

# Máster Título Propio

## Pilates Terapéutico



**tech** universidad  
tecnológica

## Máster Título Propio Pilates Terapéutico

- » Modalidad: online
- » Duración: 12 meses
- » Titulación: TECH Universidad Tecnológica
- » Horario: a tu ritmo
- » Exámenes: online

Acceso web: [www.techtitute.com/medicina/master/master-pilates-terapeutico](http://www.techtitute.com/medicina/master/master-pilates-terapeutico)

# Índice

01

Presentación

---

*pág. 4*

02

Objetivos

---

*pág. 8*

03

Competencias

---

*pág. 12*

04

Dirección del curso

---

*pág. 16*

05

Estructura y contenido

---

*pág. 20*

06

Metodología

---

*pág. 32*

07

Titulación

---

*pág. 40*

# 01

# Presentación

La literatura científica existente pone de relevancia las bondades del Pilates Terapéutico, especialmente en el abordaje de Trastornos Musculoesqueléticos. Un respaldo que ha llevado a fomentar la práctica de esta modalidad de actividad física en personas que buscan aliviar sus dolores musculares o mejorar ciertas patologías propias del aparato locomotor. En este sentido, TECH ha diseñado una titulación 100% online, que proporciona al profesional médico una puesta al día sobre los ejercicios más efectivos para cada dolencia, los elementos para su ejecución, la prevención de lesiones y el abordaje del sobreentrenamiento de monitores y profesionales. Todo esto, además, desde un programa que ofrece un enfoque teórico-práctico y el mejor material didáctico multimedia, para que el egresado pueda realizar una efectiva puesta al día en tan solo 12 meses.







“

*Un Máster Título Propio que te aporta las evidencias científicas más recientes sobre las bondades del Pilates Terapéutico en el abordaje de Patologías del Aparato locomotor”*

El trabajo de la respiración, la contracción muscular y la flexibilidad, en coordinación a una ejecución controlada y fluida de cada movimiento corporal es la base del método Pilates. Una actividad en la que han profundizado estudios científicos, algunos de ellos longitudinales, que manifiestan los beneficios de su práctica en pacientes con problemas musculoesqueléticos.

Sin duda, su efectividad hace preciso que los profesionales de la Medicina estén al tanto de los ejercicios utilizados en centros de rehabilitación para el abordaje de determinadas patologías e incluso neurológicas, la metodología empleada y el aparataje usado. En esta línea, TECH ha diseñado este Máster Título Propio en Pilates Terapéutico en tan solo 12 meses.

Un temario avanzado que centra el foco dicha actividad física como herramienta para el manejo de cuadros dolorosos y el catálogo de ejercicios adecuados atendiendo a la anatomía afectada o la orientación hacia el fortalecimiento o elasticidad muscular. Asimismo, este programa incluye áreas terapéuticas recientes en base a las nuevas evidencia y experiencias del profesorado que conforma esta opción académica.

Todo esto, además, con un ritmo dinámico que proporciona los vídeos en detalle, los vídeos resúmenes de cada tema, las lecturas especializadas y los escenarios de simulaciones, elaborados por el equipo docente. Asimismo, esta titulación adquiere un mayor atractivo para los médicos dada su flexibilidad. Y es que el egresado tan solo necesita de un dispositivo digital para acceder, en cualquier momento del día, al contenido alojado en la plataforma virtual. Así, con una metodología exclusivamente online y sin clases con horarios pautados, el alumnado cuenta con una mayor libertad para autogestionar su tiempo de consulta a esta propuesta académica vanguardista.

Este **Máster Título Propio en Pilates Terapéutico** 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 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



*Una institución académica que se adapta a ti y diseña un programa que te permitirá conciliar tus actividades diarias con una titulación de calidad”*

“

*Actualízate sobre los últimos debates en el ámbito terapéutico acerca del Pilates mediante esta titulación que examina en profundidad sus ventajas y contraindicaciones”*

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.

*¿Quieres estar al tanto de los avances en Pilates neurológico? Hazlo a través de esta titulación universitaria diseñada por TECH.*

*Un recorrido académico que te llevará desde el Pilates Clásico, al Terapéutico y Rehabilitador.*



# 02 Objetivos

La evolución de las metodologías y herramientas de trabajo del Método Pilates han permitido que este conjunto de técnicas consiga mayores y mejores abordajes terapéuticos de patologías diversas. Actualmente, trascienden sus beneficios en el desarrollo del embarazo, el parto y la recuperación tras el alumbramiento. Asimismo, sus potencialidades en la rehabilitación de personas con accidentes cerebrovasculares son cada vez más analizadas por la comunidad médica. Mediante este Máster Título Propio, el egresado de TECH podrá acceder a todos esos conocimientos, logrando adaptarlo de manera holística a su praxis cotidiana.







