

# Experto Universitario

## Método Pilates en Máquina

Avalado por la NBA



**tech** universidad  
FUNDEPOS



**tech** universidad  
FUNDEPOS

## Experto Universitario Método Pilates en Máquina

- » Modalidad: online
- » Duración: 6 meses
- » Titulación: TECH Universidad FUNDEPOS
- » Horario: a tu ritmo
- » Exámenes: online

Acceso web: [www.techtitute.com/ciencias-del-deporte/experto-universitario/experto-metodo-pilates-maquina](http://www.techtitute.com/ciencias-del-deporte/experto-universitario/experto-metodo-pilates-maquina)

# Índice

01

Presentación

---

*pág. 4*

02

Objetivos

---

*pág. 8*

03

Dirección del curso

---

*pág. 12*

04

Estructura y contenido

---

*pág. 18*

05

Metodología

---

*pág. 24*

06

Titulación

---

*pág. 32*

# 01

# Presentación

El Método Pilates en Máquina ha emergido como una técnica de entrenamiento cada vez más popular y efectiva para mejorar la estabilidad y el movimiento del cuerpo, centrándose especialmente en la Pelvis como centro de control y estabilidad. Por esta razón, el entrenador debe estar a la vanguardia en las últimas técnicas de estabilización, así como en los equipos implementados en esta disciplina. En consecuencia, TECH Universidad FUNDEPOS ha creado este programa que le garantiza al experto una actualización de calidad en los diferentes equipamientos adaptados al método Pilates, la elección del espacio y entorno en esta práctica y sus fundamentos. De este modo se presenta un programa 100% en línea, el cual le ofrece al profesional total libertad de acceso a su contenido.





“

*Tendrás una efectiva puesta al día en los avances del Método Pilates en Máquina, gracias a esta titulación 100% en línea”*

El Método Pilates en Máquina se ha convertido en una técnica de entrenamiento cada vez más popular, especialmente entre atletas y deportistas de alto rendimiento. Esto, debido a su orientación en el fortalecimiento del núcleo, la mejora de la flexibilidad y la alineación corporal. Por esta razón, algunos centros de entrenamiento y especialistas en acondicionamiento físico han comenzado a incorporar equipos de Pilates en sus prácticas laborales para ofrecer a los deportistas la oportunidad de experimentar los beneficios de esta técnica. Además, se están desarrollando programas de entrenamiento específicos para ellos, adaptando los ejercicios del Pilates en máquina para complementar sus necesidades y objetivos deportivos.

En consecuencia, TECH ha desarrollado este Experto Universitario que ofrece a los profesionales una valiosa actualización en las últimas técnicas del Método Pilates en Máquina. De este modo, los preparadores físicos podrán estar al tanto de los progresos en el uso de diversos equipamientos para implementar esta disciplina en sus sesiones. Además, profundizarán en los fundamentos del método, lo que les permitirá abordar con mayor precisión las lesiones más frecuentes y seleccionar los ejercicios adecuados para cada práctica deportiva.

Siguiendo este enfoque, la titulación se presenta en un formato 100% en línea que favorece la combinación de las actividades personales y laborales con las de esta puesta al día, al no estar sujeto a horarios fijos. Adicionalmente, el programa pone a disposición del egresado una serie de recursos multimedia como estudios de casos reales y video resúmenes, apoyados por el sistema *Relearning*, el cual le garantiza al profesional que recordará los conceptos más complejos en menos tiempo y sin tanto esfuerzo. Asimismo, se beneficiará del aprendizaje más profesional proporcionado por un reconocido docente internacional en una exclusiva *Masterclass*.

Este **Experto Universitario en Método Pilates en Máquina** contiene el programa educativo más completo y actualizado del mercado. Sus características más destacadas son:

- ♦ El desarrollo de casos prácticos presentados por expertos en Fisioterapia y Pilates
- ♦ Los contenidos gráficos, esquemáticos y eminentemente prácticos con los que está concebido recogen una información científica y práctica sobre aquellas disciplinas indispensables para el ejercicio profesional
- ♦ Los ejercicios prácticos donde realizar el proceso de autoevaluación para mejorar el aprendizaje
- ♦ Su especial hincapié en metodologías innovadoras
- ♦ Las lecciones teóricas, preguntas al experto, foros de discusión de temas controvertidos y trabajos de reflexión individual
- ♦ La disponibilidad de acceso a los contenidos desde cualquier dispositivo fijo o portátil con conexión a internet



*Actualizarás tus conocimientos en los principales equipamientos en Métodos Pilates como el Barril, la Silla y el Aro Flexible accediendo a una Masterclass única"*

“

*Identificarás la importancia de un ambiente adecuado, considerando las preferencias de equipamiento y la disposición de los implementos para facilitar la práctica del Pilates”*

El programa incluye en su cuadro docente a profesionales del sector que vierten en esta capacitación la experiencia de su trabajo, además de reconocidos especialistas de sociedades de referencia y universidades de prestigio.

