

Curso Universitario

Gimnasio Pilates





Curso Universitario

Gimnasio Pilates

- » Modalidad: online
- » Duración: 6 semanas
- » Titulación: TECH Universidad Tecnológica
- » Acreditación: 6 ECTS
- » Dedicación: 16h/semana
- » Horario: a tu ritmo
- » Exámenes: online

Acceso web: www.techtitute.com/medicina/curso-universitario/gimnasio-pilates

Índice

01

Presentación

pág. 4

02

Objetivos

pág. 8

03

Dirección del curso

pág. 12

04

Estructura y contenido

pág. 16

05

Metodología

pág. 20

06

Titulación

pág. 28

01

Presentación

Las máquinas de Pilates, como el Reformer y el Cadillac, han complementado y abierto nuevas posibilidades en la rehabilitación y el tratamiento de diversas patologías. Sin embargo, a pesar de los beneficios que trae esta práctica, también existen desafíos en la implementación de estos equipos. Por eso, la capacitación y actualización adecuada del profesional médico es fundamental para garantizar un uso seguro y eficaz de estos instrumentos. Para cubrir esta necesidad, TECH ha diseñado este programa 100% online que le ofrece al especialista una puesta al día en los principales dispositivos usados en la práctica del Pilates, los ejercicios en cada uno de ellos y su implementación en el ámbito sanitario. Todo esto, con un contenido de alta calidad, accesible las 24 horas del día.



“

Implementarás en tu praxis laboral los equipamientos más sofisticados en Pilates y aprovecharás sus beneficios para la rehabilitación de diversas patologías”

Las máquinas de Pilates han ampliado las opciones de rehabilitación y tratamiento en el ámbito médico, ya que propicia importantes mejoras en la fuerza, la estabilidad y la flexibilidad de los pacientes en sus procesos de recuperación sanitaria. Dichas bondades, han llevado a los profesionales médicos a mostrar un mayor interés por su inclusión dentro de los tratamientos terapéuticos. No obstante, requiere de una puesta al día en torno a los diferentes equipamientos existentes y su adecuación a cada patología.

Es por esto que, TECH ha desarrollado este Curso Universitario para que los médicos tengan una completa actualización en el uso de los equipos de Pilates, como el Cadillac, la Silla, el Barril y el Aro Flexible a lo largo de 6 semanas.

Además, abarcará aspectos clave para la realización de los ejercicios como el análisis del entorno y espacio de trabajo y la promoción de buenas prácticas. De esta manera, los egresados optimizarán sus competencias en este campo, adaptándolo a las necesidades individuales de los pacientes.

Para lograrlo, esta titulación presenta una metodología 100% en línea que se combina con el innovador sistema *Relearning*, permitiendo a los profesionales obtener una actualización en menos tiempo y sin invertir largas horas de estudio. Todo esto, además, con la flexibilidad de acceder al contenido desde cualquier lugar y en cualquier momento, desde un dispositivo digital con conexión a internet.

Este **Curso Universitario en Gimnasio 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 Medicina, Ciencias del Deporte 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



Ahondarás en los principales ejercicios que pueden realizarse mediante el dispositivo Cadillac y evitarás cometer errores comunes en su uso”

“

En tan solo 150 horas ahondarás en el uso de equipamiento para Pilates, adaptándolo a las terapias de rehabilitación más actuales”

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.

Aprovecha la comodidad de estudiar en línea a cualquier hora del día y desde la comodidad de tu hogar, gracias a la metodología de TECH.

Indaga a través de las mejores herramientas didácticas en las posibilidades para utilizar las bandas elásticas de Pilates y la técnica Fit Ball.



02 Objetivos

Este programa tiene como finalidad facilitar al profesional sanitario con los conocimientos más actualizados del ámbito del Gimnasio Pilates. De este modo, podrá incrementar sus competencias para abordar de manera segura y efectiva, casos clínicos de pacientes que necesiten rehabilitación o trabajar la prevención de lesiones. Una meta podrá alcanzarse mediante una titulación flexible, que le ofrece la posibilidad de coordinar sus actividades diarias con las de su puesta a día.