“

*Impulsa tu carrera profesional con las ventajas académicas que TECH proporciona a través del método Relearning”*



## 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

---

### 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. 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 4. 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

### Módulo 5. Pilates en las alteraciones de la Columna Vertebral

- ♦ Indagar en los principales problemas de la Columna y su abordaje
- ♦ Actualizar conocimiento sobre los principales problemas de la Espalda y su abordaje
- ♦ Aplicar protocolos de ejercicios específicos para el proceso de recuperación de las lesiones

### Módulo 6. Pilates en las alteraciones del Miembro Superior

- ♦ Identificar las patologías del Hombro y su manejo
- ♦ Desarrollar conocimientos sobre la patología del Codo y su abordaje
- ♦ Ahondar en la patología Muñeca y su abordaje

### Módulo 7. Pilates en las alteraciones del Miembro Inferior

- ♦ Detectar características distintivas de cada lesión
- ♦ Abordar las alteraciones mediante ejercicios basados en el Método Pilates
- ♦ Adecuar protocolos de ejercicios específicos para el proceso de recuperación de las lesiones

### Módulo 8. Patología general y su tratamiento con Pilates

- ♦ Dominar características de cada patología
- ♦ Identificar las principales alteraciones de cada patología
- ♦ Abordar las alteraciones mediante ejercicios basados en el Método Pilates

### Módulo 9. Pilates durante el Embarazo, Parto y Postparto

- ♦ Diferenciar las distintas fases del embarazo
- ♦ Determinar ejercicios específicos para cada fase
- ♦ Orientar a la mujer durante el embarazo, parto y postparto

### Módulo 10. 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

# 03

## Competencias

Por medio de este programa, el alumnado podrá ahondar en innovadores abordajes terapéuticos donde se combinan ejercicios para el fortalecimiento de la musculatura con una mejora de la flexibilidad en personas afectadas por disímiles alteraciones. De ese modo, cada uno de los egresados adquirirá un sólido corpus de competencias que, al incorporarlas a su praxis cotidiana, le servirán como cimiento de una distinguida trayectoria profesional. Al incorporar los disruptivos ejercicios analizados en el temario, dispondrás de las más excelsas habilidades para optimizar el proceso de recuperación de las personas a su cargo.





“

*Las competencias que desarrollarás por medio de este programa te permitirán alcanzar una praxis holística y actualizada del uso del Pilates como estrategia terapéutica durante el embarazo, el parto y el postparto”*



