



CURSO DE ESPECIALIZACIÓN EN PILATES SUELO



Fecha: Viernes y Sábado. (3-4 y 10-11 de marzo / 21-22 y 28-29 de abril).
Lugar: PILATES Y MAS (Calle Ursulinas. Jerez de la Frontera).
Duración: 150 Horas (presencial + online).
Precio: 600 euros. (Alumnado Tarjeta de Deportes UCA 440 euros).
Descuento 10%a Colegiados COLEF.
Destinado a: Grado y Lic. E.F, Fisioterapeutas, TAFAD, Monit. Deportivos.



APRENDE:
Reeducación Postural, Mecánica y Control Articular a nuestro servicio. Construye tu aprendizaje desde la experimentación y el razonamiento. Pilates contemporáneo. Basado en las últimas tendencias. Una experiencia única donde el "Por Qué" va antes del "Para Qué". Desarrollaremos todas las bases teóricas y prácticas. Se aportarán estudios científicos y veremos ejemplos prácticos de intervención en diferentes patologías.



DOCENTE: Ángel de Pedro Álvarez.
Doctor en Ciencias del Deporte. Licenciado en CCAFD. Especialista en Pilates, Suelo Pélvico y Cadenas Musculares. Miembro del Comité de Expertos del COLEF Andalucía área FITNESS.

DOCENTE: Mar. Doña Hidalgo.
Directora del Studio "Pilates y más". Experta en Método Pilates por la Universidad Europea. Instructora Stretching global Activo y Gimnasia Abdominal Hipopresiva. Entrenadora Personal.

MÁS INFORMACIÓN E INSCRIPCIONES ÁREA DE DEPORTES UCA

PUERTO REAL: Complejo Deportivo UCA. Tfno: 956 01 62 70
CÁDIZ: Vicerrectorado Responsabilidad Social. Tfno: 956 01 62 70
JEREZ: Campus de la Asunción Tfno: 956 03 70 49

PROGRAMA
UCASPORT



www.movewell.org

info@movewell.org

Telef: 646401301

DESCRIPCIÓN DEL CURSO

Actualmente el interés por la aplicación de programas de ejercicio físico orientados hacia la mejora de la condición física saludable y con especial atención al cuidado e higiene de la columna vertebral suscita enorme atención por parte, no solo de los especialistas, sino del total de la sociedad que ve como los problemas asociados a este núcleo articular adquieren connotaciones de problema de salud mundial.

El entrenamiento sobre la estabilidad dinámica articular constituye no solo un elemento central y clave para el desempeño de la mayoría de las actividades de la vida diaria, sino que también será condición necesaria para iniciar y progresar en los programas de acondicionamiento neuromuscular con resistencias. Es en este punto, donde el Método Pilates y más concretamente, la forma de trabajo propuesta desde el método pilates contemporáneo, se presenta como una alternativa de presente y futuro en los procesos rehabilitadores y condiciones de salud como dolores mecánicos, problemas de estabilidad articular local y más concretamente, mejora del control motor de la región lumbopélvica.

Destacamos que el Método Pilates fue creado por Joseph. H. Pilates durante las primeras décadas del siglo XX. Los conocimientos biomecánicos de ese momento no se corresponden con los actuales, y es por ello, que han surgido varias escuelas de pilates contemporáneo, lideradas por la firma canadiense STOTT PILATES® desde los años 80, donde se han ido incorporando los nuevos estudios y análisis en biomecánica, estabilidad articular y control motor, adaptando el enfoque de trabajo a las nuevas estrategias de trabajo sobre el movimiento. Por tanto, el término “método pilates” se presenta como muy genérico para formas de trabajo muchas veces muy diferentes, e incluso opuestas, entre unas escuelas u otras.

No solo se trata de marketing, a lo largo de las últimas décadas hay multitud de estudios de impacto (científicos) que demuestran las mejoras en la salud articular y mecánica de las personas que lo practican. Autores como Diane Lee, McGill, Panjabi, Richardson han llegado a numerosas conclusiones sobre el papel de la musculatura estabilizadora como base de la dinámica.

