

Curso Universitario

Metodología Práctica en Pilates



Curso Universitario Metodología Práctica en Pilates

- » Modalidad: **online**
- » Duración: **6 semanas**
- » Titulación: **TECH Universidad ULAC**
- » Acreditación: **6 ECTS**
- » Horario: **a tu ritmo**
- » Exámenes: **online**

Acceso web: www.techtitute.com/fisioterapia/curso-universitario/metodologia-practica-pilates

Índice

01

Presentación

pág. 4

02

Objetivos

pág. 8

03

Dirección del curso

pág. 12

04

Estructura y contenido

pág. 18

05

Metodología

pág. 22

06

Titulación

pág. 30

01

Presentación

Iniciar la práctica de una actividad física implica seguir una guía y unas reglas de juego. No es diferente con el Pilates, puesto que, al ser una disciplina con una gran fama a nivel mundial, los métodos de entrenamiento han sido perfeccionados. Por eso, los especialistas en fisioterapia han estudiado este método de entrenamiento físico, llegando a implementarlo en sus terapias que impulsan la mejoría y recuperación de un gran número de patologías. Por esta razón, este programa está diseñado para que el alumnado profundice en los avances más notorios en torno al Método Pilates, el desarrollo de las sesiones, así como los principales softwares en estudio de esta disciplina. Todo esto, en un formato 100% online y con el mejor material didáctico multimedia.



“

Este Curso Universitario está pensado para que el profesional potencie sus conocimientos sobre la Práctica del Método Pilates”

El entrenamiento en Pilates no se enfoca en la contracción muscular excesiva, ni mucho menos a la repetición de ejercicios sin sentido. Por eso la importancia de ejecutar a cabalidad el plan de entrenamiento y tomar en cuenta la guía del profesional para la buena práctica. En ese sentido, los fisioterapeutas han empezado a tomar en cuenta la finalidad de esta disciplina desde el control de la respiración hasta la precisión en la ejecución de movimientos. Puntos que son esenciales para la rehabilitación física de un deportista o persona que realice alguna actividad.

El Pilates se ha convertido, de este modo, en una de las alternativas más efectivas para la prevención, la recuperación y el tratamiento de lesiones. La evidencia científica sustenta esta afirmación a partir de diferentes artículos académicos. Por eso, este programa académico se centra en ofrecer al profesional la actualización más completa en torno a la Práctica del Método Pilates con énfasis en los procesos de iniciación, niveles de entrenamiento y protocolo general.

El egresado potenciará sus competencias en aspectos concretos sobre cómo esta actividad física ha revolucionado el área de la Fisioterapia convirtiéndose en un campo de estudio. En este aspecto, este programa llevará al alumnado a ahondar en conceptos como progresión y regresión del ejercicio, llevándolo al paso a paso de la ejecución óptima de un movimiento. Esto apoyado por un contenido multimedia de alta calidad, accesible en cualquier momento del día, desde un dispositivo digital con conexión a internet.

TECH proporciona, así, flexibilidad y comodidad para realizar este programa, ya que ofrece una titulación 100% online, sin clases con horarios encorsetados. Adicionalmente, se brindará la posibilidad de acceder a una *Masterclass* exclusiva y adicional, dirigida por un reconocido experto internacional en el ámbito de la Medicina Deportiva y la Rehabilitación Física. Así, los egresados podrán perfeccionar sus habilidades y ampliar sus conocimientos bajo la tutela de un profesional altamente experimentado.

Este **Curso Universitario en Metodología Práctica en Pilates** 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 especialistas en 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



Gracias a esta iniciativa de TECH, podrás acceder a una exclusiva Masterclass adicional, dirigida por un destacado docente reconocido internacionalmente en el campo de la Medicina Deportiva y la Rehabilitación Física”

“Este programa le ofrecerá al profesional contenido actualizado en torno a la metodología en la Práctica de Pilates”

