

Experto Universitario

Aplicación del Método Pilates

Avalado por la NBA



tech
universidad



Experto Universitario

Aplicación del Método Pilates

- » Modalidad: online
- » Duración: 3 meses
- » Titulación: TECH Universidad
- » Acreditación: 18 ECTS
- » Horario: a tu ritmo
- » Exámenes: online

Acceso web: www.techtute.com/ciencias-del-deporte/experto-universitario/experto-aplicacion-metodo-pilates



Índice

01

Presentación

pág. 4

02

Objetivos

pág. 8

03

Dirección del curso

pág. 12

04

Estructura y contenido

pág. 18

05

Metodología de estudio

pág. 24

06

Titulación

pág. 34

01 Presentación

Gracias a los ejercicios de estabilización y fortalecimiento de los músculos profundos que se realizan en el Método Pilates, esta técnica puede ser muy efectiva para prevenir lesiones deportivas. Es por eso, que es tan importante que el preparador físico se mantenga a la vanguardia en las últimas técnicas en esta disciplina, con la finalidad de ofrecer una alternativa a los ejercicios habituales. En esta línea, TECH ha elaborado este programa 100% online que ofrece la posibilidad de actualizarse en torno a la evaluación postural y los ejercicios indicados a cada patología, atendiendo a las últimas evidencias científicas. Todo esto, con una titulación flexible, con acceso las 24 horas del día, desde cualquier dispositivo digital con conexión a internet.





“

Implementarás de manera activa el Método Pilates en tu ejercicio profesional gracias a este Experto Universitario de 3 meses de duración”

El Método Pilates ha ganado popularidad en el ámbito del acondicionamiento físico y la rehabilitación debido a sus beneficios en el fortalecimiento y estabilización de los músculos, la mejora postural, de la flexibilidad y la fuerza general del cuerpo. Estas bondades han motivado a los entrenadores físicos a incorporar esta actividad a sus sesiones.

En este sentido, la evolución del propio método conlleva una continua actualización por parte de los profesionales. En este sentido, TECH ha elaborado este Experto Universitario que lleva al egresado a obtener una completa puesta al día sobre Aplicación del Método Pilates.

Se trata de un programa que llevará al alumnado a profundizar en los niveles de progresión de esta disciplina y un análisis de los diferentes tipos de Pilates existentes, así como los ejercicios más idóneos para cada persona. Todo esto, además, con el sistema *Relearning*, basado en la reiteración de contenido, que le permitirá al egresado afianzar los conceptos más determinantes de forma sencilla.

En este contexto, esta titulación pone a disposición del experto en preparación física, una serie de recursos multimedia como videos detallados y estudios de casos reales, los cuales estarán alojados en una biblioteca virtual, accesible desde cualquier dispositivo con internet. Así, sin presencialidad, ni clases con horarios fijos, esta titulación se presenta como una opción idónea para compatibilizar las responsabilidades diarias con una propuesta académica de calidad. Además, contará con la oportunidad única de participar de una serie de *Masterclasses* que optimizarán su evolución académica. Todas ellas impartidas por un docente de reconocido prestigio internacional.

Este **Experto Universitario en Aplicación del Método Pilates** contiene el programa universitario 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



Ampliarás tus conocimientos en torno a la evolución del Método Pilates tomando parte de las Masterclasses que te ofrece este Experto Universitario”

“

Ahondarás en las diferencias entre el Pilates Clásico y el Moderno adquiriendo las habilidades necesarias para aplicar ambos enfoques de manera efectiva”

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, cuando y donde lo desees en los principios del Método Pilates, su evolución y los diferentes niveles de progresión.

Explorarás en detalle las últimas evidencias científicas que respaldan el Método Pilates y las bondades para el mejoramiento físico.



02

Objetivos

Este programa ha sido diseñado con el propósito de proporcionar al instructor de acondicionamiento físico de una actualización en torno a la Aplicación del Método Pilates. De esta manera, el especialista tendrá la oportunidad de incorporar esta modalidad de ejercicio y rehabilitación en su práctica diaria, aprovechando los beneficios que ofrece en la mejora de la movilidad, la fuerza muscular, la postura y la función física en general. Todo esto se logrará gracias a un programa que ofrece la flexibilidad necesaria para que el profesional pueda coordinar sus actividades diarias con su puesta al día.



