



INSTRUCTOR DE PILATES MAT

Pilates es un programa de entrenamiento físico y mental que considera el cuerpo y la mente como una unidad. Es un método que apuesta por un nuevo enfoque de la actividad física, donde prima la reeducación postural y una apertura a las prácticas CUERPO-MENTE.

OBJETIVOS

Sus principales objetivos son:

- Aprender a ejecutar el sistema de ejercicios correctamente según el método original.
- Ser capaz de diseñar programas de nivel básico, medio y avanzado
- Poder Valorar el estado físico de los alumnos y ayudarles mediante la aplicación del método Pilates a mejorar su salud.
- Conocer el uso de diferentes complementos en el desarrollo de los ejercicios.
- Pueda desarrollar su trabajo como INSTRUCTOR DE PILATES MAT, estando preparado para trabajar en centros especializados o desarrollar su propia actividad.

DIRIGIDO A:

Este programa está dirigido a proporcionar formación a todas aquellas personas que deseen desarrollar su actividad laboral como Monitores de Pilates.

TUTORIAS

Desde el inicio del curso el alumno podrá acceder al servicio de tutorías para consultar y organizar el estudio bajo el asesoramiento de profesionales de la materia.

Los objetivos de los tutores son:.

- ⇒ Motivar y promover el interés de los alumnos en el estudio del curso.
- ⇒ Guiar y/o reorientar al alumno en el proceso de aprendizaje atendiendo a sus dudas o dificultades, ampliando su información.
- ⇒ Evaluar el proceso de aprendizaje.

La función tutorial, es ejercida de manera muy individualizada, para ayudar a cada persona en sus dudas o dificultades. Esto implica que, en muchas ocasiones, los profesores y profesoras que operan en este marco llegan a conocer mejor a sus alumnos y alumnas que en un sistema tradicional, generalmente masificado, donde las relaciones tutoriales son escasas.

Las tutorías del Master puede efectuarlas por teléfono, carta, correo electrónico, fax y entrevista personal

CLASES OPTATIVAS

El alumno podrá acudir a clases presenciales en la Sede de Madrid en días prefijados. En ellas, se realizarán los ejercicios de Pilates, se corregirán los fallos que se puedan tener en su ejecución y se mostrarán algunos materiales empleados en el Método. Se recomienda llevar ropa cómoda y colchoneta propia (por motivos de higiene).

BOLSA DE TRABAJO

El objetivo de éste departamento es promover y gestionar la incorporación de sus alumnos al mercado laboral. En el momento de formalizar la matrícula, el alumno deberá entregar CV y fotografía reciente para ser gestionado en la Bolsa de Trabajo.

A lo largo del Master, el alumno tendrá la oportunidad de renovar su CV y recibir asesoramiento sobre procesos de selección en los que esté participando o vaya a participar

TITULACIÓN

IMAFE, Instituto para la Formación y Empleo, expedirá el **TÍTULO DE INSTRUCTOR DE PILATES MAT** a aquellos alumnos que hayan superado los controles parciales y Evaluación final con aprovechamiento.



MANUALES DE ESTUDIO

El Material de estudio se entrega en carpetas de hojas recambiables que favorecen la actualización y revisión de los contenidos y facilitan el manejo y consulta del material en cualquier momento. También se adjunta un CD con los ejercicios propuestos durante el curso.



Las unidades didácticas están perfectamente estructuradas con una redacción clara procurando resaltar las palabras o frases que permiten asimilar más fácilmente lo fundamental y con numerosos ejemplos y casos prácticos resueltos.

los materiales didácticos están orientados a favorecer la autonomía, despertar la curiosidad por la materia, motivar el estudio y mantener la atención, relacionar la experiencia y los conocimientos, facilitar el logro de los objetivos propuestos en el curso y presentar la información adecuada y de forma amena.



PROGRAMA.

MÓDULO 1. INTRODUCCIÓN.

El primer módulo del curso trata de transmitir una idea clara del porqué del Método Pilates, sus orígenes, principios y aplicaciones en el mundo actual.