En este curso abordaremos el método moderno de Pilates, con los diferentes avances en investigación y mecánica articular. Explicaremos y aplicaremos los diferentes principios y ejercicios, razonando todo el proceso y creando nuevas variaciones. Se trata de que el alumno conozca el por qué antes del para qué, se trata de generar un alumnado autónomo para aplicar sus conocimientos y no un alumnado que sigue protocolos sin razonamiento. Estabilidad articular, mejora de la fuerza y la postura a nuestro servicio. Gracias al Convenio de Colaboración entre Movement+Wellness y el Área de Deportes de la UCA, ahora a un precio único.

Empezamos el 03/03 y no terminamos el 29/04, os daremos las herramientas para que nunca cese. Ya depende de vosotros, ¿te atreves?

CERTIFICACIONES

Este curso está desarrollado en convenio con las siguientes entidades:

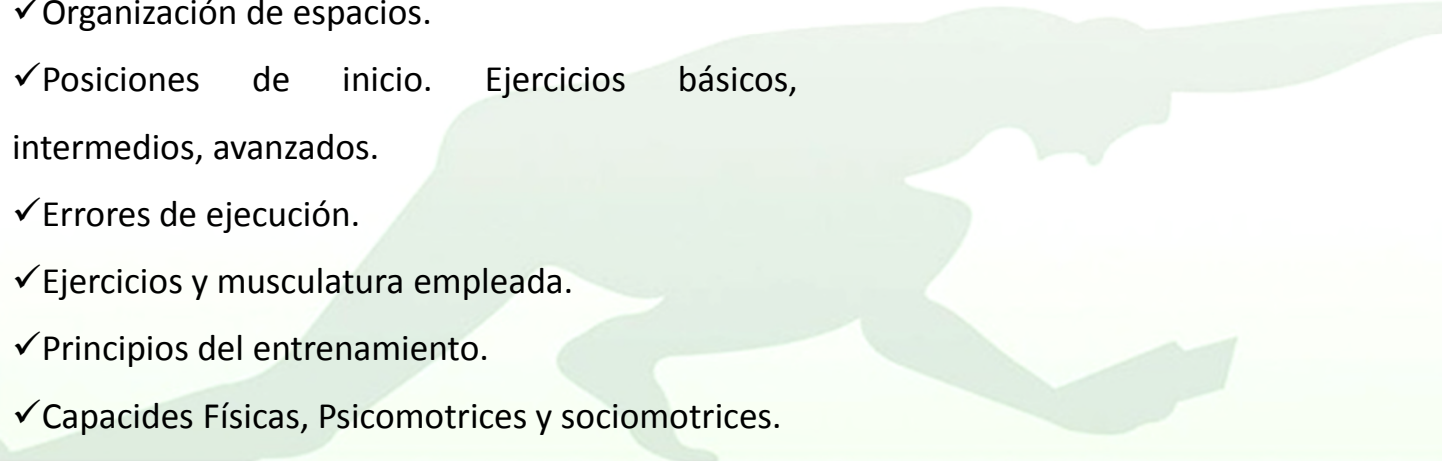
- ✓ Área de Deportes de la Universidad de Cádiz. Forma parte del Programa UCASPORT.
- ✓ Con la superación del curso se obtiene un Certificado de Aprovechamiento.
- ✓ Esta formación, como las de cualquier Federación o Escuela de Pilates no habilita por si sola para ejercer un puesto de trabajo ni ofrece título profesional alguno sino una Certificación Privada. Las únicas titulaciones que pueden expedirse son las promovidas por el Ministerio de Educación y Ciencia.