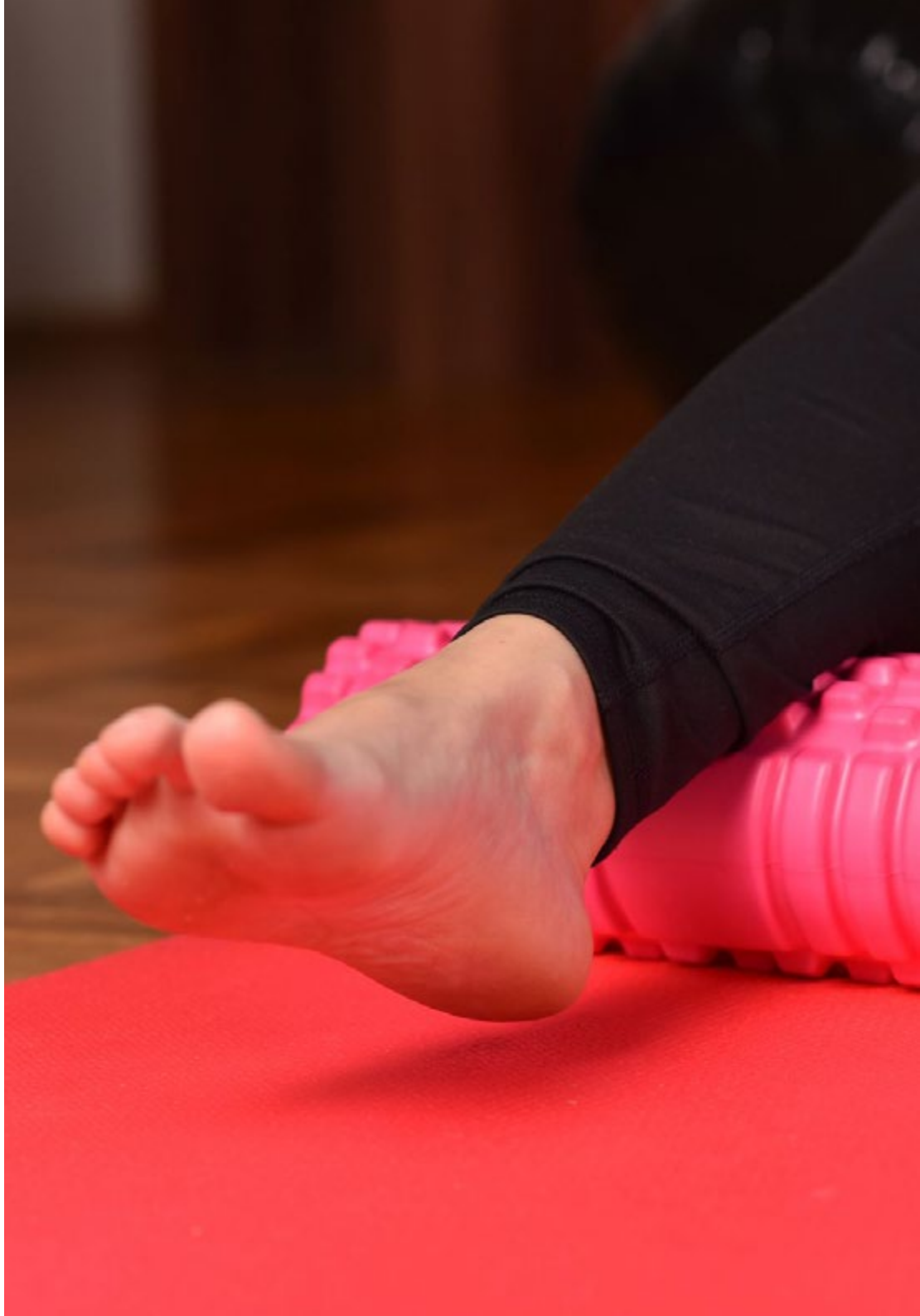
## Competencias generales

---

- ♦ Actualizar conocimientos y las competencias profesionales de la práctica y la enseñanza de los ejercicios del método Pilates en colchoneta, las diferentes máquinas y con implementos
- ♦ Establecer un protocolo de ejercicios adaptados a la sintomatología y patología de cada situación personal
- ♦ Discernir claramente entre un ejercicio de Pilates bien o mal hecho
- ♦ Atender y prevenir el *burn out* en monitores de Pilates
- ♦ Ampliar las capacidades para la atención a profesionales que han realizado sobreentrenamiento de Pilates
- ♦ Fomentar el cuidado de la Salud, aplicando correctamente los ejercicios de Pilates

“

*Un programa que te permitirá aumentar tus habilidades a la hora de implementar ejercicios específicos que ayuden a mujeres a superar alteraciones del Suelo Pélvico a través del Método Pilates”*





## Competencias específicas

---

- ♦ Adecuar las cargas de las máquinas al objetivo perseguido con un determinado ejercicio en una paciente concreta
- ♦ Aplicar técnicas de pilates tanto de fuerza como de estiramiento para abordar diversas lesiones
- ♦ Identificar las principales lesiones producidas por una incorrecta práctica del Pilates en personas no profesionales
- ♦ Pautar ejercicios para personas con osteoporosis o con problemas de incontinencia
- ♦ Continuar con investigaciones orientadas a profundizar en el Pilates
- ♦ Establecer protocolos para realizar ejercicios indicados en MATT
- ♦ Abordar problemas producidos en Miembros Superiores e Inferiores mediante Pilates
- ♦ Recomendar determinados ejercicios de Pilates para prevenir patologías musculares

# 04

## Dirección del curso

TECH mantiene como filosofía la elaboración de contenido avanzado y de calidad. Para ello, integra en sus titulaciones a profesionales distinguidos con un amplio bagaje en su sector. En este sentido, el alumnado tendrá a su disposición un temario avanzado, elaborado por auténticos expertos, precursores del Pilates y con un extenso conocimiento sobre en el ámbito de la Medicina y las Ciencias de la Actividad Física. Una oportunidad única de actualización a través de los mejores especialistas.







“

*Estás ante un Máster Título Propio integrado por especialistas pioneros en el método 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

## Profesores

### Dña. Cortés Lorenzo, Laura

- ♦ Fisioterapeuta en clínica Fisio Domicilio Madrid y en la Federación Madrileña de Hockey
- ♦ Fisioterapeuta en clínica Fiosiomon
- ♦ Fisioterapeuta en el Centro de Tecnificación de la Federación Madrileña de Hockey
- ♦ Fisioterapeuta en Fisio Domicilio Madrid
- ♦ Fisioterapia traumatólogica en Clínica Artros
- ♦ Fisioterapeuta en Club SPV51 y Club Valdeluz de Hockey Hierba
- ♦ Diplomada en Fisioterapia. Universidad Complutense de Madrid

### Dña. Valiente Serrano, Noelia

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

### D. Longás de Jesús, Antonio

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

**D. Pérez Costa, Eduardo**

- ♦ CEO de Move2Be Fisioterapia y Readaptación
- ♦ Fisioterapeuta autónomo, tratamiento a domicilio en Madrid
- ♦ Fisioterapeuta Clínica Natal San Sebastián de los Reyes
- ♦ Readaptador deportivo del Club Baloncesto Zona Press
- ♦ Fisioterapeuta en el filial de la UD Sanse
- ♦ Fisioterapeuta a pie de campo con la Fundación Marcet
- ♦ Fisioterapeuta en clínica Pascual & Muñoz
- ♦ Fisioterapeuta en la clínica Fisio Life Plus
- ♦ Máster en Fisioterapia manual en el aparato locomotor en la Universidad de Alcalá
- ♦ Grado en Fisioterapia por la Universidad de Alcalá

**Dña. García Ibáñez, Marina**

- ♦ Fisioterapeuta en Fundación Esclerosis Múltiple de Madrid y consulta privada domicilio
- ♦ Fisioterapeuta en tratamientos a domicilio en pediatría y adultos con patología neurológica
- ♦ Fisioterapeuta en Fundación Esclerosis Múltiple de Madrid
- ♦ Fisioterapeuta en Clínica Kinés
- ♦ Fisioterapeuta en Clínica San Nicolás
- ♦ Experto en Fisioterapia Neurológica en la Universidad Europea de Madrid
- ♦ Máster Universitario en Fisioterapia Neurológica: Técnicas de valoración y tratamiento en la Universidad Europea de Madrid
- ♦ Grado en Fisioterapia por la Universidad de Alcalá

