

# Curso Universitario

## Metodología Práctica en Pilates

Avalado por la NBA





## Curso Universitario Metodología Práctica en Pilates

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

Acceso web: [www.techtute.com/ciencias-del-deporte/curso-univesitario/metodologia-practica-pilates](http://www.techtute.com/ciencias-del-deporte/curso-univesitario/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

El Pilates es fruto de la necesidad de crear un sistema de ejercicios donde mente y cuerpo establezcan las sinergias necesarias para dotarse de armonía, equilibrio y fortaleza. A la vez, implementa ejercicios diseñados para otorgarle bienestar al cuerpo a través de la flexibilidad, la coordinación y el fortalecimiento muscular. De acuerdo a la importancia que ha logrado obtener esta disciplina en los últimos tiempos, se ha creado este programa académico proporcionando al profesional un contenido de primer nivel relacionado con el desarrollo de acciones que mejoren la efectividad de los ejercicios de Pilates basados en los principios del método. Todo esto se desarrolla en un formato pedagógico 100% online y con el mejor material didáctico multimedia.





*En TECH encontrarás los más completos y exclusivos avances referentes a la Metodología Práctica en Pilates”*

La realización de la práctica del Pilates es sin duda uno de los métodos más eficaces a la hora de intervenir grupos musculares específicos, desde el punto de vista de la preparación física o la misma rehabilitación después de algún trauma provocado en una sesión de entrenamiento. Por lo que es relevante hacer énfasis en orientar el entrenamiento de la mano de un experto, para así ejecutar de buena forma los respectivos ejercicios, evitando molestias o lesiones a futuro. En ese sentido, los especialistas han llevado esta disciplina a otros niveles, implementando dicha práctica en deportes y específicamente en los procesos de los atletas de élite con base en el control de la respiración hasta la precisión en la ejecución de movimientos.

Por eso, esta titulación universitaria se centra en proporcionar al profesional la actualización más completa en torno a la Práctica del Método Pilates con énfasis en realizar de manera correcta y analítica los ejercicios basados en el Método Pilates. De este modo, este Curso Universitario le proporcionará al egresado las novedades más recientes relacionadas a la planificación de la sesión y las contraindicaciones de los ejercicios.

El entrenador potenciará sus competencias en aspectos concretos sobre cómo esta actividad física ha revolucionado el área de las Ciencias del Deporte convirtiéndose en un subcampo de estudio. En este aspecto, este curso llevará al alumnado a ahondar en conceptos relacionados con el conocimiento y las competencias profesionales de la práctica y la enseñanza de los ejercicios del método Pilates. Todo esto con un contenido multimedia de alta calidad, accesible en cualquier momento del día, desde un dispositivo digital con conexión a internet.

Asimismo, TECH piensa en el confort y en la excelencia, es por eso que este programa ofrece las novedades más recientes y de mayor calidad, siendo así una titulación de gran flexibilidad que permite conciliar las actividades diarias con una puesta al día vanguardista. Además, se formará con el conocimiento más profesional mediante una *Masterclass* exclusiva impartida por un docente de prestigio mundial.

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 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



*Desarrollarás un conocimiento profundo de las metodologías y uso de Pilates participando en una Masterclass exclusiva con un docente internacionalmente reconocido"*

“ *Esta titulación universitaria te proporcionará las mejores novedades en la práctica del método Pilates* ”

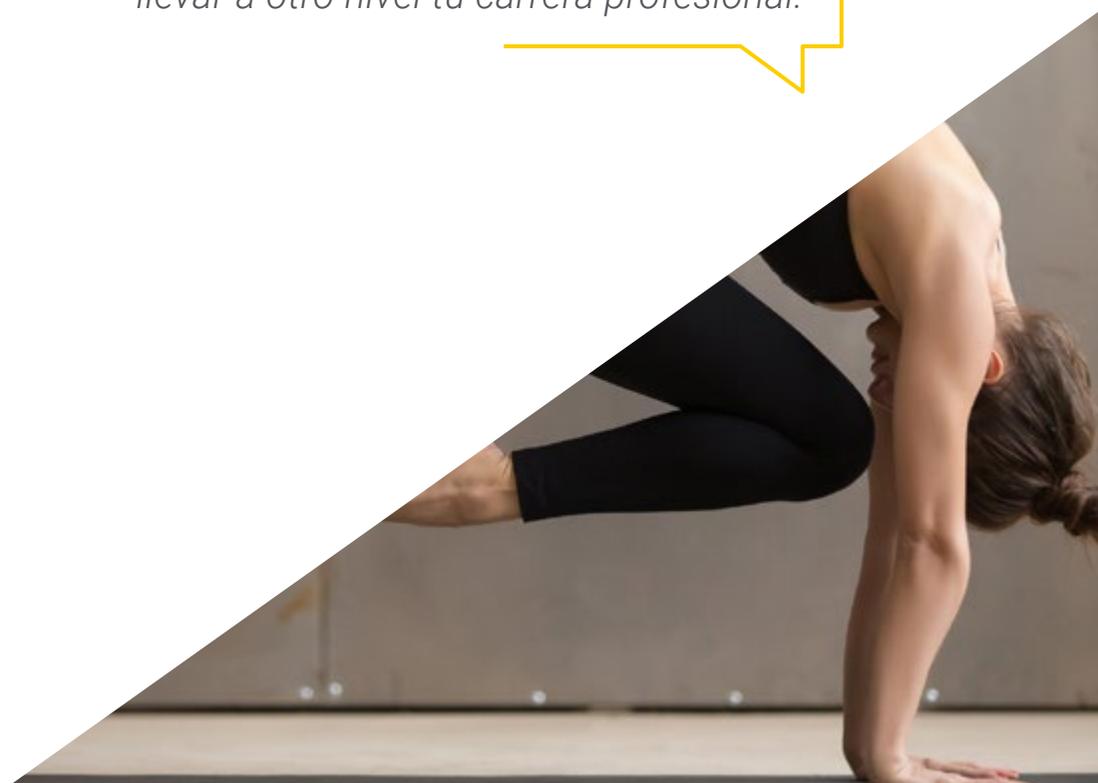
El programa incluye en su cuadro docente a profesionales del sector que vierten en esta capacitación la experiencia de su trabajo, además de reconocidos especialistas de sociedades de referencia y universidades de prestigio.