“

Los casos de estudio que te proporciona el equipo docente de esta titulación te permitirá estar al día de los diferentes métodos de Pilates existentes”



Objetivos generales

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





Objetivos específicos

Módulo 1. El Método Pilates

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

Módulo 2. Fundamentos del Método Pilates

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

Módulo 3. Metodología en la práctica del Método Pilates

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



Implementarás en tus prácticas de entrenamiento físico los diferentes tipos de respiración para mejorar la preparación de los deportistas”

03

Dirección del curso

TECH ha seleccionado de manera rigurosa a un equipo de especialistas destacados en los ámbitos de la Fisioterapia. De esta manera, los profesionales tendrán la posibilidad de acceder a un programa diseñado por expertos en este campo y referentes en el Método Pilates. En este sentido, esta titulación universitaria ofrecerá al entrenador físico una experiencia única de actualización con destacados expertos. Además, dada su cercanía podrán resolver cualquier duda que surja en el transcurso de esta titulación.



“

TECH ha seleccionado los mejores especialistas en Método Pilates, con los que profundizarás en el Core como ayudante en procesos de recuperación de lesiones”

Director Invitado Internacional

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

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

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

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



Dr. Laskowski, Edward

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



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

Dirección



D. González Arganda, Sergio

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



04

Estructura y contenido

Este Experto Universitario en Aplicación del Método Pilates está diseñado para entrenadores físicos interesados en mantenerse actualizados en este campo. De este modo, durante el desarrollo del programa, los profesionales recibirán una completa puesta al día sobre la organización de las sesiones y las diversas tipologías existentes. También se profundizará en los distintos tipos de respiración o la relevancia del Core en relación con la Pelvis. Todo esto, además con herramientas pedagógicas basadas en píldoras multimedia, lecturas especializadas y casos de estudio.





“

Con el método Relearning descubrirás una manera más sencilla y eficiente de asimilar conceptos complejos en menor tiempo”

Módulo 1. Método Pilates

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

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

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. Metodología en la práctica del Método Pilates

- 3.1. La sesión inicial
 - 3.1.1. Valoración inicial
 - 3.1.2. Consentimiento informado
 - 3.1.3. Palabras y órdenes relacionado en Pilates
 - 3.1.4. Comienzo en el Método Pilates
- 3.2. La evaluación inicial
 - 3.2.1. Evaluación postural
 - 3.2.2. Evaluación de la flexibilidad
 - 3.2.3. Evaluación coordinativa
 - 3.2.4. Planificación de la sesión. Ficha Pilates
- 3.3. La clase Pilates
 - 3.3.1. Ejercicios iniciales
 - 3.3.2. Agrupaciones de alumnos
 - 3.3.3. Posicionamiento, voz, correcciones
 - 3.3.4. El descanso
- 3.4. Los alumnos-pacientes
 - 3.4.1. Tipología del alumno Pilates
 - 3.4.2. El compromiso personalizado
 - 3.4.3. Los objetivos del alumno
 - 3.4.4. La elección del método

- 3.5. Progresiones y regresiones de los ejercicios
 - 3.5.1. Introducción a progresiones y regresiones
 - 3.5.2. Las progresiones
 - 3.5.3. Las regresiones
 - 3.5.4. La evolución del tratamiento
- 3.6. Protocolo general
 - 3.6.1. Un protocolo básico generalizado
 - 3.6.2. Respetar fundamentos Pilates
 - 3.6.3. Análisis del protocolo
 - 3.6.4. Funciones del protocolo
- 3.7. Indicaciones de los ejercicios
 - 3.7.1. Características posición inicial
 - 3.7.2. Contraindicaciones de los ejercicios
 - 3.7.3. Ayudas verbales, táctiles
 - 3.7.4. Programación de las clases
- 3.8. El profesor/monitor
 - 3.8.1. Análisis del alumno
 - 3.8.2. Tipos de profesores
 - 3.8.3. Generación de ambiente adecuado
 - 3.8.4. Seguimiento del alumno
- 3.9. El programa base
 - 3.9.1. Pilates para principiantes
 - 3.9.2. Pilates para medios
 - 3.9.3. Pilates para expertos
 - 3.9.4. Pilates profesional
- 3.10. Software para estudio de Pilates
 - 3.10.1. Principales softwares para estudio Pilates
 - 3.10.2. Aplicación para hacer Pilates
 - 3.10.3. Última tecnología en el estudio de Pilates
 - 3.10.4. Avances más significativos en estudio de Pilates





