



**INESEM**  
Instituto Europeo de  
Estudios Empresariales

## ***Monitor de Pilates***

+ Información Gratis

Titulación Oficial avalada por la Administración Pública

# Monitor de Pilates

**Duración:** 300 horas

**Precio:** 0 € \*

**Modalidad:** A distancia

\* 100 % bonificable para trabajadores.

## Descripción

Debido al gran auge adquirido por esta modalidad, los instructores de Pilates comienzan a ser los más deseados. Podemos considerar el Pilates como la ciencia que estudia el movimiento preciso y correcto, enfocado a todo tipo de gente. Es una mezcla entre la corriente de gimnasia oriental y occidental, basada en una higiene postural que busca conseguir la postura correcta previamente a la ejecución del movimiento. Los principios en los que se basa dicho método son: respiración, control del centro, conciencia, precisión, fluidez, estabilidad, coordinación y eficiencia.



## A quién va dirigido

Todos aquellos trabajadores y profesionales en activo que deseen adquirir o perfeccionar sus conocimientos técnicos en este área.

## Objetivos

- Ofrecer los conceptos básicos y fundamentos teóricos de la técnica Pilates.
- Dotar al alumnado de conocimientos sobre las bases anatómicas y fisiológicas del cuerpo humano y el movimiento.

Identificar las diversas modalidades de Pilates y su respectivo entrenamiento específico.

- Conocer los fundamentos corporales necesarios para una adecuada práctica de Pilates.
- Reconocer diversos casos especiales en los que la práctica del Método Pilates ofrece mayores beneficios y el entrenamiento específico necesario para cada caso.
- Reconocer los diferentes tipos de alimentos y sus características para así poder disfrutar de una dieta nutritiva equilibrada.
- Identificar las lesiones más comunes en el deporte y saber qué hacer en caso de sufrir alguna de ellas.
- Diferenciar las normas éticas que el monitor de Pilates debe seguir y las nociones psicológicas que debe implantar en sus alumnos para lograr éxito en la práctica.

## Para que te prepara

Este Curso permite que el alumno adquiera los conocimientos necesarios y la técnica correcta de ejecución de cada uno de los ejercicios de Pilates, así como desarrollar las competencias necesarias para aplicarlos en los diferentes ámbitos profesionales. Aprenderá a dirigir y enseñar los ejercicios en clases colectivas y en entrenamientos personales, además de complementar el trabajo con aparatos pequeños como gomas, pelotas, aros...

## Salidas laborales

Abrir tu propio Centro de Pilates o trabajar en gimnasios, centros sociales, asociaciones deportivas, culturales, colegios, institutos, ayuntamientos, universidades, clínicas, residencias y centros de la tercera edad, etc.

## Titulación

Una vez finalizado el curso, el alumno recibirá por parte de INESEM vía correo postal, la Titulación Oficial que acredita el haber superado con éxito todas las pruebas de conocimientos propuestas en el mismo.

Esta titulación incluirá el nombre del curso/master, la duración del mismo, el nombre y DNI del alumno, el nivel de aprovechamiento que acredita que el alumno superó las pruebas propuestas, las firmas del profesor y Director del centro, y los sellos de la instituciones que avalan la formación recibida (Instituto Europeo de Estudios Empresariales, Fundación Tripartita para la Formación en el Empleo y Fondo Social Europeo).



## Forma de subvención

- Mediante descuento directo en el TC1, a cargo de los seguros sociales que la empresa paga cada mes a la Seguridad Social.

## Metodología

Entre el material entregado en este curso se adjunta un documento llamado Guía del Alumno dónde aparece un horario de tutorías telefónicas y una dirección de e-mail dónde podrá enviar sus consultas, dudas y ejercicios.

Los materiales son de tipo monográfico, de sencilla lectura y de carácter eminentemente práctico. La metodología a seguir se basa en ir leyendo el manual teórico así como ir visionando los contenidos del DVD, a la vez que se responden las distintas cuestiones y ejercicios que se incluyen dentro del cuaderno de evaluación.

Para su evaluación, el alumno/a deberá hacernos llegar en el sobre de franqueo en destino, dicho cuaderno de evaluación. La titulación será remitida al alumno/a por correo, una vez se haya comprobado el nivel de satisfacción previsto (60% de total de las respuestas).