**Dña. Parra Nebreda, Virginia**

- ♦ Fisioterapeuta de Suelo Pélvico en Fundación de Esclerosis Múltiple de Madrid
- ♦ Fisioterapeuta de Suelo Pélvico en Clínica Letfisio
- ♦ Fisioterapeuta en Residencia de Ancianos Orpea
- ♦ Máster de Fisioterapia en Pelvipereineología en la Universidad de Castilla-la Mancha
- ♦ Formación de Ecografía Funcional en Fisioterapia de Suelo Pélvico en Hombre y Mujer en FISIOMEDIT Formación
- ♦ Formación en Hipopresivos en LOW PRESSURE FITNES
- ♦ Grado en Fisioterapia por la Universidad Complutense De Madrid



*Una experiencia de capacitación  
única, clave y decisiva para  
impulsar tu desarrollo profesional*

# 05

## Estructura y contenido

Gracias a la metodología *Relearning*, basada en la reiteración continuada de los contenidos más relevantes de este programa, el profesional podrá afianzar los conceptos de forma sencilla, reduciendo así, las horas de estudio. De este modo, realizará un recorrido efectivo de 12 meses de duración de puesta al día en Pilates Terapéutico. Una actualización que adquirirá mayor dinamismo con el contenido multimedia, los casos de estudio clínico y la literatura alojada en la extensa Biblioteca Virtual de este Máster Título Propio.







“

*Un recorrido académico de 1.500 horas lectivas con el contenido más actual sobre el Método Pilates y su aplicación para tratar patologías del codo y otras alteraciones en Miembros Superiores”*

## 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. El gimnasio/estudio Pilates

- 3.1. El Reformer
  - 3.1.1. Introducción al Reformer
  - 3.1.2. Beneficios del Reformer
  - 3.1.3. Principales ejercicios en el Reformer
  - 3.1.4. Principales errores en el Reformer
- 3.2. El Cadillac o Trapeze table
  - 3.2.1. Introducción al Cadillac
  - 3.2.2. Beneficios del Cadillac
  - 3.2.3. Principales ejercicios en el Cadillac
  - 3.2.4. Principales errores en el Cadillac
- 3.3. La silla
  - 3.3.1. Introducción a la silla
  - 3.3.2. Beneficios de la silla
  - 3.3.3. Principales ejercicios en la silla
  - 3.3.4. Principales errores en la silla
- 3.4. El Barril
  - 3.4.1. Introducción al Barril
  - 3.4.2. Beneficios del Barril
  - 3.4.3. Principales ejercicios en el Barril
  - 3.4.4. Principales errores en el Barril

- 3.5. Modelos "Combo"
  - 3.5.1. Introducción al modelo Combo
  - 3.5.2. Beneficios del modelo Combo
  - 3.5.3. Principales ejercicios en el modelo Combo
  - 3.5.4. principales errores en el modelo Combo
- 3.6. El aro flexible
  - 3.6.1. Introducción al aro flexible
  - 3.6.2. Beneficios del aro flexible
  - 3.6.3. Principales ejercicios en el aro flexible
  - 3.6.4. Principales errores en el aro flexible
- 3.7. El *Spine* Corrector
  - 3.7.1. Introducción al *Spine* corrector
  - 3.7.2. Beneficios del *Spine* corrector
  - 3.7.3. Principales ejercicios en el *Spine* corrector
  - 3.7.4. Principales errores en el *Spine* corrector
- 3.8. Los Implementos adaptados al método
  - 3.8.1. *Foam roller*
  - 3.8.2. *Fit Ball*
  - 3.8.4. Bandas elásticas
  - 3.8.5. Bosu
- 3.9. El espacio
  - 3.9.1. Preferencias de equipamiento
  - 3.9.2. El espacio Pilates
  - 3.9.3. Instrumental de pilates
  - 3.9.4. Buenas prácticas en cuanto al espacio
- 3.10. El entorno
  - 3.10.1. Concepto del entorno
  - 3.10.2. Características de diferentes entornos
  - 3.10.3. Elección de entorno
  - 3.10.4. Conclusiones





**Módulo 4.** Metodología en la práctica del Método Pilates

- 4.1. La sesión inicial
  - 4.1.1. Valoración inicial
  - 4.1.2. Consentimiento informado
  - 4.1.3. Palabras y órdenes relacionado en Pilates
  - 4.1.4. Comienzo en el Método Pilates
- 4.2. La evaluación inicial
  - 4.2.1. Evaluación postural
  - 4.2.2. Evaluación de la flexibilidad
  - 4.2.3. Evaluación coordinativa
  - 4.2.4. Planificación de la sesión. Ficha Pilates
- 4.3. La clase Pilates
  - 4.3.1. Ejercicios iniciales
  - 4.3.2. Agrupaciones de alumnos
  - 4.3.3. Posicionamiento, voz, correcciones
  - 4.3.4. El descanso
- 4.4. Los alumnos-pacientes
  - 4.4.1. Tipología del alumno Pilates
  - 4.4.2. El compromiso personalizado
  - 4.4.3. Los objetivos del alumno
  - 4.4.4. La elección del método
- 4.5. Progresiones y regresiones de los ejercicios
  - 4.5.1. Introducción a progresiones y regresiones
  - 4.5.2. Las progresiones
  - 4.5.3. Las regresiones
  - 4.5.4. La evolución del tratamiento
- 4.6. Protocolo general
  - 4.6.1. Un protocolo básico generalizado
  - 4.6.2. Respetar fundamentos Pilates
  - 4.6.3. Análisis del protocolo
  - 4.6.4. Funciones del protocolo