Su contenido multimedia, elaborado con la última tecnología educativa, permitirá al profesional un aprendizaje situado y contextual, es decir, un entorno simulado que proporcionará una capacitación inmersiva programada para entrenarse ante situaciones reales.

El diseño de este programa se centra en el Aprendizaje Basado en Problemas, mediante el cual el profesional deberá tratar de resolver las distintas situaciones de práctica profesional que se le planteen a lo largo del curso académico. Para ello, contará con la ayuda de un novedoso sistema de vídeo interactivo realizado por reconocidos expertos.

*Profundizarás en los ejercicios más idóneos durante la práctica del Pilates con Máquinas y su aplicación en lesiones deportivas.*

*Incorporarás a tus sesiones de entrenamiento físico los diferentes tipos de respiración y la importancia en cada ejercicio de Pilates.*



# 02

## Objetivos

Este programa ha sido diseñado con el objetivo de ofrecer al profesional de acondicionamiento físico una puesta al día en los conocimientos y habilidades necesarias para implementar el Método Pilates en Máquina en su ámbito de desempeño. De esta manera, estará capacitado para crear planes de entrenamiento físico y de rehabilitación que impacten positivamente en la salud de las personas que realicen estas sesiones. Para lograr este propósito, TECH Universidad FUNDEPOS ha creado esta titulación que le ofrece al egresado una serie de recursos multimedia almacenados en una biblioteca virtual, la cual tendrá facilidades de acceso desde cualquier dispositivo electrónico con conexión a internet.





“

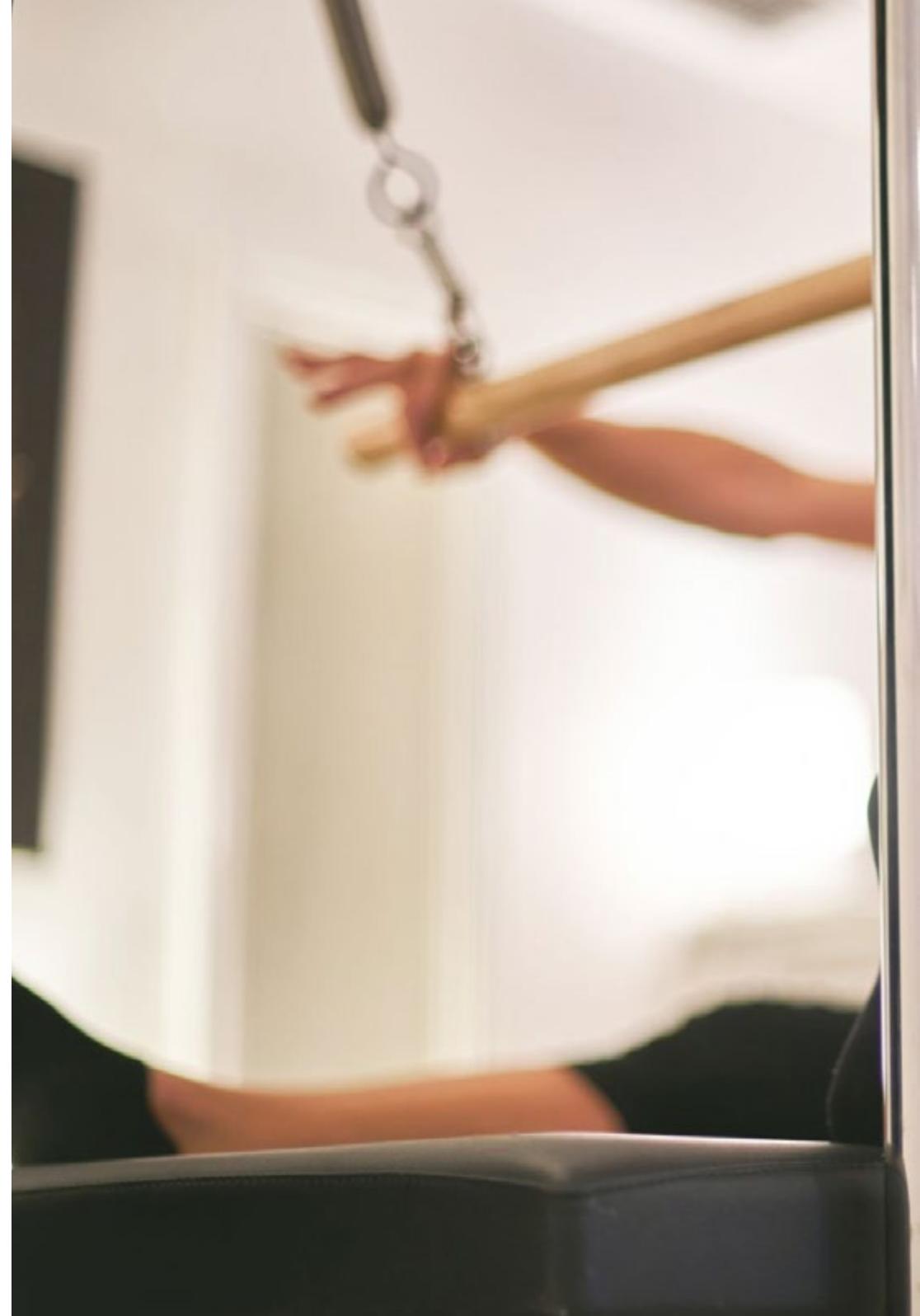
*Ampliarás tus competencias en la implementación técnicas para trabajar el Core y la Pelvis como centro de estabilización y movimiento en la práctica del Pilates”*