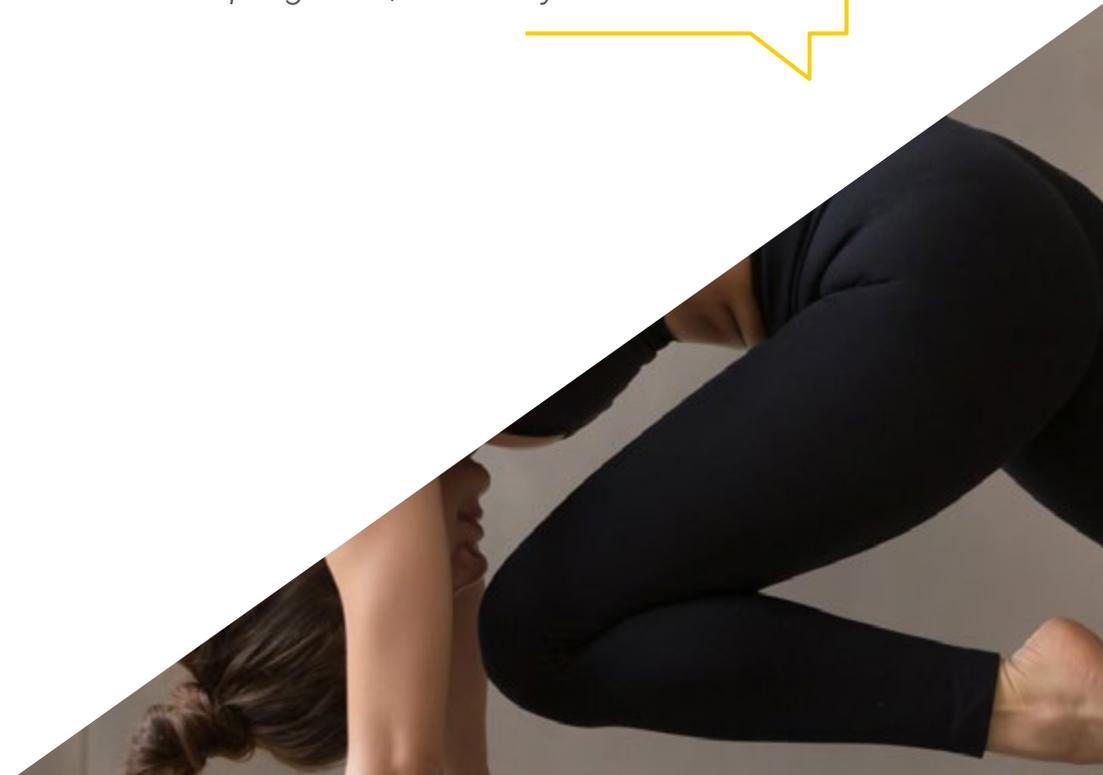
El programa incluye en su cuadro docente a profesionales del sector que vierten en esta capacitación la experiencia de su trabajo, además de reconocidos especialistas de sociedades de referencia y universidades de prestigio.

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.

Profundiza con el mejor material didáctico multimedia en conceptos como progresión y regresión del ejercicio.

TECH proporciona flexibilidad y comodidad para realizar este programa, cuando y donde desees.



02

Objetivos

El objetivo de este programa es potenciar los conocimientos teóricos y habilidades prácticas de los fisioterapeutas a través del contenido más actual. Por ende, TECH brinda diferentes herramientas de innovación tecnológica, garantizando con éxito el proceso de esta titulación. Así al concluir este Curso Universitario el egresado estará al tanto de las aplicaciones Tecnológicas para realizar sesiones de Pilates, proceder a evaluaciones y realizar una correcta planificación de las clases de Pilates.