- 4.7. Indicaciones de los ejercicios
    - 4.7.1. Características posición inicial
    - 4.7.2. Contraindicaciones de los ejercicios
    - 4.7.3. Ayudas verbales, táctiles
    - 4.7.4. Programación de las clases
  - 4.8. El profesor/monitor
    - 4.8.1. Análisis del alumno
    - 4.8.2. Tipos de profesores
    - 4.8.3. Generación de ambiente adecuado
    - 4.8.4. Seguimiento del alumno
  - 4.9. El programa base
    - 4.9.1. Pilates para principiantes
    - 4.9.2. Pilates para medios
    - 4.9.3. Pilates para expertos
    - 4.9.4. Pilates profesional
  - 4.10. Software para estudio de Pilates
    - 4.10.1. Principales softwares para estudio Pilates
    - 4.10.2. Aplicación para hacer Pilates
    - 4.10.3. Última tecnología en el estudio de Pilates
    - 4.10.4. Avances más significativos en estudio de Pilates
- Módulo 5. Pilates en las alteraciones de la Columna Vertebral**
- 5.1. Recuerdo anatómico básico
    - 5.1.1. Osteología de la columna
    - 5.1.2. Miología de la columna
    - 5.1.3. Biomecánica de la columna
    - 5.1.4. Conclusiones
  - 5.2. Patologías frecuentes susceptibles de tratamiento con Pilates
    - 5.2.1. Patologías del crecimiento
    - 5.2.2. Patologías en el paciente de edad
    - 5.2.3. Patologías en el sedentario
    - 5.2.4. Patologías en el deportista
  - 5.3. Ejercicios indicados en MATT, en Máquinas y con Implementos. Protocolo general
    - 5.3.1. Ejercicios de alargamiento
    - 5.3.2. Ejercicios de estabilización central
    - 5.3.3. Ejercicios de movilización articular
    - 5.3.4. Ejercicios de fortalecimiento
    - 5.3.5. Ejercicios funcionales
  - 5.4. Patología discal
    - 5.4.1. Patomecánica
    - 5.4.2. Síndromes discales
    - 5.4.3. Diferencias entre tipos de patologías
    - 5.4.4. Buenas practicas
  - 5.5. Patología articular
    - 5.5.1. Patomecánica
    - 5.5.2. Síndromes articulares
    - 5.5.3. tipos de patología
    - 5.5.4. Conclusiones
  - 5.6. Patología muscular
    - 5.6.1. Patomecánica
    - 5.6.2. Síndromes musculares
    - 5.6.3. Tipos de patología
    - 5.6.4. Conclusiones
  - 5.7. Patología Columna Cervical
    - 5.7.1. Sintomatología
    - 5.7.2. Síndromes cervicales
    - 5.7.3. Protocolos específicos
    - 5.7.4. Conclusiones
  - 5.8. Patología Columna Dorsal
    - 5.8.1. Sintomatología
    - 5.8.2. Síndromes dorsales
    - 5.8.3. Protocolos específicos
    - 5.8.4. Conclusiones

- 5.9. Patología Columna Lumbar
  - 5.9.1. Sintomatología
  - 5.9.2. Síndromes lumbares
  - 5.9.3. Protocolos específicos
  - 5.9.4. Conclusiones
- 5.10. Patología Sacroilíaca
  - 5.10.1. Sintomatología
  - 5.10.2. Síndromes lumbares
  - 5.10.3. Protocolos específicos
  - 5.10.4. Conclusiones

## Módulo 6. Pilates en las alteraciones del Miembro Superior

- 6.1. Recuerdo anatómico básico
  - 6.1.1. Osteología del Miembro Superior
  - 6.1.2. Miología del Miembro Superior
  - 6.1.3. Biomecánica del Miembro Superior
  - 6.1.4. Buenas practicas
- 6.2. Ejercicios de estabilización
  - 6.2.1. Introducción a los ejercicios de estabilización
  - 6.2.2. Ejercicios de estabilización MATT
  - 6.2.3. Ejercicios de estabilización en maquina
  - 6.2.4. Mejores ejercicios de estabilización
- 6.3. Ejercicios de movilización articular
  - 6.3.1. Introducción a los ejercicios de movilidad articular
  - 6.3.2. Ejercicios de movilidad articular MATT
  - 6.3.3. Ejercicios de movilidad articular en maquina
  - 6.3.4. Mejores ejercicios de movilidad articular
- 6.4. Ejercicios de fortalecimiento
  - 6.4.1. Introducción a los ejercicios de fortalecimiento
  - 6.4.2. Ejercicios de fortalecimiento MATT
  - 6.4.3. Ejercicios de fortalecimiento en máquina
  - 6.4.4. Mejores ejercicios de fortalecimiento

