



UCAM
UNIVERSIDAD
CATÓLICA DE MURCIA

TÉCNICO UNIVERSITARIO EN PILATES



MODALIDAD
Presencial



CAMPUS
UCAM Sports
Center



PLAZAS
30



Nº CRÉDITOS
3 ECTS



DURACIÓN
30 horas



PRECIO
270€/Curso

El método Pilates es un método de acondicionamiento físico dirigido al trabajo del cuerpo y la mente. Tiene su origen en la fusión de técnicas orientales y occidentales. Se diferencia de otros en que trata al cuerpo como un todo integrado, respondiendo a la demanda social actual de ejercicio funcional que optimice las actividades de la vida cotidiana.

Dada su popularidad, actualmente encontramos que el pilates está presente en los centros deportivos con el objeto de trabajar el cuerpo, pero es necesario conocer bien sus raíces y sus bases para poder darle la orientación adecuada y, así, poder desenvolverse en el mundo del fitness y el wellness.

Competencias

Asimismo, constituye una técnica multidisciplinar que se viene empleando tanto en el mundo deportivo como en el médico-terapéutico, con la finalidad de mejorar aspectos de la condición física y mental, de perfeccionar posturas y gestos técnicos o como complemento para el tratamiento de patologías musculoesqueléticas.

Objetivos

- Dominar los principios básicos del método Pilates en su modalidad suelo.
- Conocer las técnicas más saludables para el desarrollo de los ejercicios de pilates.
- Conocer los errores más habituales y saber ofrecer alternativas para su buena ejecución.
- Poner en práctica las claves para la enseñanza del método Pilates.

Plan de estudios

Módulo 1. Orígenes y principios básicos del Método Pilates

Módulo 2. Beneficios del Método Pilates

Módulo 3. Introducción a Pre-Pilates

Módulo 4. Ejercicios básicos del Método Pilates

Módulo 5. Ejercicios intermedios del Método Pilates

Módulo 6. Ejercicios avanzados del Método Pilates

Módulo 7. Progresión y variación de ejercicios

Módulo 8. Diseño de sesiones

Módulo 9. Claves para la corrección de posturas

Módulo 10. Pilates con Implementos: bandas elásticas, fitball, bosu y foam roll

Módulo 11. Stretching activo basado en Pilates

Módulo 12. Relajación basada en Pilates

Módulo 13. El Método Pilates y patologías del raquis