

# Máster Título Propio

## Pilates Terapéutico

Avalado por la NBA





## Máster Título Propio Pilates Terapéutico

- » Modalidad: online
- » Duración: 12 meses
- » Titulación: TECH Universidad Tecnológica
- » Horario: a tu ritmo
- » Exámenes: online

Acceso web: [www.techtitute.com/ciencias-del-deporte/master/master-pilates-terapeutico](http://www.techtitute.com/ciencias-del-deporte/master/master-pilates-terapeutico)

# Índice

01

Presentación

---

*pág. 4*

02

Objetivos

---

*pág. 8*

03

Competencias

---

*pág. 12*

04

Dirección del curso

---

*pág. 16*

05

Estructura y contenido

---

*pág. 22*

06

Metodología

---

*pág. 34*

07

Titulación

---

*pág. 42*

# 01

# Presentación

Una buena postura y equilibrio son imprescindibles a la hora de practicar deportes, puesto que facilitan la actividad física y previenen alteraciones en diversas zonas del sistema locomotor. Para lograr condiciones musculoesqueléticas óptimas en los competidores, se requiere cada vez más de la integración de diferentes disciplinas, entre las cuales, el método Pilates ha conseguido un mayor prestigio y mejores resultados. Esto ha obligado a los profesionales del mundo atlético a estar al día sobre sus herramientas y ejercicios más efectivos. Por eso, TECH ha integrado todos sus avances en este programa 100% online, donde el alumnado podrá actualizarse de inmediato sobre esta compleja disciplina. Todo ello a través de una metodología disruptiva y el claustro docente más especializado.



“

*Un programa universitario 100% online que te pondrá al día sobre las aplicaciones terapéuticas del Pilates para prevenir y rehabilitar lesiones relacionadas a la actividad física profesional”*

El fortalecimiento de los músculos estabilizadores y el desarrollo de una mayor flexibilidad son cruciales para los atletas de diferentes disciplinas deportivas. El método Pilates se ha convertido en una atractiva solución para los profesionales de esta esfera. Sin embargo, alcanzar una elevada capacitación en el correcto manejo de sus ejercicios y herramientas de trabajo puede resultar desafiante para algunos.

Por eso, TECH ha conformado este programa universitario que ahonda en las potencialidades terapéuticas de dicha disciplina. Su exhaustivo temario examinará cómo las técnicas de Pilates pueden ayudar a prevenir lesiones en los deportistas y, al mismo tiempo, contribuir a la rehabilitación de partes del sistema locomotor ya afectadas. De modo específico, abordarán las alteraciones más frecuentes en Columna, Miembros Superiores e Inferiores que pueden ser tratados mediante instrumentos potentes como el *Spine Corrector*, el Bosu, entre otros.

Además, entre los 10 módulos de la titulación, el alumnado podrá analizar temas específicos sobre las ventajas y contraindicaciones del Pilates en relación a deportes puntuales como la Natación, el Atletismo y competiciones de raqueta. Igualmente, profundizará en cómo pueden alcanzar un mejor estado de salud y bienestar mediante este método los jugadores de Fútbol, Baloncesto, Rugby, Golf, entre otros.

Este Máster Título Propio cuenta con una metodología 100% online, donde el *Relearning* es clave para que los egresados dominen de manera rápida, flexible y rigurosa los conceptos más complejos. También, se apoyarán en el estudio de casos reales y situaciones simuladas para desarrollar competencias que les permitan ejercer con precisión de forma inmediata, tras concluir el estudio del programa.

Además, TECH ha integrado en el programa una colección de 10 *Masterclasses* exclusivas y suplementarias, elaboradas por un experto reconocido mundialmente en Medicina Deportiva y Rehabilitación Física. Esto permitirá a los egresados enriquecer y ampliar sus competencias en este campo, con la guía de un profesional destacado y con una vasta experiencia.

Este **Máster Título Propio en Pilates Terapéutico** contiene el programa científico 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



*¿Estás interesado en mejorar tus habilidades en Medicina Deportiva y Rehabilitación Física? Podrás participar en 10 Masterclasses extras, elaboradas por un experto reconocido internacionalmente en este campo”*

“

*Profundizarás en las alteraciones más frecuentes en Columna, Miembro Superior e Inferior que sufren los deportistas y cómo solventarlas a través de los ejercicios más innovadores del método 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.

*Con los mejores recursos multimedia, como infografías y resúmenes interactivos, esta titulación te garantizará diversas habilidades para desempeñarte en la esfera del Pilates Terapéutico.*

*Mediante este intensivo temario, desarrollarás una visión holística acerca de las potencialidades terapéuticas del Pilates para impulsar el rendimiento y bienestar de los competidores.*



# 02

## Objetivos

Los profesionales del deporte tienen a su alcance en este Máster Título Propio los contenidos más actualizados para integrar el método Pilates, desde un enfoque terapéutico, en diferentes actividades atléticas. Así, el objetivo central de este programa es potenciar en ellos el uso de las técnicas, ejercicios y herramientas de trabajo más innovadoras. Para ello, disponen de un completísimo temario, conformado por los expertos más capacitados, y donde se aplica el método *Relearning* para facilitar el dominio de conceptos complejos de un modo más expedito, flexible y efectivo.