- 6.5. Ejercicios funcionales
  - 6.5.1. Introducción a los ejercicios funcionales
  - 6.5.2. Ejercicios funcionales MATT
  - 6.5.3. Ejercicios funcionales en maquina
  - 6.5.4. Mejores ejercicios funcionales
- 6.6. Patología del Hombro. Protocolos específicos
  - 6.6.1. Hombro doloroso
  - 6.6.2. Hombro congelado
  - 6.6.3. Hombro hipomóvil
  - 6.6.4. Ejercicios de hombro
- 6.7. Patología del Codo. Protocolos específicos
  - 6.7.1. Patología articular
  - 6.7.2. Patología musculo-tendinosa
  - 6.7.3. Codo postraumático o postquirúrgico
  - 6.7.4. Ejercicios de Codo
- 6.8. Patología de la Muñeca
  - 6.8.1. Principales síndromes
  - 6.8.2. Tipo de patología Muñeca
  - 6.8.3. Ejercicios de Muñeca
  - 6.8.4. Conclusiones
- 6.9. Patología de la Mano
  - 6.9.1. Principales síndromes
  - 6.9.2. Tipo de patología Mano
  - 6.9.3. Ejercicios de Mano
  - 6.9.4. Conclusiones
- 6.10. Atrapamientos nerviosos en el Miembro Superior
  - 6.10.1. Plexo braquial
  - 6.10.2. Nervios periféricos
  - 6.10.3. Tipo de patología
  - 6.10.4. Ejercicios para atrapamientos nerviosos en el Miembro Superior

## Módulo 7. Pilates en las alteraciones del Miembro Inferior

- 7.1. Recuerdo anatómico básico
  - 7.1.1. Osteología del Miembro Inferior
  - 7.1.2. Miología del Miembro Inferior
  - 7.1.3. Biomecánica del Miembro Inferior
  - 7.1.4. Buenas practicas
- 7.2. Patologías frecuentes susceptibles de tratamiento con Pilates
  - 7.2.1. Patologías del crecimiento
  - 7.2.2. Patologías en el deportista
  - 7.2.3. Otro tipo de patologías
  - 7.2.4. Conclusiones
- 7.3. Ejercicios indicados en Mat, en Máquinas y con Implementos. Protocolo general
  - 7.3.1. Ejercicios de disociación
  - 7.3.2. Ejercicios de movilización
  - 7.3.3. Ejercicios de fortalecimiento
  - 7.3.4. Ejercicios funcionales
- 7.4. Patología de la Cadera
  - 7.4.1. Patología articular
  - 7.4.2. Patología músculo tendinosa
  - 7.4.3. Patología quirúrgica. Prótesis
  - 7.4.4. Ejercicios de Cadera
- 7.5. Patología de la Rodilla
  - 7.5.1. Patología articular
  - 7.5.2. Patología músculo tendinosa
  - 7.5.3. Patología quirúrgica. Prótesis
  - 7.5.4. Ejercicios de Rodilla
- 7.6. Patología del Tobillo
  - 7.6.1. Patología articular
  - 7.6.2. Patología músculo tendinosa
  - 7.6.3. Patología quirúrgica
  - 7.6.4. Ejercicios de Tobillo

- 7.7. Patología del Pie
  - 7.7.1. Patología articular y fascial
  - 7.7.2. Patología músculo tendinosa
  - 7.7.3. Patología quirúrgica
  - 7.7.4. Ejercicios Pie
- 7.8. Atrapamientos nerviosos en el Miembro Inferior
  - 7.8.1. Plexo braquial
  - 7.8.2. Nervios periféricos
  - 7.8.3. Tipo de patología
  - 7.8.4. Ejercicios para atrapamientos nerviosos en el Miembro Inferior
- 7.9. Análisis de la cadena antero-lateral del Miembro Inferior
  - 7.9.1. Qué es la cadena antero-lateral y qué importancia tiene en el paciente
  - 7.9.2. Aspectos importantes para la valoración
  - 7.9.3. Relación de la cadena con patología ya descrita
  - 7.9.4. Ejercicios de trabajo sobre la cadena antero-lateral
- 7.10. Análisis de la cadena postero-medial del Miembro Inferior
  - 7.10.1. Qué es la cadena postero-medial y que importancia tiene en el paciente
  - 7.10.2. Aspectos importantes para la valoración
  - 7.10.3. Relación del complejo con patología ya descrita
  - 7.10.4. Ejercicios de trabajo sobre la cadena postero-medial

## Módulo 8. Patología general y su tratamiento con Pilates

- 8.1. Sistema nervioso
  - 8.1.1. Sistema nervioso central
  - 8.1.2. Sistema nervioso periférico
  - 8.1.3. Breve descripción de las vías neuronales
  - 8.1.4. Beneficios del Pilates en patología neurológica
- 8.2. Valoración neurológica enfocada al Pilates
  - 8.2.1. Anamnesis
  - 8.2.2. Valoración fuerza y tono
  - 8.2.3. Valoración sensibilidad
  - 8.2.4. Test y escalas

