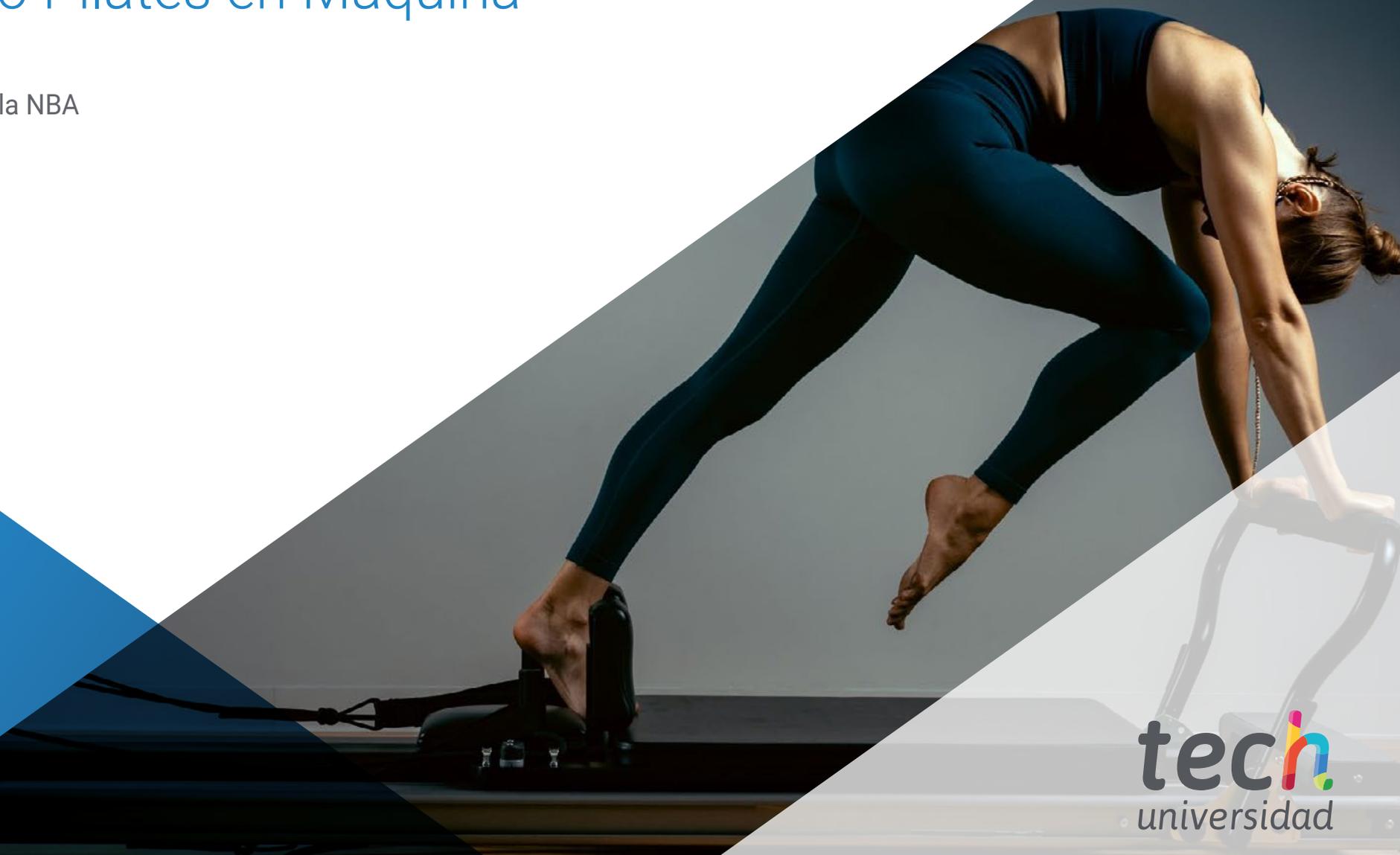


Experto Universitario

Método Pilates en Máquina

Avalado por la NBA



tech
universidad



Experto Universitario Método Pilates en Máquina

- » Modalidad: No escolarizada (100% en línea)
- » Duración: 6 meses
- » Titulación: TECH Universidad
- » Horario: a tu ritmo
- » Exámenes: online

Acceso web: www.techtute.com/ciencias-del-deporte/experto-univesitario/experto-metodo-pilates-maquina