“

*Impulsa tu carrera profesional con esta exhaustiva actualización sobre el método Pilates que te proporcionará TECH Universidad Tecnológica”*



## 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 Método Pilates

- ◆ Ahondar en los antecedentes del pilates
- ◆ Profundizar en la historia del Pilates
- ◆ Describir la metodología del Pilates

### 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. 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 4. Metodología en la práctica del Método Pilates

- ◆ Sistematizar sesiones basadas en el Método Pilates
- ◆ Definir tipos de sesiones basadas en el Método Pilates
- ◆ Ahondar en las controversias y el Método de Pilates bien aplicado

### Módulo 5. Pilates en las alteraciones de la Columna Vertebral

- ◆ Indagar en los principales problemas de la Columna y su abordaje
- ◆ Actualizar conocimiento sobre los principales problemas de la Espalda y su abordaje
- ◆ Aplicar protocolos de ejercicios específicos para el proceso de recuperación de las lesiones

### Módulo 6. Pilates en las alteraciones del Miembro Superior

- ◆ Identificar las patologías del Hombro y su manejo
- ◆ Desarrollar conocimientos sobre la patología del Codo y su abordaje
- ◆ Ahondar en la patología Muñeca y su abordaje

### Módulo 7. Pilates en las alteraciones del Miembro Inferior

- ◆ Detectar características distintivas de cada lesión
- ◆ Abordar las alteraciones mediante ejercicios basados en el Método Pilates
- ◆ Adecuar protocolos de ejercicios específicos para el proceso de recuperación de las lesiones

### Módulo 8. Patología general y su tratamiento con Pilates

- ◆ Dominar características de cada patología
- ◆ Identificar las principales alteraciones de cada patología
- ◆ Abordar las alteraciones mediante ejercicios basados en el Método Pilates

### Módulo 9. Pilates durante el Embarazo, Parto y Postparto

- ◆ Diferenciar las distintas fases del embarazo
- ◆ Determinar ejercicios específicos para cada fase
- ◆ Orientar a la mujer durante el embarazo, parto y postparto

### Módulo 10. 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

# 03

## Competencias

En esta titulación de TECH Universidad Tecnológica, los profesionales podrán desarrollar competencias específicas respecto a la integración del método Pilates en la práctica de actividades deportivas como el Fútbol, el Atletismo, la Natación y muchos más. A partir de las habilidades adquiridas mediante este intensivo temario, el alumnado podrá impulsar mejoras en el rendimiento atlético, combinadas con posturas correctas, posibilitando la prevención de lesiones diversas. Además, dado el enfoque terapéutico de este sistema de ejercicios podrán contribuir de manera eficiente a la rehabilitación de diversas alteraciones del sistema locomotor de los competidores.





“

*Tras completar este Máster Título Propio, tendrás las herramientas teórico-prácticas indispensables para ejercer una praxis de excelencia, centrada en el Pilates Terapéutico”*



## Competencias Generales

---

- ◆ Actualizar conocimientos y las competencias profesionales de la práctica y la enseñanza de los ejercicios del método Pilates en colchoneta, las diferentes máquinas y con implementos
- ◆ Establecer un protocolo de ejercicios adaptados a la sintomatología y patología de cada situación personal
- ◆ Discernir claramente entre un ejercicio de Pilates bien o mal hecho
- ◆ Atender y prevenir el *burn out* en monitores de Pilates
- ◆ Ampliar las capacidades para la atención a profesionales que han realizado sobreentrenamiento de Pilates
- ◆ Fomentar el cuidado de la Salud, aplicando correctamente los ejercicios de Pilates

“

*Adquirirás, a través de esta titulación, diversas competencias para integrar el método Pilates al entrenamiento y acondicionamiento físico de jugadores de Fútbol, Baloncesto, entre otras disciplinas deportivas”*





## Competencias específicas

---

- ◆ Adecuar las cargas de las máquinas al objetivo perseguido con un determinado ejercicio en una paciente concreta
- ◆ Aplicar técnicas de pilates tanto de fuerza como de estiramiento para abordar diversas lesiones
- ◆ Identificar las principales lesiones producidas por una incorrecta práctica del Pilates en personas no profesionales
- ◆ Pautar ejercicios para personas con osteoporosis o con problemas de incontinencia
- ◆ Continuar con investigaciones orientadas a profundizar en el Pilates
- ◆ Establecer protocolos para realizar ejercicios indicados en MATT
- ◆ Abordar problemas producidos en Miembros Superiores e Inferiores mediante Pilates
- ◆ Recomendar determinados ejercicios de Pilates para prevenir patologías musculares

# 04 Dirección del curso

TECH mantiene una apuesta continua por la excelencia académica. Por eso, sus claustros están integrados por los profesionales más experimentados. Este Máster Título Propio no es la excepción, proporcionando a los alumnos un sólido cuadro docente donde destacan expertos en Fisioterapia y Pilates. Estos especialistas han aunado sus conocimientos teórico-prácticos en un completísimo temario. De ese modo, los egresados se actualizarán a cabalidad sobre las herramientas y ejercicios más innovadores y eficaces del Pilates Terapéutico contra alteraciones en el aparato locomotor, resultantes de la actividad atlética.







