilates

- La estructura de la sesión
- Control básico del desarrollo de la sesión
- Interacción profesor-grupo y profesor-practicante, aplicación de técnicas de dinamización y motivación: dinámica de grupos en la instrucción en Pilates
- Resolución de conflictos
- Técnicas de comunicación en la instrucción en Pilates

4. Trabajo en circuito como recurso didáctico

5. La respiración en Pilates en máquinas

- Relajación

UNIDAD DIDÁCTICA 9. POBLACIONES ESPECIALES EN EL PILATES EN MÁQUINAS

1. Embarazadas

- Entrenamiento específico
- Beneficios que aporta
- Contraindicaciones

2. Artrosis

- Entrenamiento específico
- Beneficios que aporta

3. Osteoporosis

- Entrenamiento específico
- Beneficios que aporta

- Contraindicaciones
 - Ciática
 - Entrenamiento específico
 - Beneficios que aporta
4. La columna vertebral
 - Hiperlordosis cervical
 - Hiperlordosis lumbar
 - Hipercifosis
 - Escoliosis
 5. Adaptaciones generales de las personas con discapacidad a las actividades de Pilates
 - Adaptación al esfuerzo
 - Factores limitantes del movimiento
 6. Adaptación de las habilidades básicas y específicas de las actividades de Pilates a las diferentes capacidades

UNIDAD DIDÁCTICA 10. INSTALACIÓN Y MATERIAL EN EL MÉTODO DE PILATES EN MÁQUINAS

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 y medidas de adaptación de instalaciones
4. Plan de mantenimiento de las instalaciones deportivas habituales para la impartición del Pilates, sus equipamientos, equipos y materiales
 - El mantenimiento de los espacios de trabajo y auxiliares: preventivo y correctivo
 - El mantenimiento de los equipamientos y equipos: preventivo y correctivo
 - Confort ambiental y medidas de ahorro
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
 - Prescripciones de uso de los diferentes materiales, errores de uso más frecuentes
 - Adaptación de los materiales a los diferentes tipos de practicantes: en función de: la edad, género y grado de autonomía personal
 - Mantenimiento preventivo y correctivo de los distintos tipos de materiales
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