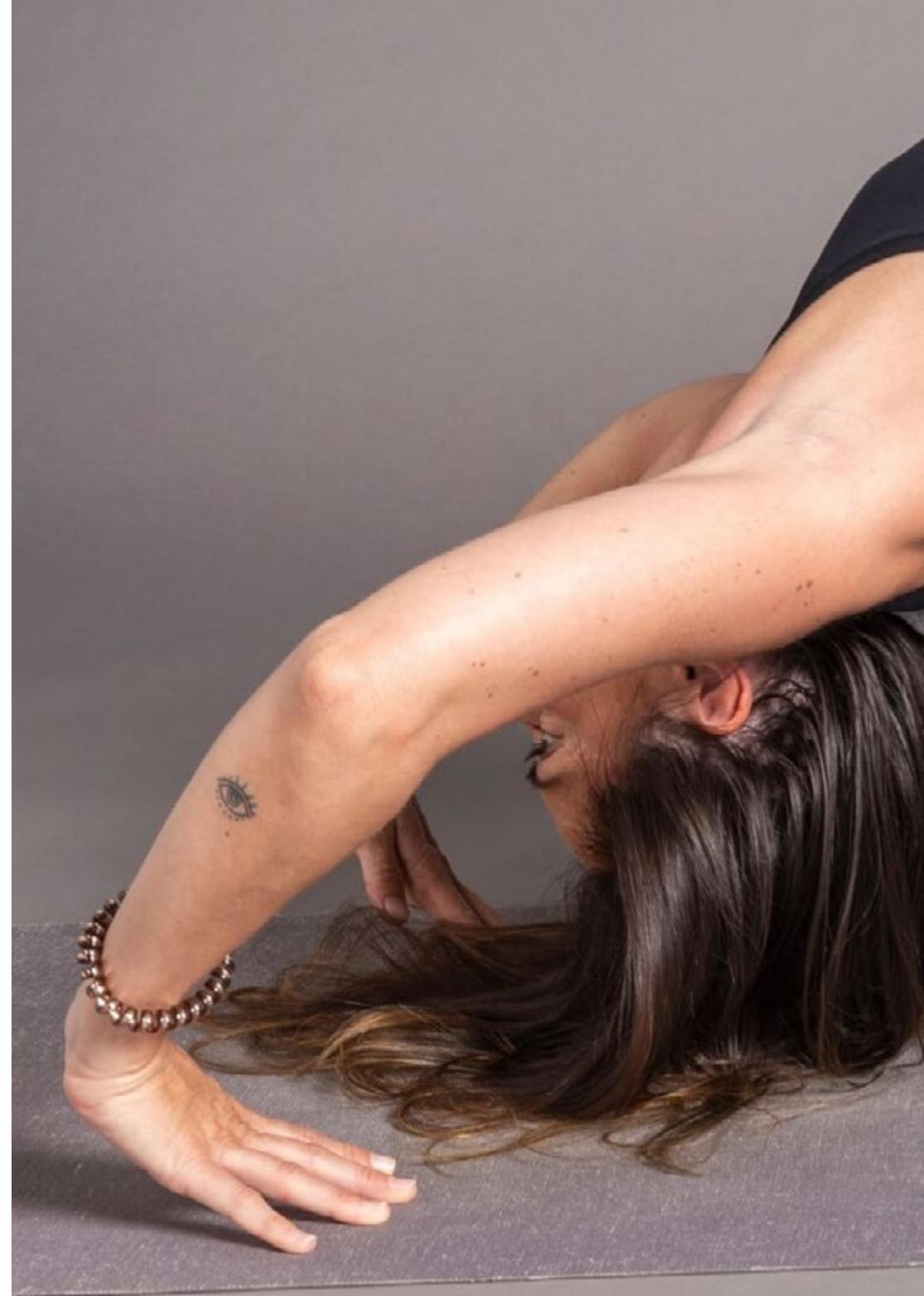
“

Al concluir este Curso Universitario el egresado habrá nutrido sus conocimientos sobre las aplicaciones tecnológicas para el estudio de 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

- ◆ 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

“

El profesional incrementará sus conocimientos teóricos y habilidades prácticas en Fisioterapia a través de la dinámica de herramientas didácticas y el contenido más actual”

03

Dirección del curso

Con TECH la calidad del proceso de actualización va más allá, ya que cuenta con profesionales reconocidos en el campo y con una gran experiencia en el sector. Por esta razón, el egresado contará con un temario realizado por un cuerpo docente destacado, especializado en técnicas avanzadas en Fisioterapia y Osteopatía del Aparato Locomotor y Pilates. su profundo dominio de esta disciplina le permitirá al alumnado obtener una completa puesta al día y resolver dudas que se generen en el transcurso de este programa.