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.

*En TECH profundizarás en el desarrollo de acciones que mejoren la efectividad de los ejercicios de Pilates.*

*Con el apoyo del más avanzado e innovador material multimedia lograrás llevar a otro nivel tu carrera profesional.*



# 02 Objetivos

En este programa académico el especialista potenciará sus conocimientos teóricos y habilidades prácticas a través del contenido más actual en la Metodología Práctica en Pilates. Por ende, TECH integra diversas herramientas de innovación tecnológica, garantizando con éxito el proceso de actualización en esta titulación universitaria. En ese sentido, el egresado de este Curso Universitario estará al día en la sistematización y definición de los tipos de sesiones basadas en el Método Pilates.



“

*Gracias a las herramientas audiovisuales que solo TECH tiene para ti, fortalecerás tus competencias en progresiones y regresiones de los ejercicios”*



## 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 de 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



*En este Curso Universitario tendrás la posibilidad de ahondar en el manejo a profundidad de los implementos utilizados en el Método Pilates”*

# 03

## Dirección del curso

TECH está a la vanguardia en la educación, proporcionándole al aspirante un cuadro docente especializado y altamente cualificado en el sector del Pilates. Debido a su gran trayectoria en el campo, los profesionales han realizado un plan de estudios especializado en recuperación y mantenimiento físico, técnicas avanzadas para la rehabilitación física y Pilates de rehabilitación. Su robusto bagaje y dominio en esta disciplina le permitirá al egresado obtener una completa puesta al día y resolver dudas que se generen en el transcurso de este programa.



“

*El egresado obtendrá un plan de estudios diseñado por un equipo profesional especializado en 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 (2005-2023)
- ♦ CEO Fisis 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



# 04

## Estructura y contenido

Este programa ha sido diseñado y pensado de acuerdo a las más recientes investigaciones del área en Método Pilates, estableciendo un plan de estudios que aporta un gran contenido sobre las Metodología Práctica en Pilates. Este Curso Universitario está guiado a brindar material innovador referente a la última tecnología en el estudio de Pilates y los avances más significativos del mismo. Todo esto, mediante las múltiples herramientas multimedia que ofrecen dinamismo y un mayor atractivo a esta titulación universitaria.





“

*Este Curso Universitario recoge los aspectos más novedosos sobre el software para el estudio de Pilates”*

## 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 formato de la modalidad 100% online otorga al egresado el mayor confort necesitando tan sólo un dispositivo con conexión a internet”*

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 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.



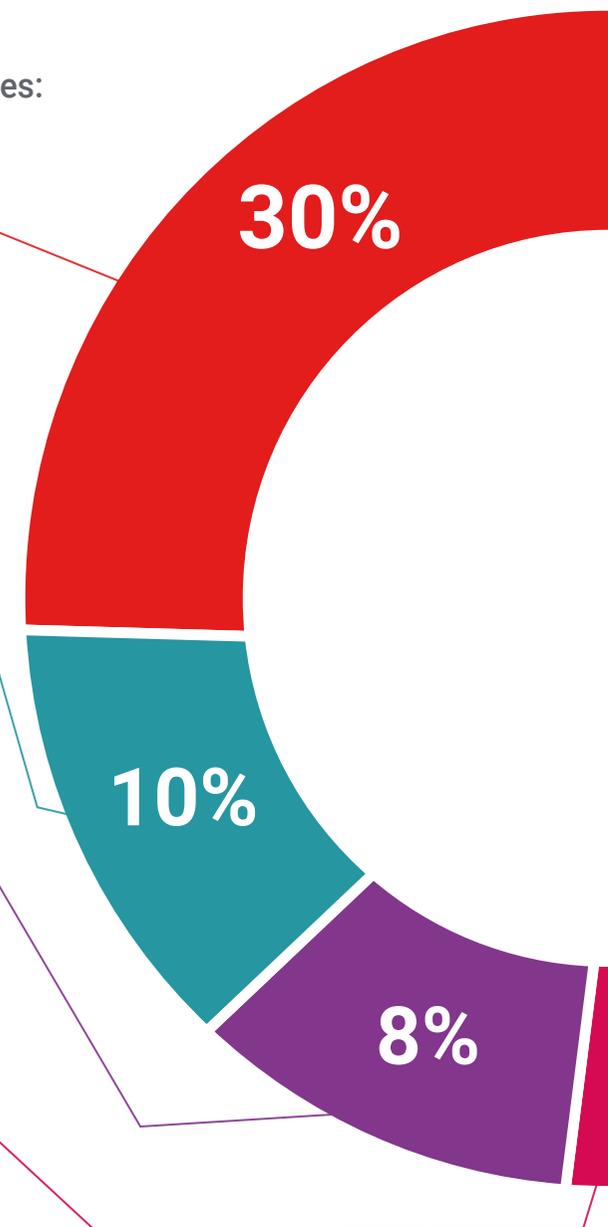
#### Prácticas de habilidades y competencias