Índice

01

Presentación

pág. 4

02

Objetivos

pág. 8

03

Dirección del curso

pág. 12

04

Estructura y contenido

pág. 18

05

Metodología

pág. 24

06

Titulación

pág. 32

01

Presentación

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





“

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

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

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

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

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

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



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

“

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

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

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

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

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

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



02

Objetivos

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





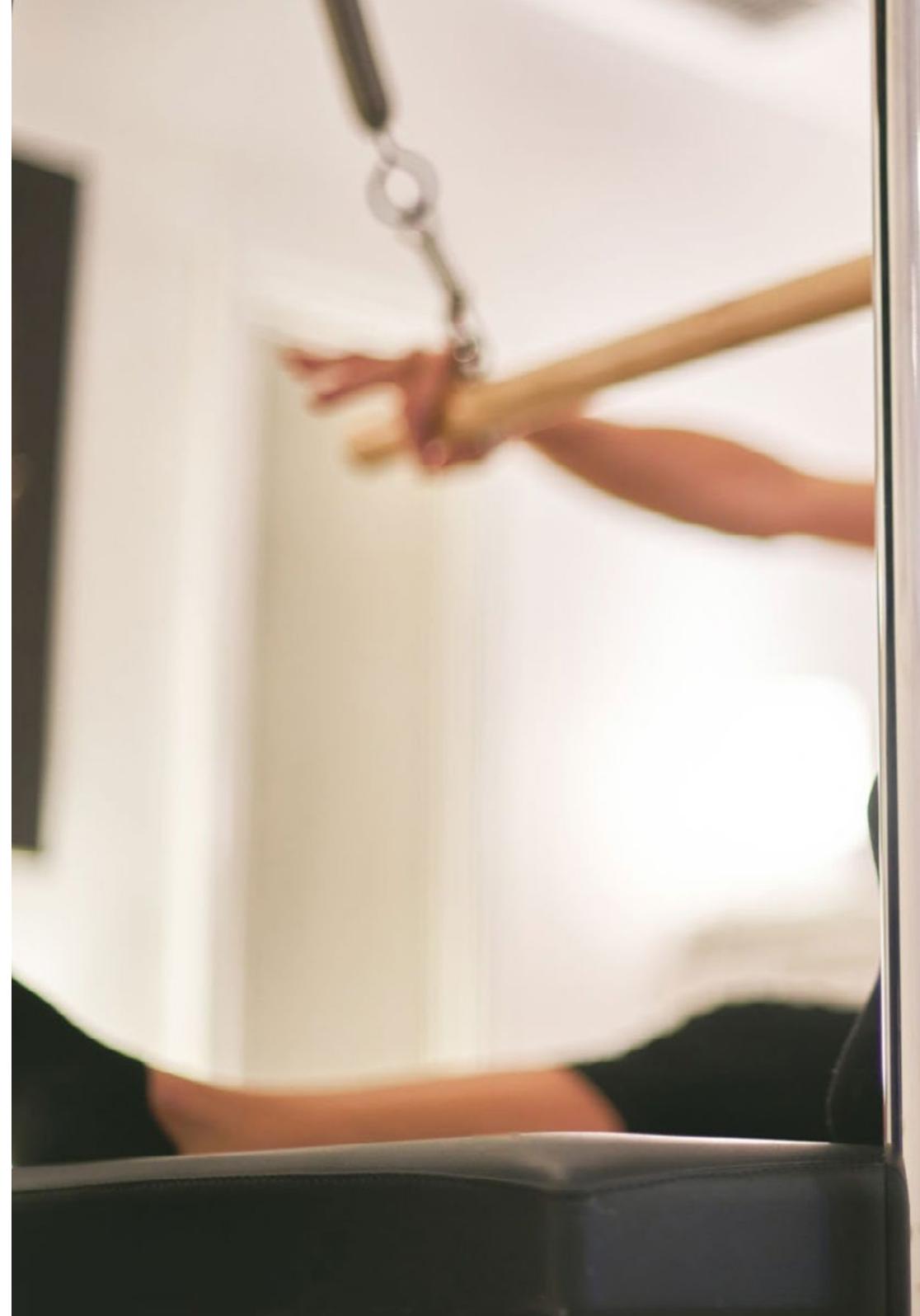
“

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



Objetivos generales

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





Objetivos específicos

Módulo 1. El gimnasio Pilates

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

Módulo 2. Fundamentos del método Pilates

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

Módulo 3. Pilates en el deporte

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

“

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

03

Dirección del curso

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





“

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

Director Invitado Internacional

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

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

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

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



Dr. Laskowski, Edward

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

“

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

Dirección



D. González Arganda, Sergio

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

Profesores

Dña. Valiente Serrano, Noelia

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

D. Longás de Jesús, Antonio

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



04

Estructura y contenido

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





“

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

Módulo 1. El gimnasio/estudio Pilates

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

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

Módulo 2. Fundamentos del Método Pilates

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

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

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

Módulo 3. Pilates en el deporte

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

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





“

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

05

Metodología de estudio

TECH es la primera universidad en el mundo que combina la metodología de los **case studies** con el **Relearning**, un sistema de aprendizaje 100% online basado en la reiteración dirigida.

