



EUROINNOVA.ES
Líder en Formación a distancia

Monitor de Pilates

Monitor de Pilates

Duración: 300 horas

Precio: 200 € *

Modalidad: A distancia

* Materiales didácticos, titulación oficial y gastos de envío incluidos.

Descripción

Debido al gran auge adquirido por esta modalidad, los instructores de Pilates comienzan a ser los más deseados. Podemos considerar el Pilates como la ciencia que estudia el movimiento preciso y correcto, enfocado a todo tipo de gente. Es una mezcla entre la corriente de gimnasia oriental y occidental, basada en una higiene postural que busca conseguir la postura correcta previamente a la ejecución del movimiento. Los principios en los que se basa dicho método son: respiración, control del centro, conciencia, precisión, fluidez, estabilidad, coordinación y eficiencia.



A quién va dirigido

Dirigido a todos aquellos monitores de aeróbic, monitores de musculación, profesores de gimnasia, personal de fitness, quiromasajistas, etc. interesados en el aprendizaje de esta técnica. En general también va dirigido a profesionales de la salud y a personas que deseen ampliar sus conocimientos en un campo de gran demanda laboral.

Objetivos

- Ofrecer los conceptos básicos y fundamentos teóricos de la técnica Pilates.
 - Dotar al alumnado de conocimientos sobre las bases anatómicas y fisiológicas del cuerpo humano y el movimiento.
- Identificar las diversas modalidades de Pilates y su respectivo entrenamiento específico.
- Conocer los fundamentos corporales necesarios para una adecuada práctica de Pilates.
 - Reconocer diversos casos especiales en los que la práctica del Método Pilates ofrece mayores beneficios y el entrenamiento específico necesario para cada caso.
 - Reconocer los diferentes tipos de alimentos y sus características para así poder disfrutar de una dieta nutritiva equilibrada.
 - Identificar las lesiones más comunes en el deporte y saber qué hacer en caso de sufrir alguna de ellas.
 - Diferenciar las normas éticas que el monitor de Pilates debe seguir y las nociones psicológicas que debe implantar en sus alumnos para lograr éxito en la práctica.

Para que te prepara

Este Curso permite que el alumno adquiera los conocimientos necesarios y la técnica correcta de ejecución de cada uno de los ejercicios de Pilates, así como desarrollar las competencias necesarias para aplicarlos en los diferentes ámbitos profesionales. Aprenderá a dirigir y enseñar los ejercicios en clases colectivas y en entrenamientos personales, además de complementar el trabajo con aparatos pequeños como gomas, pelotas, aros...

Salidas laborales

Abrir tu propio Centro de Pilates o trabajar en gimnasios, centros sociales, asociaciones deportivas, culturales, colegios, institutos, ayuntamientos, universidades, clínicas, residencias y centros de la tercera edad, etc.

Titulación

Una vez finalizado el curso, el alumno recibirá por parte de Euroinnova Formación vía correo postal, la titulación que acredita el haber superado con éxito todas las pruebas de conocimientos propuestas en el mismo.

Esta titulación incluirá el nombre del curso/master, la duración del mismo, el nombre y DNI del alumno, el nivel de aprovechamiento que acredita que el alumno superó las pruebas propuestas, las firmas del profesor y Director del centro, y los sellos de la instituciones que avalan la formación recibida (Euroinnova Formación, Instituto Europeo de Estudios Empresariales y Comisión Internacional para la Formación a Distancia de la UNESCO).



Forma de financiación

- Contrarrembolso.
- Transferencia.
- Tarjeta de crédito.

+ Información Gratis

www.euroinnova.es

Información y matrículas: 958 050 200

Fax: 958 050 244



Metodología

Entre el material entregado en este curso se adjunta un documento llamado Guía del Alumno dónde aparece un horario de tutorías telefónicas y una dirección de e-mail dónde podrá enviar sus consultas, dudas y ejercicios.

Los materiales son de tipo monográfico, de sencilla lectura y de carácter eminentemente práctico. La metodología a seguir se basa en ir leyendo el manual teórico así como ir visionando los contenidos del DVD, a la vez que se responden las distintas cuestiones y ejercicios que se incluyen dentro del cuaderno de evaluación.

Para su evaluación, el alumno/a deberá hacernos llegar en el sobre de franqueo en destino, dicho cuaderno de evaluación. La titulación será remitida al alumno/a por correo, una vez se haya comprobado el nivel de satisfacción previsto (60% de total de las respuestas).