“

*Un claustro compuesto por prestigiosos expertos ha diseñado el temario de este completísimo programa universitario”*

## 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 Fisio 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. Cortés Lorenzo, Laura

- ♦ Fisioterapeuta en clínica Fiosiomon
- ♦ Fisioterapeuta en el Centro de Tecnificación de la Federación Madrileña de Hockey
- ♦ Fisioterapeuta en Fisio Domicilio Madrid
- ♦ Fisioterapia traumatólogica en Clínica Artros
- ♦ Fisioterapeuta en Club SPV51 y Club Valdeluz de Hockey Hierba
- ♦ Diplomada en Fisioterapia. Universidad Complutense de Madrid

### Valiente Serrano, Noelia

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

### Longás de Jesús, Antonio

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

**D. Pérez Costa, Eduardo**

- ◆ Fisioterapeuta autónomo, tratamiento a domicilio en Madrid
- ◆ Fisioterapeuta Clínica Natal San Sebastián de los Reyes
- ◆ Readaptador deportivo del Club Baloncesto Zona Press
- ◆ Fisioterapeuta en el filial de la UD Sanse
- ◆ Fisioterapeuta a pie de campo con la Fundación Marcet
- ◆ Fisioterapeuta en clínica Pascual & Muñoz
- ◆ Fisioterapeuta en la clínica Fisio Life Plus
- ◆ Máster en Fisioterapia manual en el aparato locomotor en la Universidad de Alcalá
- ◆ Grado en Fisioterapia por la Universidad de Alcalá

**Dña. García Ibáñez, Marina**

- ◆ Fisioterapeuta en Fundación Esclerosis Múltiple de Madrid y consulta privada domicilio
- ◆ Fisioterapeuta en tratamientos a domicilio en pediatría y adultos con patología neurológica
- ◆ Fisioterapeuta en Fundación Esclerosis Múltiple de Madrid
- ◆ Fisioterapeuta en Clínica Kinés
- ◆ Fisioterapeuta en Clínica San Nicolás
- ◆ Experto en Fisioterapia Neurológica en la Universidad Europea de Madrid
- ◆ Máster Universitario en Fisioterapia Neurológica: Técnicas de valoración y tratamiento en la Universidad Europea de Madrid
- ◆ Grado en Fisioterapia por la Universidad de Alcalá

**Dña. Parra Nebreda, Virginia**

- ◆ Fisioterapeuta de Suelo Pélvico en Fundación de Esclerosis Múltiple de Madrid
- ◆ Fisioterapeuta de Suelo Pélvico en Clínica Letfisio
- ◆ Fisioterapeuta en Residencia de Ancianos Orpea
- ◆ Máster de Fisioterapia en Pelviperrineología en la Universidad de Castilla-la Mancha
- ◆ Formación de Ecografía Funcional en Fisioterapia de Suelo Pélvico en Hombre y Mujer en FISIOMEDIT Formación
- ◆ Formación en Hipopresivos en LOW PRESSURE FITNES
- ◆ Grado en Fisioterapia por la Universidad Complutense De Madrid



*Una experiencia de  
capacitación única, clave  
y decisiva para impulsar  
tu desarrollo profesional”*

# 05

## Estructura y contenido

Este Máster Título Propio constituye una oportunidad única para la actualización y el desarrollo de competencias específicas entre los profesionales del ámbito deportivo. Prueba de ello son sus módulos académicos, donde el alumnado podrá profundizar en la evolución del método Pilates, sus herramientas de trabajo y las estrategias más efectivas para aplicarlo desde un enfoque terapéutico. El dominio de estos conceptos y técnicas de trabajo será posible gracias al *Relearning*, una metodología de aprendizaje 100% online y exclusiva de TECH que facilita la adquisición de habilidades e impulsará la praxis de los egresados hacia la excelencia.



“

*Este Máster Título Propio no dispone de horarios herméticos, garantizándote así el acceso libre a sus contenidos a lo largo de las 24 horas del día”*

## Módulo 1. Método Pilates

- 1.1. Joseph Pilates
  - 1.1.1. Joseph Pilates
  - 1.1.2. Libros y postulados
  - 1.1.3. Legado
  - 1.1.4. Origen ejercicio personalizado
- 1.2. Antecedentes del Método Pilates
  - 1.2.1. Referencias
  - 1.2.2. Evolución
  - 1.2.3. Situación actual
  - 1.2.4. Conclusiones
- 1.3. Evolución del Método
  - 1.3.1. Mejoras y modificaciones
  - 1.3.2. Aportaciones al método Pilates
  - 1.3.3. Pilates Terapéutico
  - 1.3.4. Pilates y Actividad Física
- 1.4. Principios Método Pilates
  - 1.4.1. Definición de los principios
  - 1.4.2. Evolución de los principios
  - 1.4.3. Niveles de progresión
  - 1.4.4. Conclusiones
- 1.5. Pilates Clásico versus Contemporáneo/Moderno
  - 1.5.1. Puntos clave en el Pilates Clásico
  - 1.5.2. Análisis Pilates moderno/ Clásico
  - 1.5.3. Aportaciones del Pilates Moderno
  - 1.5.4. Conclusiones
- 1.6. Pilates Suelo y Pilates Máquinas
  - 1.6.1. Fundamentos en Pilates Suelo
  - 1.6.2. Evolución pilates suelo
  - 1.6.3. Fundamentos en Pilates Máquinas
  - 1.6.4. Evolución en pilates Maquinas

- 1.7. Evidencias científicas
  - 1.7.1. Revistas científicas relacionadas con Pilates
  - 1.7.2. Tesis doctorales sobre Pilates
  - 1.7.3. Publicaciones de Pilates
  - 1.7.4. Aplicaciones para Pilates
- 1.8. Orientaciones del Método Pilates
  - 1.8.1. Tendencias Nacionales
  - 1.8.2. Tendencias internacionales
  - 1.8.3. Análisis de las tendencias
  - 1.8.4. Conclusiones
- 1.9. Las Escuelas
  - 1.9.1. Escuelas de Formación de Pilates
  - 1.9.2. Revistas
  - 1.9.3. Evolución escuelas pilates
  - 1.9.4. Conclusiones
- 1.10. Las Asociaciones y federaciones de Pilates
  - 1.10.1. Definiciones
  - 1.10.2. Aportaciones
  - 1.10.3. Objetivos
  - 1.10.4. PMA