## Objetivos generales

---

- ♦ Potenciar el conocimiento y las competencias profesionales de la práctica y la enseñanza de los ejercicios del método Pilates en suelo, en las diferentes máquinas y con implementos
- ♦ Diferenciar las aplicaciones de los ejercicios Pilates y las adaptaciones a realizar para cada paciente
- ♦ Establecer un protocolo de ejercicios adaptados a la sintomatología y patología de cada paciente
- ♦ Delimitar las progresiones y regresiones de los ejercicios en función de las distintas fases en el proceso de recuperación de una lesión
- ♦ Evitar los ejercicios contraindicados en función de la valoración previa realizada a los pacientes y clientes
- ♦ Manejar en profundidad los aparatos utilizados en el Método Pilates
- ♦ Aportar la información necesaria para ser capaz buscar información científica y actualizada de los tratamientos con Pilates aplicables a las diferentes patologías
- ♦ Analizar las necesidades y mejoras de equipamiento Pilates en un espacio terapéutico destinado al ejercicio Pilates
- ♦ Desarrollar acciones que mejoren la efectividad de los ejercicios Pilates basados en los principios del método
- ♦ Realizar de manera correcta y analítica los ejercicios basados en el Método Pilates
- ♦ Analizar los cambios fisiológicos y posturales que afectan a la mujer embarazada
- ♦ Diseñar ejercicios adaptados a la mujer en el transcurso del embarazo hasta el parto
- ♦ Describir la aplicación del Método Pilates en deportistas de alto nivel





## Objetivos específicos

---

### Módulo 1. El gimnasio Pilates

- ♦ Describir el espacio donde se realiza Pilates
- ♦ Estar al tanto de las máquinas para hacer Pilates
- ♦ Exponer protocolos y progresiones de ejercicios

### Módulo 2. Fundamentos del método Pilates

- ♦ Profundizar en los fundamentos del pilates
- ♦ Identificar los ejercicios más relevantes
- ♦ Explicar las posiciones de Pilates a evitar

### Módulo 3. Pilates en el deporte

- ♦ Identificar las lesiones más frecuentes de cada deporte
- ♦ Indicar los factores de riesgo que predisponen a la lesión
- ♦ Seleccionar ejercicios basados en el Método Pilates adaptados a cada deporte

“

*Implementarás el Método Pilates en Máquina como tratamiento y prevención en lesiones causadas durante las prácticas deportivas con raqueta”*

# 03

## Dirección del curso

Con el propósito de mantener el alto nivel que caracteriza a los programas de TECH Universidad FUNDEPOS, esta titulación cuenta con un cuerpo docente conformado por destacados especialistas en el campo de la Fisioterapia, expertos en el Método Pilates. De esta forma, el entrenador tendrá con la garantía de recibir una actualización basada en la evidencia científica más reciente y con un plan de estudios elaborado por profesionales en este ámbito. Asimismo, dada su cercanía, el egresado podrá resolver cualquier consulta que tenga sobre el contenido del programa en el transcurso del mismo.



“

*Obtendrás una actualización de alto nivel gracias a un equipo docente que ha diseñado esta titulación para profundizar en las lesiones comunes en atletas de diversas modalidades”*

## Director Invitado Internacional

El Doctor Edward Laskowski es una figura destacada internacional en el campo de la **Medicina Deportiva** y la **Rehabilitación Física**. Certificado por la **Junta Estadounidense de Medicina Física y Rehabilitación**, ha sido una parte integral del prestigioso personal de la **Clínica Mayo**, donde se ha desempeñado como **Director del Centro de Medicina Deportiva**.

Asimismo, su experiencia abarca una amplia gama de disciplinas, desde la **Medicina Deportiva**, hasta el **Fitness** y el **Entrenamiento de Fuerza y Estabilidad**. Así, ha trabajado en estrecha colaboración con un equipo multidisciplinario de especialistas en **Medicina Física, Rehabilitación, Ortopedia, Fisioterapia** y **Psicología Deportiva**, para proporcionar un enfoque integral en el cuidado de sus pacientes.