“

El egresado contará con un temario realizado por un cuerpo docente especializado en técnicas avanzadas en Fisioterapia y en Método Pilates”

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
- ♦ 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



03

Estructura y Contenido

Este Curso Universitario recoge los aspectos más novedosos sobre la adaptación del Pilates a las sesiones terapéuticas y de rehabilitación, desde la guía de aprendizaje hasta la misma práctica de esta disciplina. El temario describe el paso a paso del Método Pilates, ahondando en conceptos como antecedentes del Método Pilates y evolución del Método Pilates. Finalmente, con el apoyo de material didáctico, alojado en la biblioteca virtual este programa alcanzará dinamismo y un mayor atractivo.





“

Este Curso Universitario recoge los aspectos más novedosos sobre la adaptación del Pilates a las sesiones terapéuticas y de rehabilitación”

Módulo 1. Metodología en la práctica del Método Pilates

- 1.1. La sesión inicial
 - 1.1.1. Valoración inicial
 - 1.1.2. Consentimiento informado
 - 1.1.3. Palabras y órdenes relacionado en Pilates
 - 1.1.4. Comienzo en el Método Pilates
- 1.2. La evaluación inicial
 - 1.2.1. Evaluación postural
 - 1.2.2. Evaluación de la flexibilidad
- 1.2.3. Evaluación coordinativa
 - 1.2.4. Planificación de la sesión. Ficha Pilates
- 1.3. La clase Pilates
 - 1.3.1. Ejercicios iniciales
 - 1.3.2. Agrupaciones de alumnos
 - 1.3.3. Posicionamiento, voz, correcciones
 - 1.3.4. El descanso
- 1.4. Los alumnos-pacientes
 - 1.4.1. Tipología del alumno Pilates
 - 1.4.2. El compromiso personalizado
 - 1.4.3. Los objetivos del alumno
 - 1.4.4. La elección del método
- 1.5. Progresiones y regresiones de los ejercicios
 - 1.5.1. Introducción a progresiones y regresiones
 - 1.5.2. Las progresiones
 - 1.5.3. Las regresiones
 - 1.5.4. La evolución del tratamiento
- 1.6. Protocolo general
 - 1.6.1. Un protocolo básico generalizado
 - 1.6.2. Respetar fundamentos Pilates
 - 1.6.3. Análisis del protocolo
 - 1.6.4. Funciones del protocolo





- 1.7. Indicaciones de los ejercicios
 - 1.7.1. Características posición inicial
 - 1.7.2. Contraindicaciones de los ejercicios
 - 1.7.3. Ayudas verbales, táctiles
 - 1.7.4. Programación de las clases
- 1.8. El profesor/monitor
 - 1.8.1. Análisis del alumno
 - 1.8.2. Tipos de profesores
 - 1.8.3. Generación de ambiente adecuado
 - 1.8.4. Seguimiento del alumno
- 1.9. El programa base
 - 1.9.1. Pilates para principiantes
 - 1.9.2. Pilates para medios
 - 1.9.3. Pilates para expertos
 - 1.9.4. Pilates profesional
- 1.10. Software para estudio de pilates
 - 1.10.1. Principales softwares para estudio pilates
 - 1.10.2. Aplicación para hacer pilates
 - 1.10.3. Última tecnología en el estudio de pilates
 - 1.10.4. Avances más significativos en estudio de pilates



El temario describe el paso a paso de la metodología del Método Pilates ahondando en conceptos como antecedentes del Método Pilates y Evolución del Método Pilates”

04

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”

En TECH empleamos el Método del Caso

Ante una determinada situación, ¿qué debería hacer un profesional? A lo largo del programa, los estudiantes se enfrentarán a múltiples casos clínicos simulados, basados en pacientes reales en los que deberán investigar, establecer hipótesis y, finalmente, resolver la situación. Existe abundante evidencia científica sobre la eficacia del método. Los fisioterapeutas/kinesiólogos aprenden mejor, más rápido y de manera más sostenible en el tiempo.

Con TECH podrás experimentar una forma de aprender que está moviendo los cimientos de las universidades tradicionales de todo el mundo.



Según el Dr. Gérvas, el caso clínico es la presentación comentada de un paciente, o grupo de pacientes, que se convierte en «caso», en un ejemplo o modelo que ilustra algún componente clínico peculiar, bien por su poder docente, bien por su singularidad o rareza. Es esencial que el caso se apoye en la vida profesional actual, intentando recrear los condicionantes reales en la práctica profesional de la fisioterapia.