## Modulo 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. El gimnasio/estudio Pilates

- 3.1. El Reformer
  - 3.1.1. Introducción al Reformer
  - 3.1.2. Beneficios del Reformer
  - 3.1.3. Principales ejercicios en el Reformer
  - 3.1.4. Principales errores en el Reformer
- 3.2. El Cadillac o Trapeze table
  - 3.2.1. Introducción al Cadillac
  - 3.2.2. Beneficios del Cadillac
  - 3.2.3. Principales ejercicios en el Cadillac
  - 3.2.4. Principales errores en el Cadillac
- 3.3. La silla
  - 3.3.1. Introducción a la silla
  - 3.3.2. Beneficios de la silla
  - 3.3.3. Principales ejercicios en la silla
  - 3.3.4. Principales errores en la silla
- 3.4. El Barril
  - 3.4.1. Introducción al Barril
  - 3.4.2. Beneficios del Barril
  - 3.4.3. Principales ejercicios en el Barril
  - 3.4.4. Principales errores en el Barril

- 3.5. Modelos "Combo"
  - 3.5.1. Introducción al modelo Combo
  - 3.5.2. Beneficios del modelo Combo
  - 3.5.3. Principales ejercicios en el modelo Combo
  - 3.5.4. principales errores en el modelo Combo
- 3.6. El aro flexible
  - 3.6.1. Introducción al aro flexible
  - 3.6.2. Beneficios del aro flexible
  - 3.6.3. Principales ejercicios en el aro flexible
  - 3.6.4. Principales errores en el aro flexible
- 3.7. El *Spine* Corrector
  - 3.7.1. Introducción al *Spine* corrector
  - 3.7.2. Beneficios del *Spine* corrector
  - 3.7.3. Principales ejercicios en el *Spine* corrector
  - 3.7.4. Principales errores en el *Spine* corrector
- 3.8. Los Implementos adaptados al método
  - 3.8.1. *Foam roller*
  - 3.8.2. *Fit Ball*
  - 3.8.4. Bandas elásticas
  - 3.8.5. Bosu
- 3.9. El espacio
  - 3.9.1. Preferencias de equipamiento
  - 3.9.2. El espacio Pilates
  - 3.9.3. Instrumental de pilates
  - 3.9.4. Buenas prácticas en cuanto al espacio
- 3.10. El entorno
  - 3.10.1. Concepto del entorno
  - 3.10.2. Características de diferentes entornos
  - 3.10.3. Elección de entorno
  - 3.10.4. Conclusiones

## Módulo 4. Metodología en la práctica del Método Pilates

- 4.1. La sesión inicial
  - 4.1.1. Valoración inicial
  - 4.1.2. Consentimiento informado
  - 4.1.3. Palabras y órdenes relacionado en Pilates
  - 4.1.4. Comienzo en el Método Pilates
- 4.2. La evaluación inicial
  - 4.2.1. Evaluación postural
  - 4.2.2. Evaluación de la flexibilidad
  - 4.2.3. Evaluación coordinativa
  - 4.2.4. Planificación de la sesión. Ficha Pilates
- 4.3. La clase Pilates
  - 4.3.1. Ejercicios iniciales
  - 4.3.2. Agrupaciones de alumnos
  - 4.3.3. Posicionamiento, voz, correcciones
  - 4.3.4. El descanso
- 4.4. Los alumnos-pacientes
  - 4.4.1. Tipología del alumno Pilates
  - 4.4.2. El compromiso personalizado
  - 4.4.3. Los objetivos del alumno
  - 4.4.4. La elección del método
- 4.5. Progresiones y regresiones de los ejercicios
  - 4.5.1. Introducción a progresiones y regresiones
  - 4.5.2. Las progresiones
  - 4.5.3. Las regresiones
  - 4.5.4. La evolución del tratamiento
- 4.6. Protocolo general
  - 4.6.1. Un protocolo básico generalizado
  - 4.6.2. Respetar fundamentos Pilates
  - 4.6.3. Análisis del protocolo
  - 4.6.4. Funciones del protocolo