Igualmente, su influencia se extiende más allá de la **práctica clínica**, ya que ha sido reconocido **nacional e internacionalmente** por sus contribuciones al mundo del **deporte** y la **salud**. De esta forma, fue nombrado por el presidente **George W. Bush** para el **Consejo del Presidente sobre Aptitud Física y Deportes**, y galardonado con un **Premio de Servicio Distinguido del Departamento de Salud y Servicios Humanos**, subrayando su compromiso con la promoción de **estilos de vida saludables**.

Además, ha sido un elemento clave en **eventos deportivos** de renombre, como los **Juegos Olímpicos de Invierno (2002)**, en **Salt Lake City**, y el **Maratón de Chicago**, proporcionando **atención médica** de calidad. A esto hay que sumar su dedicación a la **divulgación**, que ha quedado reflejada en su extenso trabajo en la creación de **recursos académicos**, incluido el **CD-ROM** de la **Clínica Mayo** sobre **Deportes, Salud y Fitness**, así como su papel como **Editor Contribuyente** del libro *"Mayo Clinic Fitness for Everybody"*. Con una pasión por desterrar mitos y proporcionar información precisa y actualizada, el Doctor Edward Laskowski continúa siendo una voz influyente en la **Medicina Deportiva** y el **Fitness** mundial.



## Dr. Laskowski, Edward

---

- Director del Centro de Medicina Deportiva de la Clínica Mayo, Estados Unidos
- Médico Consultor en la Asociación de Jugadores de la Liga Nacional de Hockey, Estados Unidos
- Médico en la Clínica Mayo, Estados Unidos
- Miembro del Policlínico Olímpico en los Juegos Olímpicos de Invierno (2002), Salt Lake City
- Especialista en Medicina Deportiva, Fitness, Entrenamiento de Fuerza y Entrenamiento de Estabilidad
- Certificado por la Junta Estadounidense de Medicina Física y Rehabilitación
- Editor Contribuyente del libro *"Mayo Clinic Fitness for Everybody"*
- Premio de Servicio Distinguido del Departamento de Salud y Servicios Humanos
- Miembro de: *American College of Sports Medicine*

“

*Gracias a TECH podrás aprender con los mejores profesionales del mundo”*

## Dirección



### D. González Arganda, Sergio

- ♦ Fisioterapeuta del Atlético de Madrid Club de Fútbol (2005-2023)
- ♦ CEO Físio Domicilio Madrid
- ♦ Docente en el Máster de Preparación Física y Readaptación Deportiva en Fútbol
- ♦ Docente en el Experto Universitario Pilates Clínico
- ♦ Docente en el Máster de Biomecánica y Fisioterapia Deportiva
- ♦ Máster en Osteopatía del Aparato Locomotor por la Escuela de Osteopatía de Madrid
- ♦ Máster Universitario en Biomecánica Aplicada a la Valoración del Daño y Técnicas Avanzadas en Fisioterapia
- ♦ Experto en Pilates y Rehabilitación por la Real Federación Española de Gimnasia
- ♦ Graduado en Fisioterapia por la Universidad Pontificia de Comillas

## Profesores

### Dña. Valiente Serrano, Noelia

- ♦ Fisioterapeuta en Físio Domicilio Madrid
- ♦ Fisioterapeuta en Keiki Fisioterapia
- ♦ Fisioterapeuta en Jemed Importaciones

### D. Longás de Jesús, Antonio

- ♦ Fisioterapeuta en clínica Lagasca
- ♦ Fisioterapeuta en Físio Domicilio Madrid
- ♦ Fisioterapeuta en Club de Rugby Veterinaria



# 04

## Estructura y contenido

Este Experto Universitario ha sido diseñado con el propósito de proporcionar al entrenador físico una actualización en relación al Método Pilates en Máquina. De este modo, el especialista profundizará en el uso de equipos como el Reformer, la Silla y el Barril. Además, ampliará sus conocimientos en diversos aspectos del método, incluyendo tipos de respiración, análisis, efectos y conclusiones. Asimismo, ahondará en la biomecánica de la Columna y sus aplicaciones en Pilates. Todo esto, con una diversidad de materiales innovadores como videos *in focus* y estudios de casos reales, los que le permitirán profundizar en los conceptos más complejos en la práctica de esta disciplina.