“

*Impulsarás tus sesiones terapéuticas
al incorporar el equipamiento más
puntero en 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

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

“

Aplicarás de manera efectiva el Spine Corrector en el contexto clínico al culminar esta titulación universitaria en Gimnasio Pilates”

03

Dirección del curso

Este Curso Universitario cuenta con un destacado cuadro de docente integrado por reconocidos especialistas en el ámbito de la Medicina y las Ciencias de la Actividad Física, con enfoque en el Método Pilates. Estos expertos altamente cualificados y con gran experiencia y competencias, ofrecen a los profesionales médicos una actualización excepcional por parte de los principales referentes en esta disciplina. Todo esto con el fin de preservar la calidad académica que distingue a TECH.



“

*Contarás con un cuadro docente experimentado
en el campo de la Fisioterapia y Pilates”*

Dirección



D. González Arganda, Sergio

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



04

Estructura y contenido

Con esta titulación, los profesionales tienen acceso a la información más relevante en Gimnasio Pilates, garantizando con ello una completa actualización sobre los diferentes equipamientos como Reformer, el Trapeze table y los modelos Combo. Además, estará al día de las buenas prácticas en cuanto al uso del espacio, las bandas elásticas y los beneficios del Spine corrector. Al mismo tiempo, la titulación ofrece un contenido innovador, apoyado en variedad de recursos multimedia como los videos detallados o estudios de casos reales.





“

Con el método Relearning optimizarás tu tiempo de estudio al enfocarte de manera eficiente en los conceptos más relevantes”

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

“ Profundizarás en cómo configurar y aprovechar al máximo el espacio para practicar Pilates gracias a este programa 100% en línea”

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”

En TECH empleamos el Método del Caso

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

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



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

“

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

La eficacia del método se justifica con cuatro logros fundamentales:

1. Los 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.



Relearning Methodology

TECH aúna de forma eficaz la metodología del Estudio de Caso con un sistema de aprendizaje 100% online basado en la reiteración, que combina 8 elementos didácticos diferentes en cada lección.

Potenciamos el Estudio de Caso con el mejor método de enseñanza 100% online: el Relearning.

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



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

Con esta metodología, se han capacitado más de 250.000 médicos con un éxito sin precedentes en todas las especialidades clínicas con independencia de la carga en cirugía. Nuestra metodología pedagógica está desarrollada en un entorno de máxima exigencia, con un alumnado universitario de un perfil socioeconómico alto y una media de edad de 43,5 años.

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

En nuestro programa, el aprendizaje no es un proceso lineal, sino que sucede en espiral (aprender, desaprender, olvidar y reaprender). Por eso, se combinan cada uno de estos elementos de forma concéntrica.

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



Este programa ofrece los mejores materiales educativos, preparados a conciencia para los profesionales:



Material de estudio

Todos los contenidos didácticos son creados por los especialistas que van a impartir el 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.



Técnicas quirúrgicas y procedimientos en vídeo

TECH acerca al alumno las técnicas más novedosas, los últimos avances educativos y al primer plano de la actualidad en técnicas médicas. Todo esto, en primera persona, con el máximo rigor, explicado y detallado para contribuir a la asimilación y comprensión del estudiante. Y lo mejor de todo, pudiéndolo ver las veces que quiera.



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".



Lecturas complementarias

Artículos recientes, documentos de consenso y guías internacionales, entre otros. En la biblioteca virtual de TECH el estudiante tendrá acceso a todo lo que necesita para completar su capacitación.





Análisis de casos elaborados y guiados por expertos

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



Testing & Retesting

Se evalúan y reevalúan periódicamente los conocimientos del alumno a lo largo del programa, mediante actividades y ejercicios evaluativos y autoevaluativos para que, de esta manera, el estudiante compruebe cómo va consiguiendo sus metas.



Clases magistrales

Existe evidencia científica sobre la utilidad de la observación de terceros expertos. El denominado Learning from an Expert afianza el conocimiento y el recuerdo, y genera seguridad en las futuras decisiones difíciles.



Guías rápidas de actuación

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



06

Titulación

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





“

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

Este **Curso Universitario en Gimnasio Pilates** 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 **Curso Universitario** emitido por **TECH Universidad Tecnológica**.

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

Título: **Curso Universitario en Gimnasio Pilates**

ECTS: **6**

N.º Horas Oficiales: **150 h.**



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



Curso Universitario Gimnasio Pilates

- » Modalidad: online
- » Duración: 6 semanas
- » Titulación: TECH Universidad Tecnológica
- » Acreditación: 6 ECTS
- » Dedicación: 16h/semana
- » Horario: a tu ritmo
- » Exámenes: online

Curso Universitario Gimnasio Pilates