- 4.7. Indicaciones de los ejercicios
    - 4.7.1. Características posición inicial
    - 4.7.2. Contraindicaciones de los ejercicios
    - 4.7.3. Ayudas verbales, táctiles
    - 4.7.4. Programación de las clases
  - 4.8. El profesor/monitor
    - 4.8.1. Análisis del alumno
    - 4.8.2. Tipos de profesores
    - 4.8.3. Generación de ambiente adecuado
    - 4.8.4. Seguimiento del alumno
  - 4.9. El programa base
    - 4.9.1. Pilates para principiantes
    - 4.9.2. Pilates para medios
    - 4.9.3. Pilates para expertos
    - 4.9.4. Pilates profesional
  - 4.10. Software para estudio de pilates
    - 4.10.1. Principales softwares para estudio pilates
    - 4.10.2. Aplicación para hacer pilates
    - 4.10.3. Última tecnología en el estudio de pilates
    - 4.10.4. Avances más significativos en estudio de pilates
- Módulo 5. Pilates en las alteraciones de la Columna Vertebral**
- 5.1. Recuerdo anatómico básico
    - 5.1.1. Osteología de la columna
    - 5.1.2. Miología de la columna
    - 5.1.3. Biomecánica de la columna
    - 5.1.4. Conclusiones
  - 5.2. Patologías frecuentes susceptibles de tratamiento con Pilates
    - 5.2.1. Patologías del crecimiento
    - 5.2.2. Patologías en el paciente de edad
    - 5.2.3. Patologías en el sedentario
    - 5.2.4. Patologías en el deportista
  - 5.3. Ejercicios indicados en MATT, en Máquinas y con Implementos. Protocolo general
    - 5.3.1. Ejercicios de alargamiento
    - 5.3.2. Ejercicios de estabilización central
    - 5.3.3. Ejercicios de movilización articular
    - 5.3.4. Ejercicios de fortalecimiento
    - 5.3.5. Ejercicios funcionales
  - 5.4. Patología discal
    - 5.4.1. Patomecánica
    - 5.4.2. Síndromes discales
    - 5.4.3. Diferencias entre tipos de patologías
    - 5.4.4. Buenas practicas
  - 5.5. Patología articular
    - 5.5.1. Patomecánica
    - 5.5.2. Síndromes articulares
    - 5.5.3. tipos de patología
    - 5.5.4. Conclusiones
  - 5.6. Patología muscular
    - 5.6.1. Patomecánica
    - 5.6.2. Síndromes musculares
    - 5.6.3. Tipos de patología
    - 5.6.4. Conclusiones
  - 5.7. Patología Columna Cervical
    - 5.7.1. Sintomatología
    - 5.7.2. Síndromes cervicales
    - 5.7.3. Protocolos específicos
    - 5.7.4. Conclusiones
  - 5.8. Patología Columna Dorsal
    - 5.8.1. Sintomatología
    - 5.8.2. Síndromes dorsales
    - 5.8.3. Protocolos específicos
    - 5.8.4. Conclusiones

- 5.9. Patología Columna Lumbar
  - 5.9.1. Sintomatología
  - 5.9.2. Síndromes lumbares
  - 5.9.3. Protocolos específicos
  - 5.9.4. Conclusiones
- 5.10. Patología Sacroilíaca
  - 5.10.1. Sintomatología
  - 5.10.2. Síndromes lumbares
  - 5.10.3. Protocolos específicos
  - 5.10.4. Conclusiones

## Módulo 6. Pilates en las alteraciones del Miembro Superior

- 6.1. Recuerdo anatómico básico
  - 6.1.1. Osteología del Miembro Superior
  - 6.1.2. Miología del Miembro Superior
  - 6.1.3. Biomecánica del Miembro Superior
  - 6.1.4. Buenas practicas
- 6.2. Ejercicios de estabilización
  - 6.2.1. Introducción a los ejercicios de estabilización
  - 6.2.2. Ejercicios de estabilización MATT
  - 6.2.3. Ejercicios de estabilización en maquina
  - 6.2.4. Mejores ejercicios de estabilización
- 6.3. Ejercicios de movilización articular
  - 6.3.1. Introducción a los ejercicios de movilidad articular
  - 6.3.2. Ejercicios de movilidad articular MATT
  - 6.3.3. Ejercicios de movilidad articular en maquina
  - 6.3.4. Mejores ejercicios de movilidad articular
- 6.4. Ejercicios de fortalecimiento
  - 6.4.1. Introducción a los ejercicios de fortalecimiento
  - 6.4.2. Ejercicios de fortalecimiento MATT
  - 6.4.3. Ejercicios de fortalecimiento en máquina
  - 6.4.4. Mejores ejercicios de fortalecimiento

- 6.5. Ejercicios funcionales
  - 6.5.1. Introducción a los ejercicios funcionales
  - 6.5.2. Ejercicios funcionales MATT
  - 6.5.3. Ejercicios funcionales en maquina
  - 6.5.4. Mejores ejercicios funcionales
- 6.6. Patología del Hombro. Protocolos específicos
  - 6.6.1. Hombro doloroso
  - 6.6.2. Hombro congelado
  - 6.6.3. Hombro hipomóvil
  - 6.6.4. Ejercicios de hombro
- 6.7. Patología del Codo. Protocolos específicos
  - 6.7.1. Patología articular
  - 6.7.2. Patología musculo-tendinosa
  - 6.7.3. Codo postraumático o postquirúrgico
  - 6.7.4. Ejercicios de Codo
- 6.8. Patología de la Muñeca
  - 6.8.1. Principales síndromes
  - 6.8.2. Tipo de patología Muñeca
  - 6.8.3. Ejercicios de Muñeca
  - 6.8.4. Conclusiones
- 6.9. Patología de la Mano
  - 6.9.1. Principales síndromes
  - 6.9.2. Tipo de patología Mano
  - 6.9.3. Ejercicios de Mano
  - 6.9.4. Conclusiones
- 6.10. Atrapamientos nerviosos en el Miembro Superior
  - 6.10.1. Plexo braquial
  - 6.10.2. Nervios periféricos
  - 6.10.3. Tipo de patología
  - 6.10.4. Ejercicios para atrapamientos nerviosos en el Miembro Superior