## Materiales didácticos

- Manual teórico 'Monitor de Pilates'
- Cuaderno de ejercicios
- DVD
- DVD
- DVD



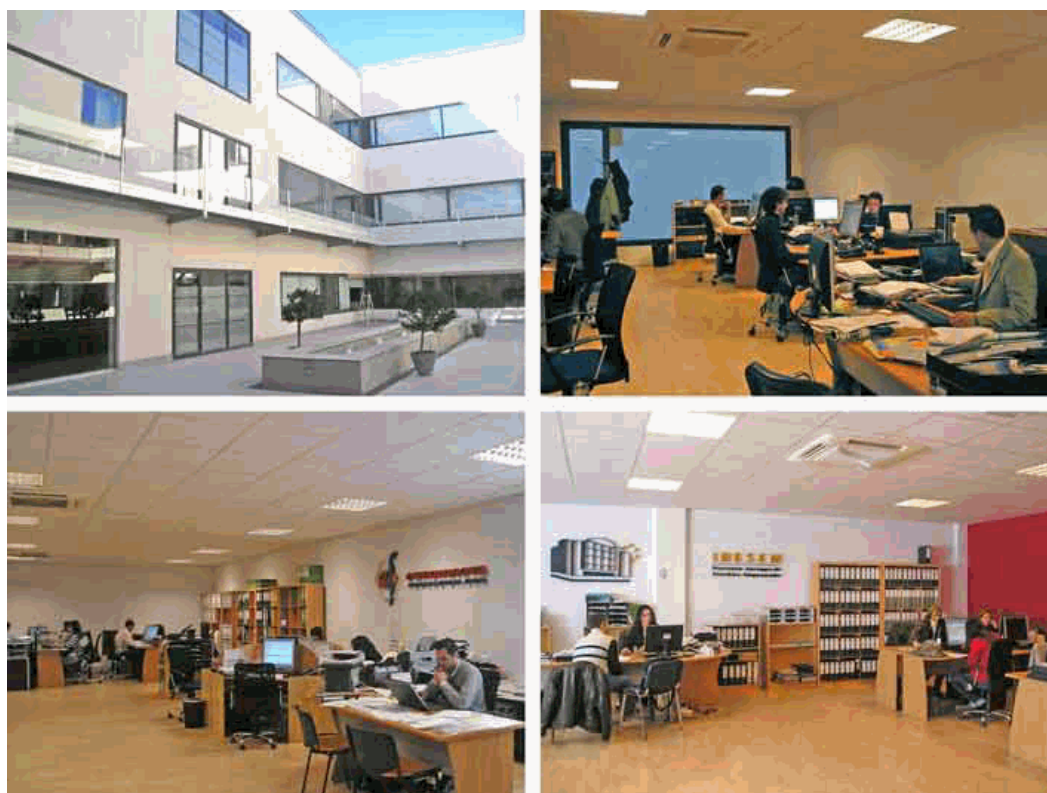
## Profesorado y servicio de tutorías

Nuestro centro tiene su sede en el "Centro de Empresas Granada", un moderno complejo empresarial situado en uno de los centros de negocios con mayor proyección de Andalucía Oriental. Contamos con una extensa plantilla de profesores especializados en las distintas áreas formativas, con una amplia experiencia en el ámbito docente.

El alumno podrá contactar con los profesores y formular todo tipo de dudas y consultas, así como solicitar información complementaria, fuentes bibliográficas y asesoramiento profesional. Podrá hacerlo de las siguientes formas:

- **Por e-mail:** El alumno podrá enviar sus dudas y consultas a cualquier hora y obtendrá respuesta con rapidez.

- **Por teléfono:** Existe un horario para las tutorías telefónicas, dentro del cual el alumno podrá hablar directamente con su tutor.



## ***Plazo de finalización***

El alumno cuenta con un período máximo de tiempo para la finalización del curso, que dependerá de la misma duración del curso. Existe por tanto un calendario formativo con una fecha de inicio y una fecha de fin.

Si una vez cumplido el plazo no se han cumplido los objetivos mínimos exigidos (entrega de ejercicios y evaluaciones correspondientes), el alumno podrá solicitar una prórroga con causa justificada.

## ***Campus virtual online***

Especialmente dirigido a los alumnos matriculados en cursos de modalidad online, el campus virtual de INESEM ofrece contenidos multimedia de alta calidad y ejercicios interactivos.

## ***Club de alumnos***

Servicio gratuito que permitirá al alumno formar parte de una extensa comunidad virtual que ya disfruta de múltiples ventajas: becas, descuentos y promociones en formación, viajes al extranjero para aprender idiomas...

## ***Revista digital***

El alumno podrá descargar artículos sobre e-learning, publicaciones sobre formación a distancia, artículos de opinión, noticias sobre convocatorias de oposiciones, concursos públicos de la administración, ferias sobre formación, etc.

## Programa formativo

### PARTE I. ASPECTOS TEÓRICOS

#### TEMA 1. HISTORIA DEL PILATES

Origen del Método Pilates

Fundamentos y principios

Conceptos y bases

#### TEMA 2. BASES ANATÓMICAS Y FISIOLÓGICAS DEL MOVIMIENTO

Introducción a la fisioterapia

Fundamentos anatómicos del movimiento

#### TEMA 3. SISTEMA ÓSEO

Morfología

Fisiología

Desarrollo óseo

Sistema óseo

Articulaciones y movimiento

#### TEMA 4. FISIOLÓGÍA MUSCULAR

Introducción

Clasificación muscular

Acciones musculares

Ligamentos

Musculatura dorsal

Tendones

#### TEMA 5. EJERCICIOS EN PILATES

Sesiones de Pilates

Modalidades del Método Pilates

Evaluación postural

Ejercicios prepilates

#### TEMA 6. CASOS ESPECIALES

Embarazadas

Artrosis

Osteoporosis

Ciática

La columna vertebral

Diabetes

#### TEMA 7. DIETA Y NUTRICIÓN

Clasificación de los alimentos

Clasificación de nutrientes

Necesidades de nutrientes: pirámide nutricional

Dietas

#### TEMA 8. LESIONES Y PREVENCIÓN

Introducción a las lesiones deportivas

Definición

La prevención

Tratamiento

Lesiones deportivas más frecuentes

¿Qué puedes hacer si te lesionas?

#### TEMA 9. TRATO CON EL CLIENTE

Actitudes de seguridad

Habilidades personales

+ Información Gratis

**PARTE II. PRÁCTICA**

**MÓDULO DVD I. EJERCICIOS PARA EL ABDOMEN**

Introducción y principios.

Calentamiento.

Abdomen.

Relajación.

**MÓDULO DVD II. EJERCICIOS PARA BRAZOS Y ESPALDA**

Introducción y principios.

Calentamiento.

Espalda y brazos.

Relajación.

**MÓDULO DVD III. EJERCICIOS PARA PIERNAS Y GLÚTEOS**

Introducción y principios.

Calentamiento.

Piernas y glúteos.

Relajación.