“

¿Sabías que este método fue desarrollado en 1912, en Harvard, para los estudiantes de Derecho? El método del caso consistía en presentarles situaciones complejas reales para que tomaran decisiones y justificasen cómo resolverlas. En 1924 se estableció como método estándar de enseñanza en Harvard”

La eficacia del método se justifica con cuatro logros fundamentales:

1. Los fisioterapeutas/kinesiólogos que siguen este método no solo consiguen la asimilación de conceptos, sino un desarrollo de su capacidad mental, mediante ejercicios de evaluación de situaciones reales y aplicación de conocimientos.
2. El aprendizaje se concreta de una manera sólida en capacidades prácticas que permiten al fisioterapeuta/kinesiólogo una mejor integración en el mundo real.
3. Se consigue una asimilación más sencilla y eficiente de las ideas y conceptos, gracias al planteamiento de situaciones que han surgido de la realidad.
4. La sensación de eficiencia del esfuerzo invertido se convierte en un estímulo muy importante para el alumnado, que se traduce en un interés mayor en los aprendizajes y un incremento del tiempo dedicado a trabajar en el curso.



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.



El fisioterapeuta/kinesiólogo aprenderá mediante casos reales y resolución de situaciones complejas en entornos simulados de aprendizaje. Estos simulacros están desarrollados a partir de software de última generación que permiten facilitar el aprendizaje inmersivo.

Situado a la vanguardia pedagógica mundial, el método Relearning ha conseguido mejorar los niveles de satisfacción global de los profesionales que finalizan sus estudios, con respecto a los indicadores de calidad de la mejor universidad online en habla hispana (Universidad de Columbia).

Con esta metodología se han capacitado más de 65.000 fisioterapeutas/kinesiólogos con un éxito sin precedentes en todas las especialidades clínicas con independencia de la carga manual/práctica. Nuestra metodología pedagógica está desarrollada en un entorno de máxima 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.

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.

La puntuación global que obtiene nuestro sistema de aprendizaje es de 8.01, con arreglo a los más altos estándares internacionales.



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 programa universitario, 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.



Técnicas y procedimientos de fisioterapia en vídeo

TECH acerca al alumno las técnicas más novedosas y los últimos avances educativos, al primer plano de la actualidad en técnicas y procedimientos de fisioterapia/ kinesiólogía. Todo esto, en primera persona, con el máximo rigor, explicado y detallado para contribuir a la asimilación y comprensión del estudiante. Y lo mejor, puedes verlos las veces que quieras.



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



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.





Análisis de casos elaborados y guiados por expertos

El aprendizaje eficaz tiene, necesariamente, que ser contextual. Por eso, TECH presenta los desarrollos de casos reales en los que el experto guiará al alumno a través del desarrollo de la atención y la resolución de las diferentes situaciones: una manera clara y directa de conseguir el grado de comprensión más elevado.



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.



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.



Guías rápidas de actuación

TECH ofrece los contenidos más relevantes del curso en forma de fichas o guías rápidas de actuación. Una manera sintética, práctica y eficaz de ayudar al estudiante a progresar en su aprendizaje.



05

Titulación

El Curso Universitario en Metodología Práctica en Pilates garantiza, además de la capacitación más rigurosa y actualizada, el acceso a dos diplomas de Curso Universitario, uno expedido por TECH Global University y otro expedido por la Universidad Latinoamericana y del Caribe.



“

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

El programa del **Curso Universitario en Metodología Práctica en Pilates** es el más completo del panorama académico actual. A su egreso, el estudiante recibirá un diploma universitario emitido por TECH Global University, y otro por la Universidad Latinoamericana y del Caribe.

Estos títulos de formación permanente y actualización profesional de TECH Global University y Universidad Latinoamericana y del Caribe 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: **Curso Universitario en Metodología Práctica en Pilates**

Modalidad: **online**

Duración: **6 semanas**

Acreditación: **6 ECTS**



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



Curso Universitario
Metodología Práctica
en Pilates

- » Modalidad: online
- » Duración: 6 semanas
- » Titulación: TECH Universidad ULAC
- » Acreditación: 6 ECTS
- » Horario: a tu ritmo
- » Exámenes: online

Curso Universitario

Metodología Práctica en Pilates