## Módulo 7. Pilates en las alteraciones del Miembro Inferior

- 7.1. Recuerdo anatómico básico
  - 7.1.1. Osteología del Miembro Inferior
  - 7.1.2. Miología del Miembro Inferior
  - 7.1.3. Biomecánica del Miembro Inferior
  - 7.1.4. Buenas practicas
- 7.2. Patologías frecuentes susceptibles de tratamiento con Pilates
  - 7.2.1. Patologías del crecimiento
  - 7.2.2. Patologías en el deportista
  - 7.2.3. Otro tipo de patologías
  - 7.2.4. Conclusiones
- 7.3. Ejercicios indicados en Mat, en Máquinas y con Implementos. Protocolo general
  - 7.3.1. Ejercicios de disociación
  - 7.3.2. Ejercicios de movilización
  - 7.3.3. Ejercicios de fortalecimiento
  - 7.3.4. Ejercicios funcionales
- 7.4. Patología de la Cadera
  - 7.4.1. Patología articular
  - 7.4.2. Patología músculo tendinosa
  - 7.4.3. Patología quirúrgica. Prótesis
  - 7.4.4. Ejercicios de Cadera
- 7.5. Patología de la Rodilla
  - 7.5.1. Patología articular
  - 7.5.2. Patología músculo tendinosa
  - 7.5.3. Patología quirúrgica. Prótesis
  - 7.5.4. Ejercicios de Rodilla
- 7.6. Patología del Tobillo
  - 7.6.1. Patología articular
  - 7.6.2. Patología músculo tendinosa
  - 7.6.3. Patología quirúrgica
  - 7.6.4. Ejercicios de Tobillo

- 7.7. Patología del Pie
  - 7.7.1. Patología articular y fascial
  - 7.7.2. Patología músculo tendinosa
  - 7.7.3. Patología quirúrgica
  - 7.7.4. Ejercicios Pie
- 7.8. Atrapamientos nerviosos en el Miembro Inferior
  - 7.8.1. Plexo braquial
  - 7.8.2. Nervios periféricos
  - 7.8.3. Tipo de patología
  - 7.8.4. Ejercicios para atrapamientos nerviosos en el Miembro Inferior
- 7.9. Análisis de la cadena antero-lateral del Miembro Inferior
  - 7.9.1. Qué es la cadena antero-lateral y qué importancia tiene en el paciente
  - 7.9.2. Aspectos importantes para la valoración
  - 7.9.3. Relación de la cadena con patología ya descrita
  - 7.9.4. Ejercicios de trabajo sobre la cadena antero-lateral
- 7.10. Análisis de la cadena postero-medial del Miembro Inferior
  - 7.10.1. Qué es la cadena postero-medial y que importancia tiene en el paciente
  - 7.10.2. Aspectos importantes para la valoración
  - 7.10.3. Relación del complejo con patología ya descrita
  - 7.10.4. Ejercicios de trabajo sobre la cadena postero-medial

## Módulo 8. Patología general y su tratamiento con Pilates

- 8.1. Sistema nervioso
  - 8.1.1. Sistema nervioso central
  - 8.1.2. Sistema nervioso periférico
  - 8.1.3. Breve descripción de las vías neuronales
  - 8.1.4. Beneficios del Pilates en patología neurológica
- 8.2. Valoración neurológica enfocada al Pilates
  - 8.2.1. Anamnesis
  - 8.2.2. Valoración fuerza y tono
  - 8.2.3. Valoración sensibilidad
  - 8.2.4. Test y escalas

- 8.3. Patologías neurológicas con más prevalencia y evidencia científica en Pilates
  - 8.3.1. Breve descripción de las patologías
  - 8.3.2. Principios básicos de Pilates en patología neurológica
  - 8.3.3. Adaptación de posiciones de Pilates
  - 8.3.4. Adaptación de ejercicios de Pilates
- 8.4. Esclerosis Múltiple
  - 8.4.1. Descripción de la patología
  - 8.4.2. Valoración de las capacidades del paciente
  - 8.4.3. Adaptación de ejercicios de Pilates suelo
  - 8.4.4. Adaptación de ejercicios de Pilates con elementos
- 8.5. Accidente cerebrovascular
  - 8.5.1. Descripción de la patología
  - 8.5.2. Valoración de las capacidades del paciente
  - 8.5.3. Adaptación de ejercicios de Pilates suelo
  - 8.5.4. Adaptación de ejercicios de Pilates con elementos
- 8.6. Parkinson
  - 8.6.1. Descripción de la patología
  - 8.6.2. Valoración de las capacidades del paciente
  - 8.6.3. Adaptación de ejercicios de Pilates suelo
  - 8.6.4. Adaptación de ejercicios de Pilates con elementos
- 8.7. Parálisis cerebral
  - 8.7.1. Descripción de la patología
  - 8.7.2. Valoración de las capacidades del paciente
  - 8.7.3. Adaptación de ejercicios de Pilates suelo
  - 8.7.4. Adaptación de ejercicios de Pilates con elementos
- 8.8. Adultos mayores
  - 8.8.1. Patologías asociadas a la edad
  - 8.8.2. Valoración de las capacidades del paciente
  - 8.8.3. Ejercicios indicados
  - 8.8.4. Ejercicios contraindicados

- 8.9. Osteoporosis
  - 8.9.1. Descripción de la patología
  - 8.9.2. Valoración de las capacidades del paciente
  - 8.9.3. Ejercicios indicados
  - 8.9.4. Ejercicios contraindicados
- 8.10. Problemas de Suelo Pélvico: incontinencia urinaria
  - 8.10.1. Descripción de la patología
  - 8.10.2. Incidencia y prevalencia
  - 8.10.3. Ejercicios indicados
  - 8.10.4. Ejercicios contraindicados