“

Ahondarás en las progresiones y regresiones de los ejercicios implementados en Pilates y en la evolución del tratamiento”

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

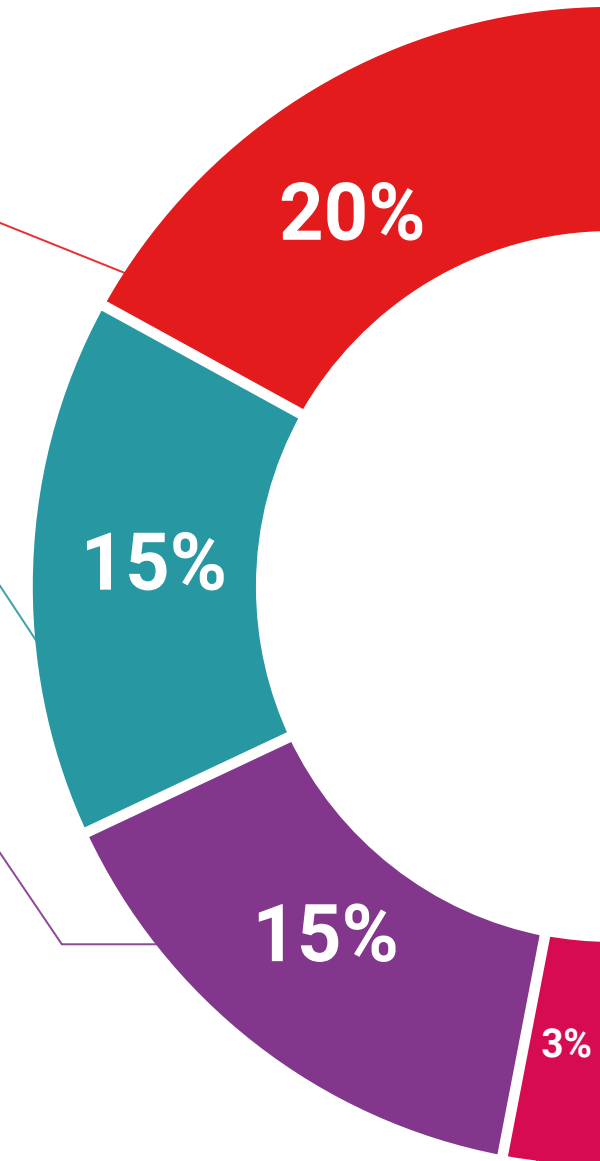
Presentamos los contenidos de manera atractiva y dinámica en píldoras multimedia que incluyen audio, vídeos, imágenes, esquemas y mapas conceptuales con el fin de afianzar el conocimiento.