“

*Con el método Relearning reducirás las largas horas de estudio y focalizarás tu atención en los conceptos clave”*

## Módulo 1. El gimnasio/estudio Pilates

- 1.1. El Reformer
  - 1.1.1. Introducción al Reformer
  - 1.1.2. Beneficios del Reformer
  - 1.1.3. Principales ejercicios en el Reformer
  - 1.1.4. Principales errores en el Reformer
- 1.2. El Cadillac o Trapeze table
  - 1.2.1. Introducción al Cadillac
  - 1.2.2. Beneficios del Cadillac
  - 1.2.3. Principales ejercicios en el Cadillac
  - 1.2.4. Principales errores en el Cadillac
- 1.3. La silla
  - 1.3.1. Introducción a la silla
  - 1.3.2. Beneficios de la silla
  - 1.3.3. Principales ejercicios en la silla
  - 1.3.4. Principales errores en la silla
- 1.4. El Barril
  - 1.4.1. Introducción al Barril
  - 1.4.2. Beneficios del Barril
  - 1.4.3. Principales ejercicios en el Barril
  - 1.4.4. Principales errores en el Barril
- 1.5. Modelos "Combo"
  - 1.5.1. Introducción al modelo Combo
  - 1.5.2. Beneficios del modelo Combo
  - 1.5.3. Principales ejercicios en el modelo Combo
  - 1.5.4. Principales errores en el modelo Combo
- 1.6. El aro flexible
  - 1.6.1. Introducción al aro flexible
  - 1.6.2. Beneficios del aro flexible
  - 1.6.3. Principales ejercicios en el aro flexible
  - 1.6.4. Principales errores en el aro flexible

- 1.7. El *Spine* Corrector
  - 1.7.1. Introducción al *Spine* corrector
  - 1.7.2. Beneficios del *Spine* corrector
  - 1.7.3. Principales ejercicios en el *Spine* corrector
  - 1.7.4. Principales errores en el *Spine* corrector
- 1.8. Los Implementos adaptados al método
  - 1.8.1. *Foam roller*
  - 1.8.2. *Fit Ball*
  - 1.8.4. Bandas elásticas
  - 1.8.5. Bosu
- 1.9. El espacio
  - 1.9.1. Preferencias de equipamiento
  - 1.9.2. El espacio Pilates
  - 1.9.3. Instrumental de pilates
  - 1.9.4. Buenas prácticas en cuanto al espacio
- 1.10. El entorno
  - 1.10.1. Concepto del entorno
  - 1.10.2. Características de diferentes entornos
  - 1.10.3. Elección de entorno
  - 1.10.4. Conclusiones

## Módulo 2. Fundamentos del Método Pilates

- 2.1. Los diferentes conceptos sobre el método
  - 2.1.1. Los conceptos según Joseph Pilates
  - 2.1.2. Evolución de los conceptos
  - 2.1.3. Generaciones posteriores
  - 2.1.4. Conclusiones
- 2.2. La Respiración
  - 2.2.1. Los diferentes tipos de respiración
  - 2.2.2. Análisis tipos de respiración
  - 2.2.3. Los efectos de la respiración
  - 2.2.4. Conclusiones

- 2.3. La pelvis como centro de estabilidad y del movimiento
  - 2.3.1. El Core de Joseph Pilates
  - 2.3.2. El Core científico
  - 2.3.3. Fundamento anatómico
  - 2.3.4. Core en los procesos de recuperación
- 2.4. La organización de la cintura escapular
  - 2.4.1. Repaso anatómico
  - 2.4.2. Biomecánica de la cintura escapular
  - 2.4.3. Aplicaciones en Pilates
  - 2.4.4. Conclusiones
- 2.5. La organización del movimiento del miembro inferior
  - 2.5.1. Repaso anatómico
  - 2.5.2. Biomecánica del miembro inferior
  - 2.5.3. Aplicaciones en Pilates
  - 2.5.4. Conclusiones
- 2.6. La articulación de la columna vertebral
  - 2.6.1. Repaso anatómico
  - 2.6.2. Biomecánica de la columna
  - 2.6.3. Aplicaciones en Pilates
  - 2.6.4. Conclusiones
- 2.7. Los alineamientos de los segmentos corporales
  - 2.7.1. La postura
  - 2.7.2. La postura en Pilates
  - 2.7.3. Los alineamientos segmentarios
  - 2.7.4. Las cadenas musculares y fasciales
- 2.8. La integración funcional
  - 2.8.1. Concepto de integración funcional
  - 2.8.2. Implicaciones en diferentes actividades
  - 2.8.3. La tarea
  - 2.8.4. El contexto

- 2.9. Fundamentos del Pilates Terapéutico
  - 2.9.1. Historia del Pilates Terapéutico
  - 2.9.2. Conceptos en el Pilates Terapéutico
  - 2.9.3. Criterios en Pilates Terapéutico
  - 2.9.4. Ejemplos de lesiones o patologías
- 2.10. Pilates clásico y Pilates terapéutico
  - 2.10.1. Diferencias entre ambos métodos
  - 2.10.2. Justificación
  - 2.10.3. Progresiones
  - 2.10.4. Conclusiones