## Módulo 9. Pilates durante el Embarazo, Parto y Postparto

- 9.1. Primer trimestre
  - 9.1.1. Cambios en el primer trimestre
  - 9.1.2. Beneficios y objetivos
  - 9.1.3. Ejercicios indicados
  - 9.1.4. Contraindicaciones
- 9.2. Segundo trimestre
  - 9.2.1. Cambios en el segundo trimestre
  - 9.2.2. Beneficios y objetivos
  - 9.2.3. Ejercicios indicados
  - 9.2.4. Contraindicaciones
- 9.3. Tercer trimestre
  - 9.3.1. Cambios en el tercer trimestre
  - 9.3.2. Beneficios y objetivos
  - 9.3.3. Ejercicios indicados
  - 9.3.4. Contraindicaciones

- 9.4. Parto
  - 9.4.1. Fase dilatación y expulsivo
  - 9.4.2. Beneficios y objetivos
  - 9.4.3. Recomendaciones
  - 9.4.4. Contraindicaciones
- 9.5. Postparto Inmediato
  - 9.5.1. Recuperación y puerperio
  - 9.5.2. Beneficios y objetivos
  - 9.5.3. Ejercicios indicados
  - 9.5.4. Contraindicaciones
- 9.6. Incontinencia urinaria y Suelo Pélvico
  - 9.6.1. Anatomía implicada
  - 9.6.2. Fisiopatología
  - 9.6.3. Ejercicios indicados
  - 9.6.4. Contraindicaciones
- 9.7. Problemas en el embarazo y abordaje mediante Método Pilates
  - 9.7.1. Cambio estática corporal
  - 9.7.2. Problemas más frecuentes
  - 9.7.3. Ejercicios indicados
  - 9.7.4. Contraindicaciones
- 9.8. Preparación al embarazo
  - 9.8.1. Beneficios de la preparación física durante búsqueda embarazo
  - 9.8.2. Actividad física recomendada
  - 9.8.3. Ejercicios indicados en el primer embarazo
  - 9.8.4. Preparación durante búsqueda del segundo y sucesivos
- 9.9. Postparto Tardío
  - 9.9.1. Cambios anatómicos largo plazo
  - 9.9.2. Preparación para la vuelta a la actividad física
  - 9.9.3. Ejercicios indicados
  - 9.9.4. Contraindicaciones

- 9.10. Alteraciones post-parto
  - 9.10.1. Diástasis abdominal
  - 9.10.2. Cambio estática pélvica-prolapsos
  - 9.10.3. Alteraciones musculatura abdominal profunda
  - 9.10.4. Indicaciones y contraindicaciones en cesárea

## Módulo 10. Pilates en el deporte

- 10.1. Fútbol
  - 10.1.1. Lesiones más frecuentes
  - 10.1.2. Pilates como tratamiento y prevención
  - 10.1.3. Beneficios y Objetivos
  - 10.1.4. Ejemplo en deportistas de élite
- 10.2. Deportes de raqueta
  - 10.2.1. Lesiones más frecuentes
  - 10.2.2. Pilates como tratamiento y prevención
  - 10.2.3. Beneficios y Objetivos
  - 10.2.4. Ejemplo en deportistas de élite
- 10.3. Baloncesto
  - 10.3.1. Lesiones más frecuentes
  - 10.3.2. Pilates como tratamiento y prevención
  - 10.3.3. Beneficios y Objetivos
  - 10.3.4. Ejemplo en deportistas de élite
- 10.4. Balonmano
  - 10.4.1. Lesiones más frecuentes
  - 10.4.2. Pilates como tratamiento y prevención
  - 10.4.3. Beneficios y Objetivos
  - 10.4.4. Ejemplo en deportistas de élite
- 10.5. Golf
  - 10.5.1. Lesiones más frecuentes
  - 10.5.2. Pilates como tratamiento y prevención
  - 10.5.3. Beneficios y Objetivos
  - 10.5.4. Ejemplo en deportistas de élite

- 10.6. Natación
  - 10.6.1. Lesiones más frecuentes
  - 10.6.2. Pilates como tratamiento y prevención
  - 10.6.3. Beneficios y Objetivos
  - 10.6.4. Ejemplo en deportistas de élite
- 10.7. Atletismo
  - 10.7.1. Lesiones más frecuentes
  - 10.7.2. Pilates como tratamiento y prevención
  - 10.7.3. Beneficios y Objetivos
  - 10.7.4. Ejemplo en deportistas de élite
- 10.8. Danza y artes escénicas
  - 10.8.1. Lesiones más frecuentes
  - 10.8.2. Pilates como tratamiento y prevención
  - 10.8.3. Beneficios y Objetivos
  - 10.8.4. Ejemplo en deportistas de élite
- 10.9. Hockey Patines
  - 10.9.1. Lesiones más frecuentes
  - 10.9.2. Pilates como tratamiento y prevención
  - 10.9.3. Beneficios y Objetivos
  - 10.9.4. Ejemplo en deportistas de élite
- 10.10. Rugby
  - 10.10.1. Lesiones más frecuentes
  - 10.10.2. Pilates como tratamiento y prevención
  - 10.10.3. Beneficios y Objetivos
  - 10.10.4. Ejemplo en deportistas de élite







“Un itinerario académico de 1.500 horas que te garantiza un manejo cabal de las técnicas más avanzadas del Pilates Terapéutico. No esperes más y matricúlate ahora”

06

# 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 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 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 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 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. 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.