CONTACTO	-Movement+Wellness: 646401301. Mail: info@movewell.org -Área de Deportes UCA PUERTO REAL: Complejo Deportivo UCA. Tfno: 956 01 62 70. CÁDIZ: Edificio Andrés Segovia. C/Dr.Marañón nº3. Tfno: 956 01 62 70. JEREZ :Campus de la Asunción. Tfno: 956 03 70 49. ALGECIRAS: Vicerrectorado Campus. Tfno: 956 02 85 48
DOCUMENTOS A ENTREGAR	La entrega de documentos deberá realizarse durante el periodo de preinscripción (hasta el día 24 de febrero). -Impreso de inscripción. Ingreso del curso. Una fotocopia del D.N.I,
LUGAR DEL CURSO Y HORARIO	<ul style="list-style-type: none">✓ Instalaciones de la UCA y las que designe la Movement+Wellness .✓ El horario será de viernes (16 a 21 horas) y sábados (9 a 14 y 15 a 20. La duración será de 4 fines de semana.✓ El Desarrollo del curso será presencial y mediante la Plataforma Virtual. existirá en todo momento la posibilidad de consulta vía telefónica o mail.✓ El comienzo será el día 10 de febrero.
HORAS	150 horas. Trabajo presencial (75 horas) y plataforma virtual (75 horas).

OBJETIVOS

1. Organizar la actividad dirigida de Pilates integrada en un Centro Fitness o Estudio de Pilates.
2. Conocer los principios del Método Pilates originales y sus actualizaciones científicas.
3. Diseñar progresiones de ejercicios para que el alumnado vivencia e interiorice los diferentes principios del método.
4. Conocer diferentes métodos de reeducación postural así como los orígenes de estos sistemas.
5. Conocer los ejercicios de calentamiento, básicos, intermedio y avanzados así como las posiciones de inicio y las transiciones de una a otra con correcta alineación postural y reparto de cargas en el Pilates suelo.
6. Ejecutar los ejercicios de calentamiento y básicos con dominio técnico y dominar la corrección de los ejercicios intermedios y avanzados.
7. Conocer las variables que influyen en la comunicación, el uso de imágenes y correcciones técnicas así como su relación con la motivación de los clientes.
8. Conocer y experimentar los diferentes materiales y accesorios utilizados en Pilates así como sus usos y posibilidades.
9. Desarrollar la organización de espacios en función del número de clientes así como los niveles de ejecución técnica y ejercicios propuestos utilizando los diferentes medios y materiales.
10. Diseñar y Planificar sesiones para la población general así como progresiones anuales.
11. Seleccionar los ejercicios más apropiados para cada grupo o persona en función de sus capacidades.
12. Supervisar la ejecución, corrección postural, intensidad y seguridad de los clientes.
13. Promover los beneficios de la práctica regular del método Pilates junto con un estilo de vida saludable.
14. Conocer la mecánica articular del sistema músculo-esquelético e incorporarla a la técnica de ejecución de los ejercicios.
15. Diseñar y desarrollar sesiones de Pilates correctamente estructuradas y equilibradas, Ser capaz de mantener una dinámica de clase fluida y motivadora respondiendo a las necesidades de los clientes para con el método Pilates.
16. Conocer y ejecutar los diferentes tipos de respiración, conociendo la participación muscular en cada una de ellas.
17. Ser capaz de integrar diferentes objetivos y metodologías en las clases de Pilates con el objetivo de reforzar o mejorar las capacidades psicomotoras de los usuarios.
18. Conocer e identificar las capacidades psicomotrices, físicomotrices y sociomotrices así como diferentes test de los mismos y como incorporar su trabajo al método Pilates.
19. Conocer y prevenir las principales lesiones que pueden darse en Pilates.
20. Analizar los mecanismos de adaptación fisiológica de los distintos órganos y sistemas, relacionándolos con la práctica de actividades físicas.
21. Evaluar al monitor, al proceso y los resultados obtenidos para valorar la calidad del servicio.
22. Conocer los principios de entrenamiento, capacidades físicas así como sus métodos de entrenamiento.
23. Conocer las alteraciones posturales por edad y realizar una evaluación postural en la estática y dinámica.