### Módulo 3. Pilates en el deporte

- 3.1. Fútbol
  - 3.1.1. Lesiones más frecuentes
  - 3.1.2. Pilates como tratamiento y prevención
  - 3.1.3. Beneficios y Objetivos
  - 3.1.4. Ejemplo en deportistas de élite
- 3.2. Deportes de raqueta
  - 3.2.1. Lesiones más frecuentes
  - 3.2.2. Pilates como tratamiento y prevención
  - 3.2.3. Beneficios y Objetivos
  - 3.2.4. Ejemplo en deportistas de élite
- 3.3. Baloncesto
  - 3.3.1. Lesiones más frecuentes
  - 3.3.2. Pilates como tratamiento y prevención
  - 3.3.3. Beneficios y Objetivos
  - 3.3.4. Ejemplo en deportistas de élite
- 3.4. Balonmano
  - 3.4.1. Lesiones más frecuentes
  - 3.4.2. Pilates como tratamiento y prevención
  - 3.4.3. Beneficios y Objetivos
  - 3.4.4. Ejemplo en deportistas de élite

- 3.5. Golf
  - 3.5.1. Lesiones más frecuentes
  - 3.5.2. Pilates como tratamiento y prevención
  - 3.5.3. Beneficios y Objetivos
  - 3.5.4. Ejemplo en deportistas de élite
- 3.6. Natación
  - 3.6.1. Lesiones más frecuentes
  - 3.6.2. Pilates como tratamiento y prevención
  - 3.6.3. Beneficios y Objetivos
  - 3.6.4. Ejemplo en deportistas de élite
- 3.7. Atletismo
  - 3.7.1. Lesiones más frecuentes
  - 3.7.2. Pilates como tratamiento y prevención
  - 3.7.3. Beneficios y Objetivos
  - 3.7.4. Ejemplo en deportistas de élite
- 3.8. Danza y artes escénicas
  - 3.8.1. Lesiones más frecuentes
  - 3.8.2. Pilates como tratamiento y prevención
  - 3.8.3. Beneficios y Objetivos
  - 3.8.4. Ejemplo en deportistas de élite
- 3.9. Hockey Patines
  - 3.9.1. Lesiones más frecuentes
  - 3.9.2. Pilates como tratamiento y prevención
  - 3.9.3. Beneficios y Objetivos
  - 3.9.4. Ejemplo en deportistas de élite
- 3.10. Rugby
  - 3.10.1. Lesiones más frecuentes
  - 3.10.2. Pilates como tratamiento y prevención
  - 3.10.3. Beneficios y Objetivos
  - 3.10.4. Ejemplo en deportistas de élite





“

*Mejorarás tu espacio de trabajo,  
incorporando los equipamientos  
indicados en los ejercicios en  
Máquinas para Pilates”*

05

# Metodología

Este programa de capacitación ofrece una forma diferente de aprender. Nuestra metodología se desarrolla a través de un modo de aprendizaje de forma cíclica: **el Relearning.**

Este sistema de enseñanza es utilizado, por ejemplo, en las facultades de medicina más prestigiosas del mundo y se ha considerado uno de los más eficaces por publicaciones de gran relevancia como el ***New England Journal of Medicine.***





“

*Descubre el Relearning, un sistema que abandona el aprendizaje lineal convencional para llevarte a través de sistemas cíclicos de enseñanza: una forma de aprender que ha demostrado su enorme eficacia, especialmente en las materias que requieren memorización”*

## Estudio de Caso para contextualizar todo el contenido

Nuestro programa ofrece un método revolucionario de desarrollo de habilidades y conocimientos. Nuestro objetivo es afianzar competencias en un contexto cambiante, competitivo y de alta exigencia.

“

*Con TECH Universidad FUNDEPOS podrás experimentar una forma de aprender que está moviendo los cimientos de las universidades tradicionales de todo el mundo”*



*Accederás a un sistema de aprendizaje basado en la reiteración, con una enseñanza natural y progresiva a lo largo de todo el temario.*



*El alumno aprenderá, mediante actividades colaborativas y casos reales, la resolución de situaciones complejas en entornos empresariales reales.*

## Un método de aprendizaje innovador y diferente

El presente programa de TECH Universidad FUNDEPOS es una enseñanza intensiva, creada desde 0, que propone los retos y decisiones más exigentes en este campo, ya sea en el ámbito nacional o internacional. Gracias a esta metodología se impulsa el crecimiento personal y profesional, dando un paso decisivo para conseguir el éxito. El método del caso, técnica que sienta las bases de este contenido, garantiza que se sigue la realidad económica, social y profesional más vigente.

