

PROGRAMA FORMATIVO DE LA ESPECIALIDAD FORMATIVA

PILATES MATT

AFDA019PO

**PROGRAMA DE LA ESPECIALIDAD FORMATIVA:
PILATES MATT**

DATOS GENERALES DE LA ESPECIALIDAD FORMATIVA

1. Familia Profesional: ACTIVIDADES FÍSICAS Y DEPORTIVAS

Área Profesional: ACTIVIDADES FÍSICO DEPORTIVAS RECREATIVAS

2. Denominación: PILATES MATT

3. Código: **AFDA019PO**

4. Objetivo General: Diseñar, programar y dirigir sesiones de Pilates Matt.

5. Número de participantes: Según normativa, el número máximo de participantes en modalidad presencial es de 30.

6. Duración:

Horas totales: 90

Modalidad: Online

Distribución de horas:

Presencial 0

Online: 90

7. Requisitos mínimos de espacios, instalaciones y equipamiento:

7.1 Espacio formativo:

AULA POLIVALENTE:

El aula contará con las instalaciones y equipos de trabajo suficientes para el desarrollo de la acción formativa.

- Superficie: El aula deberá contar con un mínimo de 2m² por alumno.
- Iluminación: luz natural y artificial que cumpla los niveles mínimos preceptivos.
- Ventilación: Climatización apropiada.
- Acondicionamiento eléctrico de acuerdo a las Normas Electrotécnicas de Baja Tensión y otras normas de aplicación.
- Aseos y servicios higiénicos sanitarios en número adecuado.
- Condiciones higiénicas, acústicas y de habitabilidad y seguridad, exigidas por la legislación vigente.
- Adaptabilidad: en el caso de que la formación se dirija a personas con discapacidad dispondrá de las adaptaciones y los ajustes razonables para asegurar la participación en condiciones de igualdad.
- PRL: cumple con los requisitos exigidos en materia de prevención de riesgos laborales

En su caso, espacio específico relacionado con la acción formativa: Gimnasio o sala acondicionada para realizar la actividad

Cada espacio estará equipado con mobiliario docente adecuado al número de alumnos, así mismo constará de las instalaciones y equipos de trabajo suficientes para el desarrollo del curso.

7.2 Equipamientos:

Se contará con todos los medios y materiales necesarios para el correcto desarrollo formativo.

- Pizarra.
- Rotafolios.
- Material de aula.
- Medios audiovisuales.
- Mesa y silla para formador/a.
- Mesas y sillas para alumnos/as.
- Hardware y Software necesarios para la impartición de la formación.
- Conexión a Internet.

En su caso, equipamiento específico necesario para el desarrollo de la acción formativa:

- Colchonetas, fitball, bandas elásticas, etc.

Se entregará a los participantes los manuales y el material didáctico necesarios para el adecuado desarrollo de la acción formativa

Las instalaciones y equipamientos deberán cumplir con la normativa industrial e higiénico sanitaria correspondiente y responderán a medidas de accesibilidad universal y seguridad de los participantes.

En el caso de que la formación se dirija a personas con discapacidad se realizarán las adaptaciones y los ajustes razonables para asegurar su participación en condiciones de igualdad.

8. Requisitos necesarios para el ejercicio profesional:

(Este epígrafe sólo se cumplimentará si existen requisitos legales para el ejercicio de la profesión)

9. Requisitos oficiales de los centros:

(Este epígrafe sólo se cumplimentará si para la impartición de la formación existe algún requisito de homologación / autorización del centro por parte de otra administración competente.

10. CONTENIDOS FORMATIVOS:

1. INTRODUCCIÓN AL MÉTODO PILATES

- 1.1. Anatomía del CORE.
- 1.2. El centro y los músculos estabilizadores del centro, de la columna y del tronco.
- 1.3. Anatomía y fisiología de la respiración.
- 1.4. Introducción al Método Pilates.
- 1.5. Historia de J.H. Pilates.

2. LOS PRINCIPIOS DE PILATES

- 2.1. Principios básicos del método.
- 2.2. Planos de movimiento de la columna.
- 2.3. Posiciones de espalda: espalda neutra e "in print".
- 2.4. El equilibrio.
- 2.5. La respiración, tipos y su relación con los demás principios.
- 2.6. Músculos respiratorios.
- 2.7. La respiración, uso del centro corporal y su conexión.
- 2.8. El control central y estabilización.
- 2.9. Músculos que intervienen.

3. APLICACIÓN A MAQUINARIA

- 3.1. Uso de materiales alternativos. Fitball.
- 3.2. Bandas elásticas: thera band.

4. INTEGRACIÓN DE CONCEPTOS

- 4.1. Partes de la sesión.
- 4.2. La primera sesión con un cliente. Valoración.
- 4.3. Hoja de valoración y de orientación del trabajo.
- 4.4. La postura y defectos posturales.
- 4.5. Equilibrio muscular para el mantenimiento de la columna. Cadenas musculares principales (frontales y diagonales).
- 4.6. El pie como apoyo y la pierna como soporte de la pelvis. Vértebras y articulaciones intervertebrales. Músculos estabilizadores de la columna. Cintura escapular: biomecánica de la extremidad superior. Músculos organizadores de la cintura escapular y anatomía funcional de los movimientos del brazo.
- 4.7. Desequilibrios musculares (posturales) (pelvis, escápulas y "en capas").

DATOS GENERALES DE LA ESPECIALIDAD FORMATIVA

AFDA019PO PILATES MATT

- 1.- Localidad:** Ciudad Real
Muévete Centro de Estudios Profesionales
Ctra. De Fuensanta 20
- 2.- Tipo de formación:** Especialidad Formativa Grado A
- 3.- Formación privada:** 250€ (Posibilidad de financiación)
- 4.- Modalidad:** Online
- 5.- Temporalidad** **90 horas**

La realización del curso comienza el día 15 de junio y finaliza el día 30 de junio. Dentro de estas fechas, el alumno deberá completar un total de 90 horas.

Profesora: Sheila Rodríguez Colado