

Ne DE ACCIÓN	
--------------	--

2.1. DENOMINACIÓN Y REFERENCIA DE LA ACCIÓN FORMATIVA

*Todas las acciones formativas que se programen, sin perjuicio de su carácter no formal, deberán estar **referenciadas en sus contenidos formativos a una o varias Unidades de Competencia de las Cualificaciones Profesionales incluidas en el Catálogo Nacional de Cualificaciones Profesionales** en las que se describen las realizaciones profesionales para las cuales se oferta la formación.*

DENOMINACIÓN DE LA ACCIÓN FORMATIVA

PILATES INICIACIÓN

*CUALIFICACIONES PROFESIONALES Y UNIDADES DE COMPETENCIA DE REFERENCIA

** Deberá cumplimentarse este apartado tantas veces como cualificaciones de referencia tenga la acción formativa*

CÓDIGO	CUALIFICACIÓN PROFESIONAL de referencia
AFD805_3	instrucción en el método Pilates
CÓDIGO/S UC	DENOMINACIÓN DE LA UNIDAD/ES DE COMPETENCIA de referencia
UC2693_3	Ejecutar las técnicas del método pilates-suelo
UC2695_3	Impartir sesiones del método pilates

CÓDIGO/S	CUALIFICACIÓN/ES PROFESIONAL/ES de referencia
CÓDIGO/S UC	DENOMINACIÓN DE LA UNIDAD/ES DE COMPETENCIA de referencia

2.2. SECTORES Y ÁMBITOS TRANSVERSALES

(*) Campo de cumplimentación obligatoria, excepto para empresas (marcar con una "X"): La acción formativa, obligatoriamente, deberá estar vinculada a alguno de estos sectores.

()** Únicamente podrán solicitar formación vinculada a sectores no estratégicos las empresas (proyectos de empresas para la formación de sus trabajadores).

(*)	SECTOR ESTRATÉGICO
	Nueva tecnología avanzada de la información
	Máquinas-herramienta automatizadas y robótica
	Equipos aeronáuticos
	Equipo de transporte ferroviario moderno
	Vehículos basados en energía y equipos nuevos
	Maquinaria agrícola
	Nuevos materiales
	Biofarmacia y productos médicos avanzados.
	Cadena de consumo: Fabricantes y distribuidores
	Hostelería y turismo
X	Servicios de atención a las personas.
(**)	OTROS SECTORES (no estratégicos, vinculados al marco sectorial y empresarial de que se trate)
	Otros sectores
	Denominación del sector

(*) **Campo de cumplimentación obligatoria (marcar con una "X"):** La acción formativa, obligatoriamente, deberá estar vinculada a uno o varios de estos ámbitos transversales.

(*)	ÁMBITOS TRANSVERSALES
x	Digitalización aplicada
	Sostenibilidad medioambiental (1)
X	Otros (incluidos en el Plan de Modernización de FP)

(1) Sostenibilidad medioambiental:

- Si la/s cualificación/es de referencia pertenecen a la/s familia/s agraria, energía y agua, marítima pesquera, industrias alimentarias, industrias extractivas, hostelería y turismo, transporte y mantenimiento de vehículos, comercio y marketing, química, sanidad, las acciones formativas tendrán **como eje fundamental de sus contenidos la sostenibilidad medioambiental**.
- Si la/s cualificación/es de referencia pertenecen a otras familias profesionales diferentes a las anteriormente indicadas, las acciones formativas deberán desarrollar contenido transversal en digitalización, sostenibilidad medioambiental u otros ámbitos transversales de los incluidos en el Plan de Modernización de Formación Profesional.

2.3. ZONA DE IMPARTICIÓN (Zonas rurales en riesgo de despoblación)

Se deberá cumplimentar este apartado si la acción formativa se imparte en zonas rurales en riesgo de despoblación, según calificación del Decreto 108/2021, de 19 de octubre, por el que se determinan las zonas rurales de Castilla-La Mancha, conforme a la tipología establecida en el artículo 11 de la Ley 2/2021 de 7 de mayo, de Medidas Económicas, Sociales y Tributarias frente a la Despoblación y para el Desarrollo del Medio Rural en Castilla-La Mancha.