“*Nuestro programa te prepara para afrontar nuevos retos en entornos inciertos y lograr el éxito en tu carrera*”

El método del caso ha sido el sistema de aprendizaje más utilizado por las mejores facultades del mundo. Desarrollado en 1912 para que los estudiantes de Derecho no solo aprendiesen las leyes a base de contenidos teóricos, el método del caso consistió en presentarles situaciones complejas reales para que tomaran decisiones y emitieran juicios de valor fundamentados sobre cómo resolverlas. En 1924 se estableció como método estándar de enseñanza en Harvard.

Ante una determinada situación, ¿qué debería hacer un profesional? Esta es la pregunta a la que nos enfrentamos en el método del caso, un método de aprendizaje orientado a la acción. A lo largo del programa, los estudiantes se enfrentarán a múltiples casos reales. Deberán integrar todos sus conocimientos, investigar, argumentar y defender sus ideas y decisiones.

## Relearning Methodology

TECH Universidad FUNDEPOS aúna de forma eficaz la metodología del Estudio de Caso con un sistema de aprendizaje 100% online basado en la reiteración, que combina 8 elementos didácticos diferentes en cada lección.

Potenciamos el Estudio de Caso con el mejor método de enseñanza 100% online: el Relearning.

*En 2019, obtuvimos los mejores resultados de aprendizaje de todas las universidades online en español en el mundo.*

En TECH Universidad FUNDEPOS se aprende con una metodología vanguardista concebida para capacitar a los directivos del futuro. Este método, a la vanguardia pedagógica mundial, se denomina Relearning.

Nuestra universidad es la única en habla hispana licenciada para emplear este exitoso método. En 2019, conseguimos mejorar los niveles de satisfacción global de nuestros alumnos (calidad docente, calidad de los materiales, estructura del curso, objetivos...) con respecto a los indicadores de la mejor universidad online en español.



En nuestro programa, el aprendizaje no es un proceso lineal, sino que sucede en espiral (aprender, desaprender, olvidar y reaprender). Por eso, se combinan cada uno de estos elementos de forma concéntrica. Con esta metodología se han capacitado a más de 650.000 graduados universitarios con un éxito sin precedentes en ámbitos tan distintos como la bioquímica, la genética, la cirugía, el derecho internacional, las habilidades directivas, las ciencias del deporte, la filosofía, el derecho, la ingeniería, el periodismo, la historia o los mercados e instrumentos financieros. Todo ello en un entorno de alta exigencia, con un alumnado universitario de un perfil socioeconómico alto y una media de edad de 43,5 años.

*El Relearning te permitirá aprender con menos esfuerzo y más rendimiento, implicándote más en tu capacitación, desarrollando el espíritu crítico, la defensa de argumentos y el contraste de opiniones: una ecuación directa al éxito.*

A partir de la última evidencia científica en el ámbito de la neurociencia, no solo sabemos organizar la información, las ideas, las imágenes y los recuerdos, sino que sabemos que el lugar y el contexto donde hemos aprendido algo es fundamental para que seamos capaces de recordarlo y almacenarlo en el hipocampo, para retenerlo en nuestra memoria a largo plazo.

De esta manera, y en lo que se denomina Neurocognitive context-dependent e-learning, los diferentes elementos de nuestro programa están conectados con el contexto donde el participante desarrolla su práctica profesional.



Este programa ofrece los mejores materiales educativos, preparados a conciencia para los profesionales:



#### Material de estudio

Todos los contenidos didácticos son creados por los especialistas que van a impartir el curso, específicamente para él, de manera que el desarrollo didáctico sea realmente específico y concreto.

Estos contenidos son aplicados después al formato audiovisual, para crear el método de trabajo online de TECH Universidad FUNDEPOS. Todo ello, con las técnicas más novedosas que ofrecen piezas de gran calidad en todos y cada uno los materiales que se ponen a disposición del alumno.



#### Clases magistrales

Existe evidencia científica sobre la utilidad de la observación de terceros expertos.

El denominado Learning from an Expert afianza el conocimiento y el recuerdo, y genera seguridad en las futuras decisiones difíciles.