Esta disruptiva estrategia pedagógica ha sido concebida para ofrecer a los profesionales la oportunidad de actualizar conocimientos y desarrollar competencias de un modo intensivo y riguroso. Un modelo de aprendizaje que coloca al estudiante en el centro del proceso académico y le otorga todo el protagonismo, adaptándose a sus necesidades y dejando de lado las metodologías más convencionales.



“

TECH te prepara para afrontar nuevos retos en entornos inciertos y lograr el éxito en tu carrera”

El alumno: la prioridad de todos los programas de TECH

En la metodología de estudios de TECH el alumno es el protagonista absoluto. Las herramientas pedagógicas de cada programa han sido seleccionadas teniendo en cuenta las demandas de tiempo, disponibilidad y rigor académico que, a día de hoy, no solo exigen los estudiantes sino los puestos más competitivos del mercado.

Con el modelo educativo asincrónico de TECH, es el alumno quien elige el tiempo que destina al estudio, cómo decide establecer sus rutinas y todo ello desde la comodidad del dispositivo electrónico de su preferencia. El alumno no tendrá que asistir a clases en vivo, a las que muchas veces no podrá acudir. Las actividades de aprendizaje las realizará cuando le venga bien. Siempre podrá decidir cuándo y desde dónde estudiar.

“

*En TECH NO tendrás clases en directo
(a las que luego nunca puedes asistir)”*



Los planes de estudios más exhaustivos a nivel internacional

TECH se caracteriza por ofrecer los itinerarios académicos más completos del entorno universitario. Esta exhaustividad se logra a través de la creación de temarios que no solo abarcan los conocimientos esenciales, sino también las innovaciones más recientes en cada área.

Al estar en constante actualización, estos programas permiten que los estudiantes se mantengan al día con los cambios del mercado y adquieran las habilidades más valoradas por los empleadores. De esta manera, quienes finalizan sus estudios en TECH reciben una preparación integral que les proporciona una ventaja competitiva notable para avanzar en sus carreras.

Y además, podrán hacerlo desde cualquier dispositivo, pc, tableta o smartphone.

“

El modelo de TECH es asincrónico, de modo que te permite estudiar con tu pc, tableta o tu smartphone donde quieras, cuando quieras y durante el tiempo que quieras”

Case studies o Método del caso

El método del caso ha sido el sistema de aprendizaje más utilizado por las mejores escuelas de negocios del mundo. Desarrollado en 1912 para que los estudiantes de Derecho no solo aprendiesen las leyes a base de contenidos teóricos, su función era también presentarles situaciones complejas reales. Así, podían tomar decisiones y emitir juicios de valor fundamentados sobre cómo resolverlas. En 1924 se estableció como método estándar de enseñanza en Harvard.

Con este modelo de enseñanza es el propio alumno quien va construyendo su competencia profesional a través de estrategias como el *Learning by doing* o el *Design Thinking*, utilizadas por otras instituciones de renombre como Yale o Stanford.

Este método, orientado a la acción, será aplicado a lo largo de todo el itinerario académico que el alumno emprenda junto a TECH. De ese modo se enfrentará a múltiples situaciones reales y deberá integrar conocimientos, investigar, argumentar y defender sus ideas y decisiones. Todo ello con la premisa de responder al cuestionamiento de cómo actuaría al posicionarse frente a eventos específicos de complejidad en su labor cotidiana.



Método Relearning

En TECH los *case studies* son potenciados con el mejor método de enseñanza 100% online: el *Relearning*.

Este método rompe con las técnicas tradicionales de enseñanza para poner al alumno en el centro de la ecuación, proveyéndole del mejor contenido en diferentes formatos. De esta forma, consigue repasar y reiterar los conceptos clave de cada materia y aprender a aplicarlos en un entorno real.

En esta misma línea, y de acuerdo a múltiples investigaciones científicas, la reiteración es la mejor manera de aprender. Por eso, TECH ofrece entre 8 y 16 repeticiones de cada concepto clave dentro de una misma lección, presentada de una manera diferente, con el objetivo de asegurar que el conocimiento sea completamente afianzado durante el proceso de estudio.

