

## **MONITOR DE PILATES (300 HORAS)**

### **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 FISIOLÓGÍA EN PILATES**

#### **UNIDAD DIDÁCTICA 2. PILATES : ANATOMÍA Y FISIOLÓGÍA 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

### 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)

#### UNIDAD 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