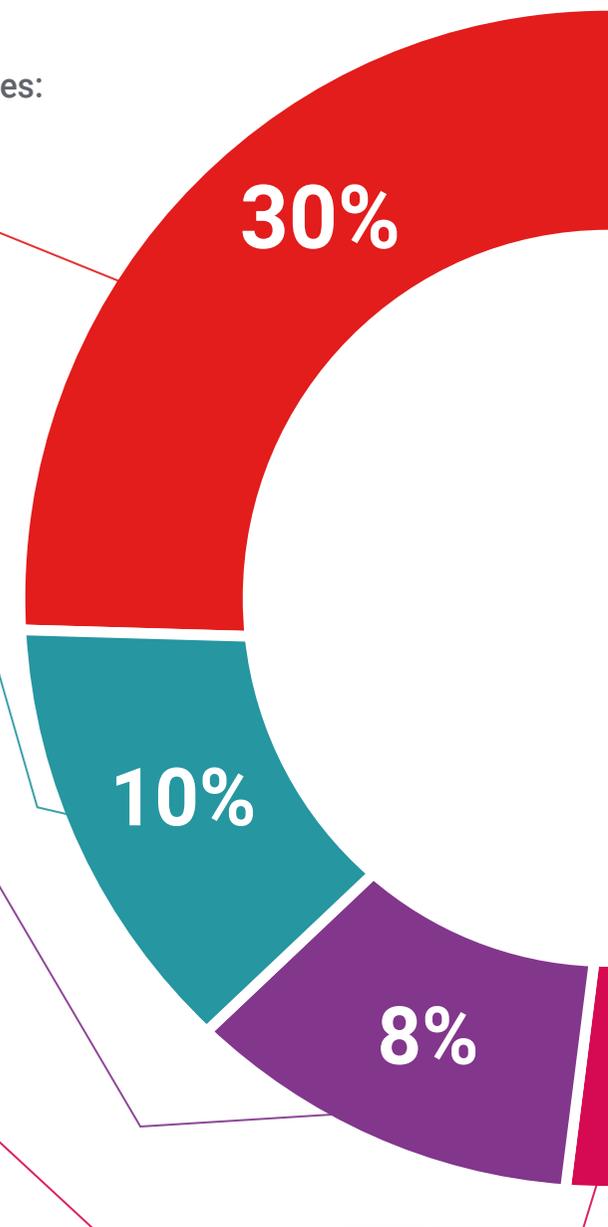
#### Prácticas de habilidades y competencias

Realizarán actividades de desarrollo de competencias y habilidades específicas en cada área temática. Prácticas y dinámicas para adquirir y desarrollar las destrezas y habilidades que un especialista precisa desarrollar en el marco de la globalización que vivimos.



#### Lecturas complementarias

Artículos recientes, documentos de consenso y guías internacionales, entre otros. En la biblioteca virtual de TECH Universidad FUNDEPOS el estudiante tendrá acceso a todo lo que necesita para completar su capacitación.





#### Case studies

Completarán una selección de los mejores casos de estudio elegidos expresamente para esta situación. Casos presentados, analizados y tutorizados por los mejores especialistas del panorama internacional.



#### Resúmenes interactivos

El equipo de TECH Universidad FUNDEPOS presenta los contenidos de manera atractiva y dinámica en píldoras multimedia que incluyen audios, vídeos, imágenes, esquemas y mapas conceptuales con el fin de afianzar el conocimiento.

Este exclusivo sistema educativo para la presentación de contenidos multimedia fue premiado por Microsoft como "Caso de éxito en Europa".



#### Testing & Retesting

Se evalúan y reevalúan periódicamente los conocimientos del alumno a lo largo del programa, mediante actividades y ejercicios evaluativos y autoevaluativos para que, de esta manera, el estudiante compruebe cómo va consiguiendo sus metas.



06

# Titulación

El Experto Universitario en Método Pilates en Máquina garantiza, además de la capacitación más rigurosa y actualizada, el acceso a dos diplomas de Experto Universitario, uno expedido por TECH Universidad Tecnológica y otro expedido por Universidad FUNDEPOS.





“

*Supera con éxito este programa y recibe tu titulación universitaria sin desplazamientos ni farragosos trámites”*

El programa del **Experto Universitario en Método Pilates en Máquina** es el más completo del panorama académico actual. A su egreso, el estudiante recibirá un diploma universitario emitido por TECH Universidad Tecnológica, y otro por Universidad FUNDEPOS.

Estos títulos de formación permanente y actualización profesional de TECH Universidad Tecnológica y Universidad FUNDEPOS garantizan la adquisición de competencias en el área de conocimiento, otorgando un alto valor curricular al estudiante que supere las evaluaciones y acredite el programa tras cursarlo en su totalidad.

Este doble reconocimiento, de dos destacadas instituciones universitarias, suponen una doble recompensa a una formación integral y de calidad, asegurando que el estudiante obtenga una certificación reconocida tanto a nivel nacional como internacional. Este mérito académico le posicionará como un profesional altamente capacitado y preparado para enfrentar los retos y demandas en su área profesional.

Título: **Experto Universitario en Método Pilates en Máquina**

Modalidad: **100% Online**

Duración: **3 meses**



\*Apostilla de la Haya. En caso de que el alumno solicite que su diploma de TECH Universidad Tecnológica recabe la Apostilla de La Haya, TECH Universidad FUNDEPOS realizará las gestiones oportunas para su obtención, con un coste adicional.



## Experto Universitario Método Pilates en Máquina

- » Modalidad: online
- » Duración: 6 meses
- » Titulación: TECH Universidad FUNDEPOS
- » Horario: a tu ritmo
- » Exámenes: online

# Experto Universitario

## Método Pilates en Máquina

Avalado por la NBA