Materiales didácticos

- Manual teórico 'Monitor de Pilates'
- Cuaderno de ejercicios
- DVD
- DVD
- DVD



+ Información Gratis

www.euroinnova.es

Información y matrículas: 958 050 200

Fax: 958 050 244



Profesorado y servicio de tutorías

Nuestro centro tiene su sede en el "Centro de Empresas Granada", un moderno complejo empresarial situado en uno de los centros de negocios con mayor proyección de Andalucía Oriental. Contamos con una extensa plantilla de profesores especializados en las distintas áreas formativas, con una amplia experiencia en el ámbito docente.

El alumno podrá contactar con los profesores y formular todo tipo de dudas y consultas, así como solicitar información complementaria, fuentes bibliográficas y asesoramiento profesional.

Podrá hacerlo de las siguientes formas:

- **Por e-mail:** El alumno podrá enviar sus dudas y consultas a cualquier hora y obtendrá respuesta en un plazo máximo de 48 horas.

- **Por teléfono:** Existe un horario para las tutorías telefónicas, dentro del cual el alumno podrá hablar directamente con su tutor.



Plazo de finalización

El alumno cuenta con un período máximo de tiempo para la finalización del curso, que dependerá del tipo de curso elegido:

- **Master a distancia y online:** El plazo de finalización será de 12 meses a contar desde la fecha de recepción de las materiales del curso.

- **Curso a distancia y online:** El plazo de finalización será de 6 meses a contar desde la fecha de recepción de los materiales del curso.

En ambos casos, si una vez cumplido el plazo no se han cumplido los objetivos mínimos exigidos (entrega de ejercicios y evaluaciones correspondientes), el alumno podrá solicitar una prórroga con causa justificada de 3 meses.

Bolsa de empleo

El alumno tendrá la posibilidad de incluir su currículum en nuestra bolsa de empleo y prácticas, participando así en los distintos procesos de selección y empleo gestionados por más de 2000 empresas y organismos públicos colaboradores, en todo el territorio nacional.

Club de alumnos

Servicio gratuito que permitirá al alumno formar parte de una extensa comunidad virtual que ya disfruta de múltiples ventajas: becas, descuentos y promociones en formación, viajes al extranjero para aprender idiomas...

Revista digital

El alumno podrá descargar artículos sobre e-learning, publicaciones sobre formación a distancia, artículos de opinión, noticias sobre convocatorias de oposiciones, concursos públicos de la administración, ferias sobre formación, etc.

Programa formativo

PARTE I. ASPECTOS TEÓRICOS

TEMA 1. HISTORIA DEL PILATES

Origen del Método Pilates
Fundamentos y principios
Conceptos y bases

TEMA 2. BASES ANATÓMICAS Y FISIOLÓGICAS DEL MOVIMIENTO

Introducción a la fisioterapia
Fundamentos anatómicos del movimiento

TEMA 3. SISTEMA ÓSEO

Morfología
Fisiología
Desarrollo óseo
Sistema óseo
Articulaciones y movimiento

TEMA 4. FISIOLOGÍA MUSCULAR

Introducción
Clasificación muscular
Acciones musculares
Ligamentos
Musculatura dorsal
Tendones

TEMA 5. EJERCICIOS EN PILATES

Sesiones de Pilates
Modalidades del Método Pilates
Evaluación postural
Ejercicios prepilates

TEMA 6. CASOS ESPECIALES

Embarazadas
Artrosis
Osteoporosis
Ciática
La columna vertebral
Diabetes

TEMA 7. DIETA Y NUTRICIÓN

Clasificación de los alimentos
Clasificación de nutrientes
Necesidades de nutrientes: pirámide nutricional
Dietas

TEMA 8. LESIONES Y PREVENCIÓN

Introducción a las lesiones deportivas
Definición
La prevención
Tratamiento

+ Información Gratis

Lesiones deportivas más frecuentes

¿Qué puedes hacer si te lesionas?

TEMA 9. TRATO CON EL CLIENTE

Actitudes de seguridad

Habilidades personales

PARTE II. PRÁCTICA

MÓDULO DVD I. EJERCICIOS PARA EL ABDOMEN

Introducción y principios.

Calentamiento.

Abdomen.

Relajación.

MÓDULO DVD II. EJERCICIOS PARA BRAZOS Y ESPALDA

Introducción y principios.

Calentamiento.

Espalda y brazos.

Relajación.

MÓDULO DVD III. EJERCICIOS PARA PIERNAS Y GLÚTEOS

Introducción y principios.

Calentamiento.

Piernas y glúteos.

Relajación.