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



Un Campus Virtual 100% online con los mejores recursos didácticos

Para aplicar su metodología de forma eficaz, TECH se centra en proveer a los egresados de materiales didácticos en diferentes formatos: textos, vídeos interactivos, ilustraciones y mapas de conocimiento, entre otros. Todos ellos, diseñados por profesores cualificados que centran el trabajo en combinar casos reales con la resolución de situaciones complejas mediante simulación, el estudio de contextos aplicados a cada carrera profesional y el aprendizaje basado en la reiteración, a través de audios, presentaciones, animaciones, imágenes, etc.

Y es que las últimas evidencias científicas en el ámbito de las Neurociencias apuntan a la importancia de tener en cuenta el lugar y el contexto donde se accede a los contenidos antes de iniciar un nuevo aprendizaje. Poder ajustar esas variables de una manera personalizada favorece que las personas puedan recordar y almacenar en el hipocampo los conocimientos para retenerlos a largo plazo. Se trata de un modelo denominado *Neurocognitive context-dependent e-learning* que es aplicado de manera consciente en esta titulación universitaria.

Por otro lado, también en aras de favorecer al máximo el contacto mentor-alumno, se proporciona un amplio abanico de posibilidades de comunicación, tanto en tiempo real como en diferido (mensajería interna, foros de discusión, servicio de atención telefónica, email de contacto con secretaría técnica, chat y videoconferencia).

Asimismo, este completísimo Campus Virtual permitirá que el alumnado de TECH organice sus horarios de estudio de acuerdo con su disponibilidad personal o sus obligaciones laborales. De esa manera tendrá un control global de los contenidos académicos y sus herramientas didácticas, puestas en función de su acelerada actualización profesional.



La modalidad de estudios online de este programa te permitirá organizar tu tiempo y tu ritmo de aprendizaje, adaptándolo a tus horarios”

La eficacia del método se justifica con cuatro logros fundamentales:

1. Los alumnos 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 alumno 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.

La metodología universitaria mejor valorada por sus alumnos

Los resultados de este innovador modelo académico son constatables en los niveles de satisfacción global de los egresados de TECH.

La valoración de los estudiantes sobre la calidad docente, calidad de los materiales, estructura del curso y sus objetivos es excelente. No en valde, la institución se convirtió en la universidad mejor valorada por sus alumnos según el índice global score, obteniendo un 4,9 de 5.

Accede a los contenidos de estudio desde cualquier dispositivo con conexión a Internet (ordenador, tablet, smartphone) gracias a que TECH está al día de la vanguardia tecnológica y pedagógica.

Podrás aprender con las ventajas del acceso a entornos simulados de aprendizaje y el planteamiento de aprendizaje por observación, esto es, Learning from an expert.



Así, en este programa estarán disponibles los mejores materiales educativos, preparados a conciencia:



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 que creará nuestra manera de trabajo online, con las técnicas más novedosas que nos permiten ofrecerte una gran calidad, en cada una de las piezas que pondremos a tu servicio.



Prácticas de habilidades y competencias

Realizarás 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.



Resúmenes interactivos

Presentamos los contenidos de manera atractiva y dinámica en píldoras multimedia que incluyen audio, vídeos, imágenes, esquemas y mapas conceptuales con el fin de afianzar el conocimiento.

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



Lecturas complementarias

Artículos recientes, documentos de consenso, guías internacionales... En nuestra biblioteca virtual tendrás acceso a todo lo que necesitas para completar tu capacitación.





Case Studies

Completarás una selección de los mejores *case studies* de la materia. Casos presentados, analizados y tutorizados por los mejores especialistas del panorama internacional.



Testing & Retesting

Evaluamos y reevaluamos periódicamente tu conocimiento a lo largo del programa. Lo hacemos sobre 3 de los 4 niveles de la Pirámide de Miller.



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 nuestras 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.



06

Titulación

El Experto Universitario en Método Pilates en Máquina garantiza, además de la capacitación más rigurosa y actualizada, el acceso a un título de Experto Universitario expedido por TECH Universidad.





“

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

Este **Experto Universitario en Método Pilates en Máquina** contiene el programa científico 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 **Experto Universitario** emitido por **TECH Universidad**.

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

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

Modalidad: **No escolarizada (100% en línea)**

Duración: **6 meses**



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



Experto Universitario
Método Pilates
en Máquina

- » Modalidad: No escolarizada (100% en línea)
- » Duración: 6 meses
- » Titulación: TECH Universidad
- » Horario: a tu ritmo
- » Exámenes: online

Experto Universitario

Método Pilates en Máquina

Avalado por la NBA



tech
universidad