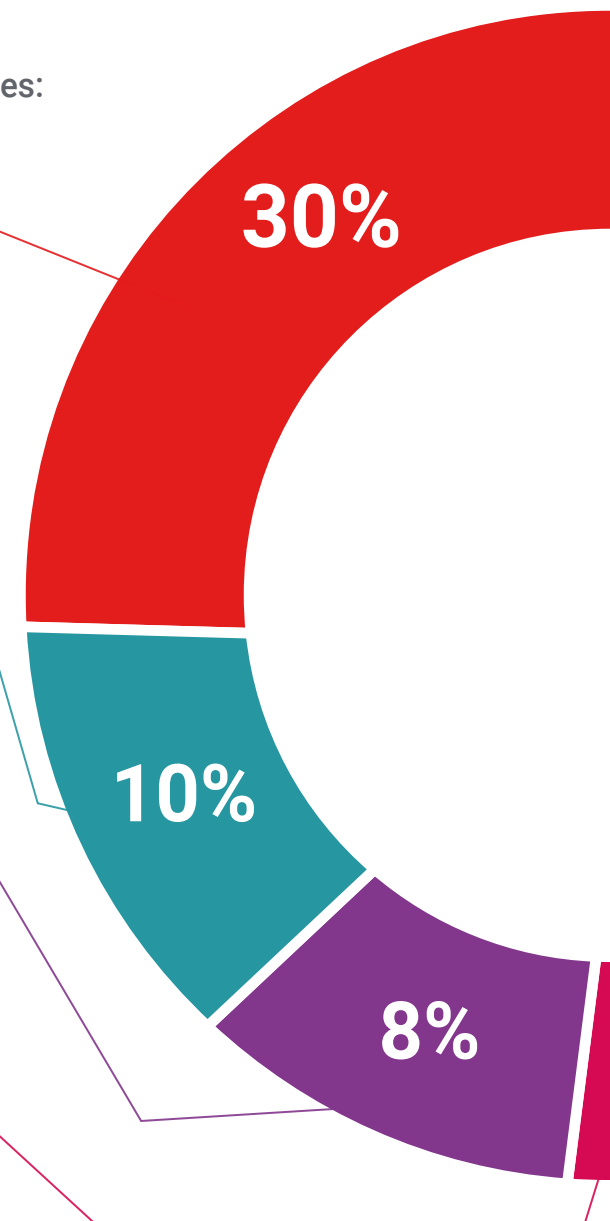
#### Prácticas de habilidades y competencias

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 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 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.



07

# Titulación

El Máster Título Propio en Pilates Terapéutico garantiza, además de la capacitación más rigurosa y actualizada, el acceso a un título de Máster Propio expedido por TECH Universidad Tecnológica.



“

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

Este **Máster Título Propio en Pilates Terapéutico** contiene el programa educativo más completo y actualizado del mercado.

Tras la superación de la evaluación, el alumno recibirá por correo postal\* con acuse de recibo su correspondiente título de **Máster Propio** emitido por **TECH Universidad Tecnológica**.

El título expedido por **TECH Universidad Tecnológica** expresará la calificación que haya obtenido en el Máster Propio, y reunirá los requisitos comúnmente exigidos por las bolsas de trabajo, oposiciones y comités evaluadores de carreras profesionales.

Título: **Máster Título Propio en Pilates Terapéutico**

Modalidad: **Online**

Duración: **12 meses**

**Avalado por la NBA**



**tech** universidad tecnológica

Otorga la presente  
**CONSTANCIA**  
a

C. \_\_\_\_\_ con documento de identificación n° \_\_\_\_\_  
Por haber superado con éxito y acreditado el programa de

**MÁSTER TÍTULO PROPIO**  
en  
**Pilates Terapéutico**

Se trata de un título propio de esta Universidad con una duración de 1.500 horas,  
con fecha de inicio dd/mm/aaaa y fecha de finalización dd/mm/aaaa.

TECH es una Institución Particular de Educación Superior reconocida  
por la Secretaría de Educación Pública a partir del 28 de junio de 2018.

A 17 de junio de 2020

*Tere Guevara*  
Mtra. Tere Guevara Navarro  
Rectora

Universidad Online  
Oficial de la NBA

código único TECH-APWOR235 techtítulo.com/títulos

Máster Título Propio en Pilates Terapéutico

Distribución General del Plan de Estudios		Distribución General del Plan de Estudios			
Tipo de materia	Horas	Curso	Materia	Horas	Carácter
Obligatoria (OB)	1.500	1º	El Método Pilates	150	OB
Oprativa (OP)	0	1º	Fundamentos del Método Pilates	150	OB
Prácticas Externas (PR)	0	1º	El gimnasio Pilates	150	OB
Trabajo Fin de Máster (TFM)	0	1º	Metodología en la práctica del Método Pilates	150	OB
	<b>Total 1.500</b>	1º	Pilates en las alteraciones de la Columna Vertebral	150	OB
		1º	Pilates en las alteraciones del Miembro Superior	150	OB
		1º	Pilates en las alteraciones del Miembro Inferior	150	OB
		1º	Patología general y su tratamiento con Pilates	150	OB
		1º	Pilates durante el Embarazo, Parto y Postparto	150	OB
		1º	Pilates en el deporte	150	OB

*Tere Guevara*  
Mtra. Tere Guevara Navarro  
Rectora

**tech** universidad tecnológica

\*Apostilla de La Haya. En caso de que el alumno solicite que su título en papel recabe la Apostilla de La Haya, TECH EDUCATION realizará las gestiones oportunas para su obtención, con un coste adicional.



## Máster Título Propio Pilates Terapéutico

- » Modalidad: online
- » Duración: 12 meses
- » Titulación: TECH Universidad Tecnológica
- » Horario: a tu ritmo
- » Exámenes: online

# Máster Título Propio

## Pilates Terapéutico

Avalado por la NBA



**tech** universidad  
tecnológica