La práctica habitual de este método tiende al alargamiento del músculo volviéndolo esbelto, en vez de aumentar su volumen, y se basa principalmente en convertir el centro del cuerpo (abdomen, región lumbar y pelvis) en una potente central de energía transmitiendo al resto del cuerpo flexibilidad y coordinación.

- Introducción. Historia. Evolución del Método Pilates.
- Indicaciones del método.
- Principales beneficios y objetivos del método Pilates.
- Mejora integral de la salud, concentración, control, centralización. Precisión, Respiración, equilibrio, flexibilidad y fluidez de movimiento.
- La Posición en el método pilates: posición de la pelvis, ejercicios, posición escapular, ejercicios, posición de la cabeza y cervicales, ejercicios, etc..

MÓDULO 2. ANATOMÍA BÁSICA PARA PILATES.

En este módulo se pretende trabajar el aspecto más fundamental e interesante para los Monitores. Conocer la forma en la que el cuerpo se mueve, los músculos que intervienen y los problemas generales que nos podemos encontrar. Todo ello hace que el profesor se enriquezca, y mientras coge experiencia en la perfección de sus ejercicios, podrá corregir y entender mejor el Método.

En muchas ocasiones es preciso un conocimiento específico de materias sanitarias si se pretende trabajar más conscientemente con el cuerpo o incluso atender a poblaciones específicas con patologías que, cada vez más, están incluyéndose como alumnos en el Método.

En este Módulo trataremos la Anatomía básica para el Pilates introduciendo algunas aplicaciones de Pilates, ejercicios específicos y recomendaciones para los futuros monitores.

- Anatomía básica para Pilates.
- Tejido esquelético. Huesos fundamentales. Articulaciones. Ligamentos.
- Sistema muscular. Músculos fundamentales.
- Sistema nervioso.
- Fundamentos de anatomía.
- Valoración osteopática.
- Conocimientos de anatomía aplicados específicamente a la aplicación del Método Pilates: Espalda. Cintura pélvica. Miembros inferiores. Miembros superiores. Tronco. Cintura escapular y brazos.



MÓDULO 3. PRECAUCIONES Y CONTRAINDICACIONES DE PILATES.

Vinculado al desarrollo del apartado de "Anatomía para el Pilates" se ha desarrollado un apartado diferente en el que nos centramos en el cuidado específico de las patologías más habituales que un alumno nos pueda indicar cuando empecemos a trabajar con él y de las precauciones o cuidados que nosotros podemos realizar con Pilates para colaborar en su mejoría.

- Conocimiento de Patologías y aplicación del método a cada una de ellas.
- Patologías vinculadas con las lesiones del aparato musculo-esquelético.
- Patología ósea. Clasificación. Alteraciones congénitas. Enfermedades metabólicas.
- Reparación. Inflamaciones. Lesiones pseudotumorales. Artritis. Artrosis. Osteoporosis. Esguince. Fracturas. Lumbago y ciática. Lesiones del ligamento cruzado de la rodilla.
- Patologías del sistema nervioso, endocrino, ginecológico, respiratorio y digestivo. Aplicaciones del Método para su tratamiento.

MÓDULO 4. EJERCICIOS

Muchas de las actividades que se desarrollan en cada nivel son ejercicios prácticos para poder realizar el verdadero Pilates.

Para poder realizar un estudio más detallado de cada ejercicio, se han elaborado unas fichas que nos ayuden de forma visual a encontrar puntos de referencia que hagan más fácil nuestro estudio.

- Perfil del monitor de Pilates. Código ético. Pedagogía. Habilidades docentes para el monitor de pilates.
- Diseño de programas. Nivel inicial, medio y avanzado
- Profesionalización de Pilates. Materiales y Aparatos en Pilates.
- Ejercicios de Pilates. Ejercicios de calentamiento. Pre-Pilates. Ejercicios de Pilates. Fichas.
- Pilates en Geriatría, pilates para niños. Pilates para Embarazadas. Pilates en el Deporte