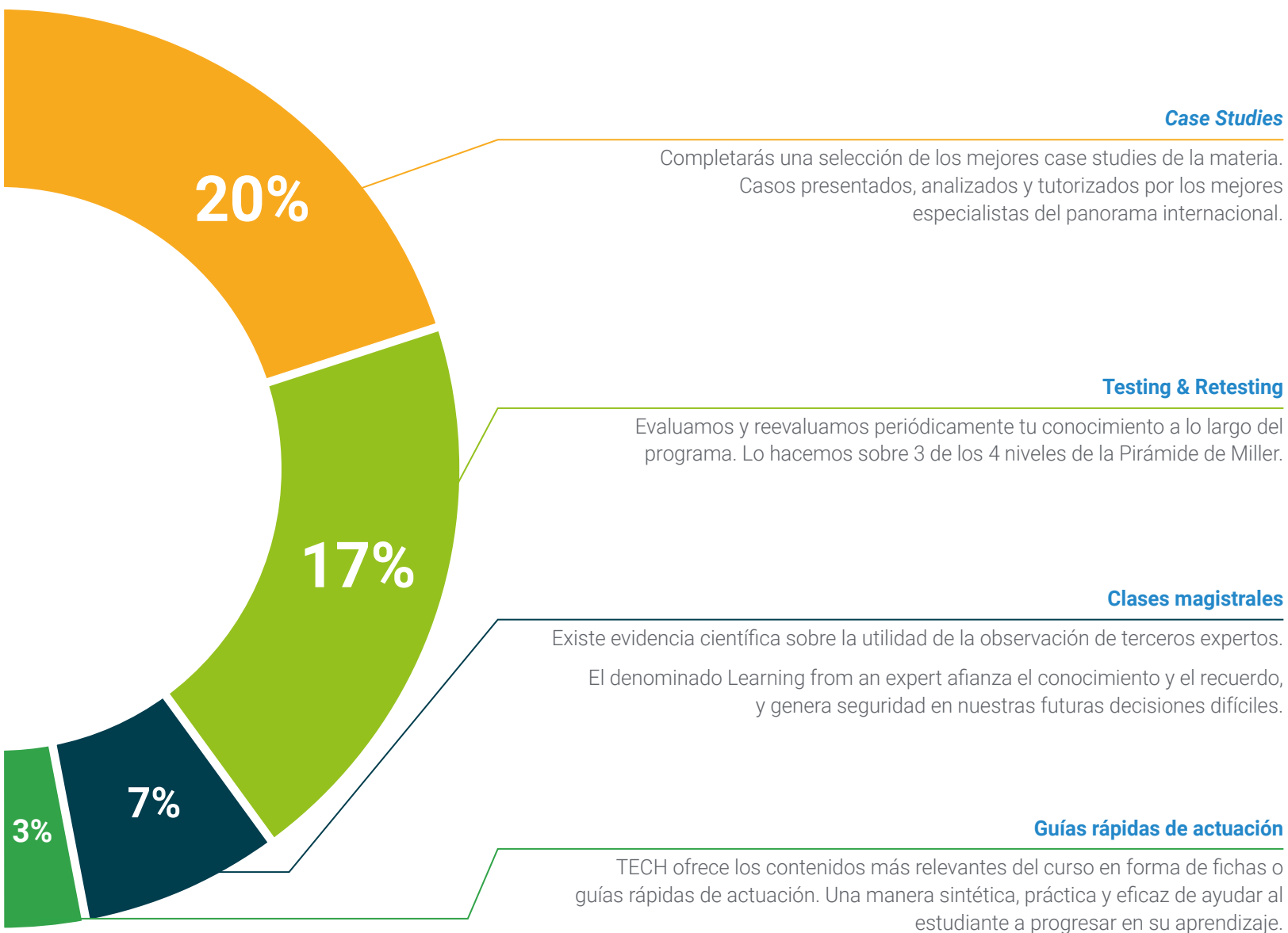
Este sistema exclusivo educativo para la presentación de contenidos multimedia fue premiado por Microsoft como "Caso de éxito en Europa".



Lecturas complementarias

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





06 Titulación

Este programa en Aplicación del Método Pilates 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 programa te permitirá obtener el título de **Experto Universitario en Aplicación del Método Pilates** emitido por TECH Universidad.

TECH es una Universidad española oficial, que forma parte del Espacio Europeo de Educación Superior (EEES). Con un enfoque centrado en la excelencia académica y la calidad universitaria a través de la tecnología.

Este título propio contribuye de forma relevante al desarrollo de la educación continua y actualización del profesional, garantizándole la adquisición de las competencias en su área de conocimiento y aportándole un alto valor curricular universitario a su formación. Es 100% válido en todas las Oposiciones, Carrera Profesional y Bolsas de Trabajo de cualquier Comunidad Autónoma española.

Además, el riguroso sistema de garantía de calidad de TECH asegura que cada título otorgado cumpla con los más altos estándares académicos, brindándole al egresado la confianza y la credibilidad que necesita para destacarse en su carrera profesional.

Título: **Experto Universitario en Aplicación del Método Pilates**

Modalidad: **online**

Duración: **3 meses**

Acreditación: **18 ECTS**





Experto Universitario
Aplicación del
Método Pilates

- » Modalidad: online
- » Duración: 3 meses
- » Titulación: TECH Universidad
- » Acreditación: 18 ECTS
- » Horario: a tu ritmo
- » Exámenes: online

Experto Universitario

Aplicación del Método Pilates

Avalado por la NBA