LOCALIDAD		CALIFICACIÓN	
-----------	--	--------------	--

2.4. DESARROLLO DE LA ACCIÓN FORMATIVA

OBJETIVO GENERAL DE LA ACCIÓN FORMATIVA

Conocer los principios básicos y procesales del método PILATES y adquirir la capacidad suficiente para diseñar, modificar y adaptar programas de dicha disciplina para trabajar el cuerpo como un todo y mejorar la calidad de vida.
 Adquirir competencias digitales para la implementación de aplicaciones digitales en sesiones de Pilates
 Adquirir habilidades comunicativas
 Adquirir hábitos de implementación digital en el entorno de programación de sesiones

ESTRUCTURA MODULAR

DENOMINACIÓN DEL MÓDULO	PILATES INICIACIÓN				
CAPACIDADES Y COMPETENCIAS A ADQUIRIR	CONTENIDO FORMATIVO	Ne HORAS	CONTENIDO TRANSVERSAL (*)		
			S	D	O
Manejar los conceptos de core y fisiología	INTRODUCCIÓN DEL CORE Y ANATOMO-FISIOLOGIA	10			X
Manejar los conceptos del Método Pilates	INTRODUCCIÓN A LAS TÉCNICAS DEL MÉTODO PILATES	10			X
Realizar diferentes tipos de ejercicios	METODOLOGÍA DE EJERCICIOS ESENCIALES Y BÁSICOS	15		X	X
Realizar programaciones de tipos de sesiones con utilización de aplicaciones digitales	DISEÑO DE SESIONES Y SU DIGITALIZACIÓN	20		X	X
Ejecutar una comunicación eficiente y efectiva	COMUNICACIÓN EFICIENTE HABILIDADES SOCIALES	5			X

(*) Marcar con una X si el módulo incluye contenido transversal: S_ SOSTENIBILIDAD MEDIOAMBIENTAL; D_ DIGITALIZACIÓN APLICADA; O_ OTROS

PLANIFICACIÓN DE LA EVALUACIÓN DEL APRENDIZAJE.

Se deberán relacionar los instrumentos de evaluación con las capacidades a adquirir, así como con los momentos de su realización.

En el caso de familias profesionales cuyo eje principal es la sostenibilidad medioambiental se deberán especificar las capacidades que se van a evaluar dirigidas a esta.

CAPACIDAD A EVALUAR	INSTRUMENTO/S DE EVALUACIÓN	MOMENTO DE LA EVALUACIÓN
1. Manejar los conceptos de core y fisiología	Prueba Teórica Tipo Test	AL FINALIZAR EL MODULO COMPLETO
2. Manejar los conceptos del Método Pilates	Prueba Teórica Tipo Test	AL FINALIZAR EL MODULO COMPLETO
3. Realizar diferentes tipos de ejercicios	Prueba Teórica Tipo Test	AL FINALIZAR EL MODULO COMPLETO
4.- Realizar programaciones de tipos de sesiones con utilización de aplicaciones digitales	Prueba Teórica Tipo Test	AL FINALIZAR EL MODULO COMPLETO

1. ACCIONES DE ACOMPAÑAMIENTO PARA LA ACREDITACIÓN DE COMPETENCIAS PROFESIONALES *

Deberán cumplimentar este apartado las entidades que sean empresas, agrupación de empresas y entidades sin ánimo de lucro que incluyan en la acción formativa la organización de procedimientos previos de acreditación de las competencias profesionales adquiridas por la experiencia laboral. Las profesiones reguladas no podrán solicitarse.

(*)	ACCIONES DE ACOMPAÑAMIENTO	BREVE DESCRIPCIÓN
	Información y difusión de las características del procedimiento.	
	Asistencia para configuración del portafolios documental del candidato o de la candidata.	
	Asistencia para la inscripción en el procedimiento.	
	Asistencia para la preparación de las fases de orientación y, en su caso, de evaluación	
	Otras acciones que puedan contribuir, de forma individual o colectiva, a la acreditación de competencias profesionales adquiridas por la experiencia laboral.	

** Se marcará con una X la acción o acciones de acompañamiento incluidas en la acción formativa.*

DATOS GENERALES DE LA ESPECIALIDAD FORMATIVA

1.- FAMILIA PROFESIONAL:

Actividades Físicas y Deportivas

Área Profesional:

Actividades Físico-Deportivas Recreativas

2.- DENOMINACION:

PILATES INICIACIÓN

3.- CODIGO:

AFDA006MRR

4.- LOCALIDAD :

Ciudad Real

Centro Formativo Muévete Ciudad Real

5.- Número de participantes:

20

6._PRECIO 150 EUROS

7.- DOCUMENTACION APORTAR POR PARTE DE ALUMNADO:

DNI Ó NIE Ambas caras

8.- Temporalidad

60 horas

VIERNES 10 ABRIL 2026	16:00 h a 22: 00 H
SABADO 11 ABRIL 2026	09:00 h a 14:00 h 16:00 h a 19:00 h
DOMINGO 12 ABRIL 2026	09:00 h a 15:00 h
VIERNES 24 ABRIL 2026	16:00 h a 22:00 h
SABADO 25 ABRIL 2026	09:00 h a 14:00 h 16:00 h a 19:00h
DOMINGO 26 de ABRIL 2026	09:00 h a 15:00 h
VIERNES 8 de MAYO 2026	16:00 h a 22:00 h
SABADO 9 MAYO 2026	09:00 h a 14:00 h 16:00 h a 19:00 h
DOMINGO 10 de MAYO 2026	09:00 h a 15:00 h

PROFESORA: SHEILA RODRIGUEZ COLADO