CONTENIDOS

- ✓ Historia del Método.
 - ✓ Técnicas de Reeducción Postural.
 - ✓ Clasificación ejercicios.
 - ✓ Escuelas: Diferentes Principios. Mecánica articular. Experimentación práctica.
 - ✓ Calentamiento (70 ejercicios). Explicación y práctica.
 - ✓ 1º al 48º ejercicio (nivel esencial, intermedio, avanzado). Explicación y práctica.
 - ✓ Tejido muscular. Tipo de contracción. Cadenas musculares.
 - ✓ Organización de espacios.
 - ✓ Posiciones de inicio. Ejercicios básicos, intermedios, avanzados.
 - ✓ Errores de ejecución.
 - ✓ Ejercicios y musculatura empleada.
 - ✓ Principios del entrenamiento.
 - ✓ Capacidades Físicas, Psicomotrices y sociomotrices.
 - ✓ Taller de creación ejercicios.
 - ✓ Quinesiología. Biomecánica.
 - ✓ Planificación anual.
 - ✓ Metodología didáctica.
 - ✓ Cinética y cinemática aplicada.
 - ✓ Lesiones.
 - ✓ Nutrición celular. Detoxificación.
 - ✓ Comunicación. Retroalimentación.
 - ✓ corrección postural.
 - ✓ Alteraciones posturales.
 - ✓ Respiración.
 - ✓ Estiramientos y cadenas musculares.
- 

METODOLOGÍA

El curso tiene un marcado carácter práctico. Todas las ponencias presentarán un marco teórico de referencia que a continuación se aplicará mediante supuestos prácticos, realizados de forma activa por los alumnos. Se persigue que los alumnos adquieran tanto los conocimientos como las habilidades necesarias para poder aplicarlos en un entorno real de trabajo.

El aprovechamiento de este curso requiere del alumno una participación lo más activa posible durante las clases presenciales. Es obligatoria la realización de las prácticas desarrolladas.

De cada módulo el alumno recibirá las ponencias más los artículos científicos que el profesorado considere oportuno así como vídeos, enlaces, .. y una serie de tareas específicas de aplicación práctica que el alumno deberá realizar de forma personal con el fin de promover la formación continua a lo largo de todo el curso.

En todo momento el alumnado podrá ser tutorizado y plantear las dudas que tenga a través del correo o teléfono con el coordinador del curso.

La evaluación teórico-práctica se considera un apartado especialmente relevante dentro de la formación de los alumnos, buscando en todo momento que realmente les sea de utilidad y les sirva para detectar aquellas posibles carencias en su formación. Consideramos que la evaluación es el requisito indispensable para diferenciar a aquellos profesionales realmente cualificados, que puedan resultar una apuesta laboral casi garantizada para los empresarios del sector. Se basará en la asistencia a las clases, la realización de las prácticas de forma participativa, la entrega de las tareas y la superación del examen.

No se trata de una prueba en la que tengan que nombrarse datos concretos, sino en la que quede demostrado que esa persona podrá inmediatamente incorporarse a un centro de trabajo a desarrollar dichas funciones.

PROFESORADO

Ángel de Pedro Álvarez.



- Doctor en Salud y Deporte.UCA
- Lic. en CCAFD.UDC. Colegiado COLEF:13700)
- Lic.Psicopedagogía.UCA.
- Certificado:Entr.Personal Fitness-Acuático Speedo.
- Certificado:RSF® en Método Hipopresivo, SGH® (Stretching Global Activo).
- Entr. Sup. de Natación (RFEN) y Salvamento (FASS).
- Instructor Pilates (STOTT Pilates) IMP, ISP.
- Instructor Plan Nacional SVB y DESA.
- Formación en Técnicas de Activación Muscular Jumpstar. Realizando el Máster en Mecánica Articular Resistance Institute.(Lucas Leal).
- Miembro del grupo de Expertos en Fitness del Consejo General de los COLEF y del COLEF Andalucía.
- Formador de ámbito nacional para distintas entidades desde el año 2004.

José Luis Rubio Lore.



- Diplomado en Fisioterapia y Educación física. Colegiado: 1232.
- Experto Universitario en Fisioterapia del Deporte.
- Estudiante del Máster en Osteopatía General.
- Formación en diferentes Técnicas: EPI, Vendaje Funcional, Punción seca
- Fisioterapeuta deportivo para diferentes equipos de fútbol (C.F.Cádiz, ...).
- Formador para distintas entidades desde el año 2005.

¡TE ESPERAMOS!



Puedes contactar con nosotros en:

www.movewell.org

info@movewell.org

Telef: 646401301