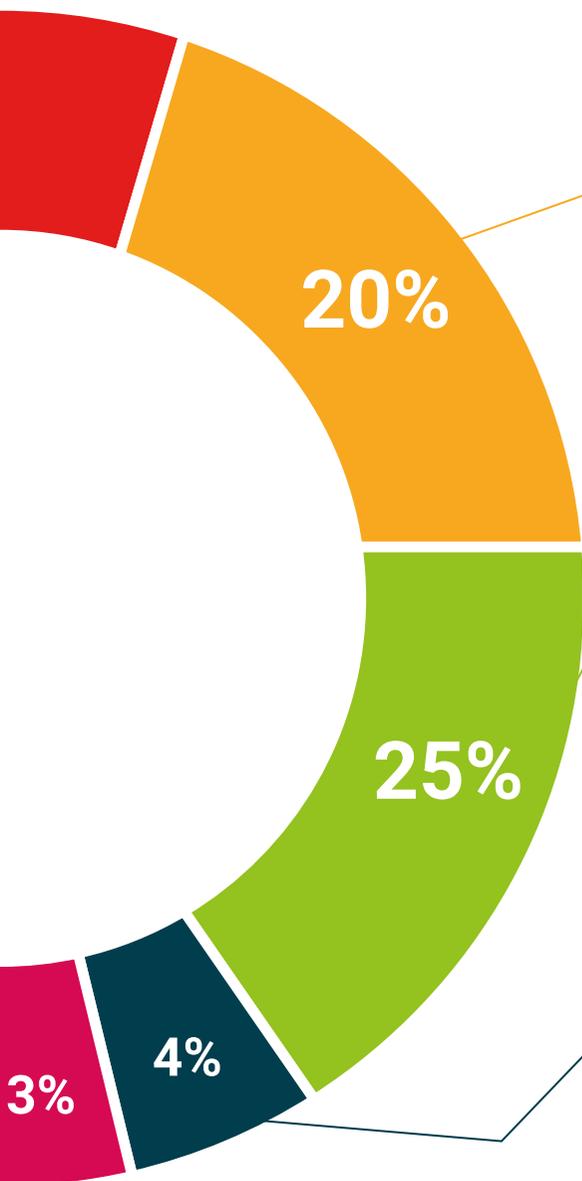
Realizarán actividades de desarrollo de competencias y habilidades específicas en cada área temática. Prácticas y dinámicas para adquirir y desarrollar las destrezas y habilidades que un especialista precisa desarrollar en el marco de la globalización que vivimos.



#### 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.



06

# Titulación

El Curso Universitario en Metodología Práctica en Pilates garantiza, además de la capacitación más rigurosa y actualizada, el acceso a un título de Curso Universitario expedido expedido por TECH Global University.



“

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

Este programa te permitirá obtener el título propio de **Curso Universitario en Metodología Práctica en Pilates** avalado por **TECH Global University**, la mayor Universidad digital del mundo.

**TECH Global University**, es una Universidad Oficial Europea reconocida públicamente por el Gobierno de Andorra (*boletín oficial*). Andorra forma parte del Espacio Europeo de Educación Superior (EEES) desde 2003. El EEES es una iniciativa promovida por la Unión Europea que tiene como objetivo organizar el marco formativo internacional y armonizar los sistemas de educación superior de los países miembros de este espacio. El proyecto promueve unos valores comunes, la implementación de herramientas conjuntas y fortaleciendo sus mecanismos de garantía de calidad para potenciar la colaboración y movilidad entre estudiantes, investigadores y académicos.

Este título propio de **TECH Global University**, es un programa europeo de formación continua y actualización profesional que garantiza la adquisición de las competencias en su área de conocimiento, confiriendo un alto valor curricular al estudiante que supere el programa.

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 Global University realizará las gestiones oportunas para su obtención, con un coste adicional.



## Curso Universitario Metodología Práctica en Pilates

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

# Curso Universitario

## Metodología Práctica en Pilates

Avalado por la NBA