- 8.3. Patologías neurológicas con más prevalencia y evidencia científica en Pilates
  - 8.3.1. Breve descripción de las patologías
  - 8.3.2. Principios básicos de Pilates en patología neurológica
  - 8.3.3. Adaptación de posiciones de Pilates
  - 8.3.4. Adaptación de ejercicios de Pilates
- 8.4. Esclerosis Múltiple
  - 8.4.1. Descripción de la patología
  - 8.4.2. Valoración de las capacidades del paciente
  - 8.4.3. Adaptación de ejercicios de Pilates suelo
  - 8.4.4. Adaptación de ejercicios de Pilates con elementos
- 8.5. Accidente cerebrovascular
  - 8.5.1. Descripción de la patología
  - 8.5.2. Valoración de las capacidades del paciente
  - 8.5.3. Adaptación de ejercicios de Pilates suelo
  - 8.5.4. Adaptación de ejercicios de Pilates con elementos
- 8.6. Parkinson
  - 8.6.1. Descripción de la patología
  - 8.6.2. Valoración de las capacidades del paciente
  - 8.6.3. Adaptación de ejercicios de Pilates suelo
  - 8.6.4. Adaptación de ejercicios de Pilates con elementos
- 8.7. Parálisis cerebral
  - 8.7.1. Descripción de la patología
  - 8.7.2. Valoración de las capacidades del paciente
  - 8.7.3. Adaptación de ejercicios de Pilates suelo
  - 8.7.4. Adaptación de ejercicios de Pilates con elementos
- 8.8. Adultos mayores
  - 8.8.1. Patologías asociadas a la edad
  - 8.8.2. Valoración de las capacidades del paciente
  - 8.8.3. Ejercicios indicados
  - 8.8.4. Ejercicios contraindicados

- 8.9. Osteoporosis
  - 8.9.1. Descripción de la patología
  - 8.9.2. Valoración de las capacidades del paciente
  - 8.9.3. Ejercicios indicados
  - 8.9.4. Ejercicios contraindicados
- 8.10. Problemas de Suelo Pélvico: incontinencia urinaria
  - 8.10.1. Descripción de la patología
  - 8.10.2. Incidencia y prevalencia
  - 8.10.3. Ejercicios indicados
  - 8.10.4. Ejercicios contraindicados

## Módulo 9. Pilates durante el Embarazo, Parto y Postparto

- 9.1. Primer trimestre
  - 9.1.1. Cambios en el primer trimestre
  - 9.1.2. Beneficios y objetivos
  - 9.1.3. Ejercicios indicados
  - 9.1.4. Contraindicaciones
- 9.2. Segundo trimestre
  - 9.2.1. Cambios en el segundo trimestre
  - 9.2.2. Beneficios y objetivos
  - 9.2.3. Ejercicios indicados
  - 9.2.4. Contraindicaciones
- 9.3. Tercer trimestre
  - 9.3.1. Cambios en el tercer trimestre
  - 9.3.2. Beneficios y objetivos
  - 9.3.3. Ejercicios indicados
  - 9.3.4. Contraindicaciones
- 9.4. Parto
  - 9.4.1. Fase dilatación y expulsivo
  - 9.4.2. Beneficios y objetivos
  - 9.4.3. Recomendaciones
  - 9.4.4. Contraindicaciones



- 9.5. Postparto Inmediato
  - 9.5.1. Recuperación y puerperio
  - 9.5.2. Beneficios y objetivos
  - 9.5.3. Ejercicios indicados
  - 9.5.4. Contraindicaciones
- 9.6. Incontinencia urinaria y Suelo Pélvico
  - 9.6.1. Anatomía implicada
  - 9.6.2. Fisiopatología
  - 9.6.3. Ejercicios indicados
  - 9.6.4. Contraindicaciones
- 9.7. Problemas en el embarazo y abordaje mediante Método Pilates
  - 9.7.1. Cambio estática corporal
  - 9.7.2. Problemas más frecuentes
  - 9.7.3. Ejercicios indicados
  - 9.7.4. Contraindicaciones
- 9.8. Preparación al embarazo
  - 9.8.1. Beneficios de la preparación física durante búsqueda embarazo
  - 9.8.2. Actividad física recomendada
  - 9.8.3. Ejercicios indicados en el primer embarazo
  - 9.8.4. Preparación durante búsqueda del segundo y sucesivos
- 9.9. Postparto Tardío
  - 9.9.1. Cambios anatómicos largo plazo
  - 9.9.2. Preparación para la vuelta a la actividad física
  - 9.9.3. Ejercicios indicados
  - 9.9.4. Contraindicaciones
- 9.10. Alteraciones post-parto
  - 9.10.1. Diástasis abdominal
  - 9.10.2. Cambio estática pélvica-prolapsos
  - 9.10.3. Alteraciones musculatura abdominal profunda
  - 9.10.4. Indicaciones y contraindicaciones en cesárea



## Módulo 10. Pilates en el deporte

- 10.1. Fútbol
  - 10.1.1. Lesiones más frecuentes
  - 10.1.2. Pilates como tratamiento y prevención
  - 10.1.3. Beneficios y Objetivos
  - 10.1.4. Ejemplo en deportistas de élite
- 10.2. Deportes de raqueta
  - 10.2.1. Lesiones más frecuentes
  - 10.2.2. Pilates como tratamiento y prevención
  - 10.2.3. Beneficios y Objetivos
  - 10.2.4. Ejemplo en deportistas de élite
- 10.3. Baloncesto
  - 10.3.1. Lesiones más frecuentes
  - 10.3.2. Pilates como tratamiento y prevención
  - 10.3.3. Beneficios y Objetivos
  - 10.3.4. Ejemplo en deportistas de élite
- 10.4. Balonmano
  - 10.4.1. Lesiones más frecuentes
  - 10.4.2. Pilates como tratamiento y prevención
  - 10.4.3. Beneficios y Objetivos
  - 10.4.4. Ejemplo en deportistas de élite
- 10.5. Golf
  - 10.5.1. Lesiones más frecuentes
  - 10.5.2. Pilates como tratamiento y prevención
  - 10.5.3. Beneficios y Objetivos
  - 10.5.4. Ejemplo en deportistas de élite
- 10.6. Natación
  - 10.6.1. Lesiones más frecuentes
  - 10.6.2. Pilates como tratamiento y prevención
  - 10.6.3. Beneficios y Objetivos
  - 10.6.4. Ejemplo en deportistas de élite
- 10.7. Atletismo
  - 10.7.1. Lesiones más frecuentes
  - 10.7.2. Pilates como tratamiento y prevención
  - 10.7.3. Beneficios y Objetivos
  - 10.7.4. Ejemplo en deportistas de élite
- 10.8. Danza y artes escénicas
  - 10.8.1. Lesiones más frecuentes
  - 10.8.2. Pilates como tratamiento y prevención
  - 10.8.3. Beneficios y Objetivos
  - 10.8.4. Ejemplo en deportistas de élite
- 10.9. Hockey Patines
  - 10.9.1. Lesiones más frecuentes
  - 10.9.2. Pilates como tratamiento y prevención
  - 10.9.3. Beneficios y Objetivos
  - 10.9.4. Ejemplo en deportistas de élite
- 10.10. Rugby
  - 10.10.1. Lesiones más frecuentes
  - 10.10.2. Pilates como tratamiento y prevención
  - 10.10.3. Beneficios y Objetivos
  - 10.10.4. Ejemplo en deportistas de élite



*Un programa diseñado para que estés al día de los ejercicios más efectivos de Pilates para realizar en pacientes con lesiones en la espalda y Columna”*

06

# 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.





07

# Titulación

El Máster Título Propio en Pilates Terapéutico garantiza, además de la capacitación más rigurosa y actualizada, el acceso a un título de Máster Propio expedido por TECH Universidad Tecnológica.





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

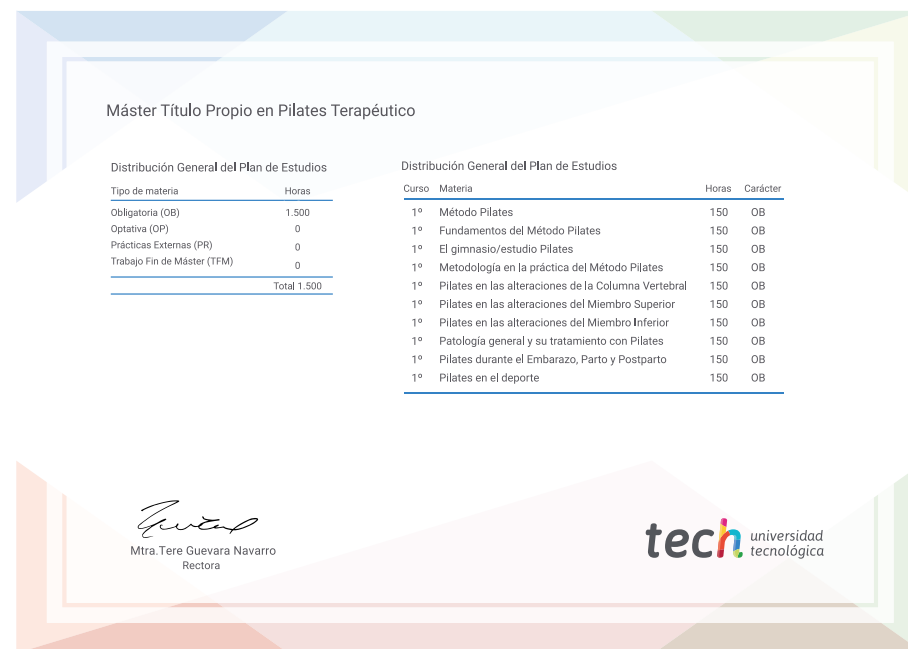
Este **Máster Título Propio en Pilates Terapéutico** contiene el programa científico más completo y actualizado del mercado.

Tras la superación de la evaluación, el alumno recibirá por correo postal\* con acuse de recibo su correspondiente título de **Máster Propio** 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: **Máster Título Propio en Pilates Terapéutico**

N.º Horas Oficiales: **1.500 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.

salud futuro  
confianza personas  
educación información tutores  
garantía acreditación enseñanza  
instituciones tecnología aprendizaje  
comunidad compromiso  
atención personalizada innovación  
conocimiento presente calidad  
desarrollo web form  
aula virtual idiomas

**tech** universidad  
tecnológica

## Máster Título Propio Pilates Terapéutico

- » Modalidad: online
- » Duración: 12 meses
- » Titulación: TECH Universidad Tecnológica
- » Horario: a tu ritmo
- » Exámenes: online



# Máster Título Propio

## Pilates Terapéutico