

cursos **2024**
WEEKEND
PILATES

INFORMACIÓN IMPORTANTE

- Podés abonar el curso completo o por módulo/jornada.
Se abona derecho de exámen una vez finalizado el curso
- Pódes realizar un módulo/jornada específico o completar todos los encuentros. Se entrega certificación de asistencia por cada encuentro.
- Los certificados son de validez local y ofrecen la posibilidad de dictar clases en ámbitos educativos no formales.
- Se otorga certificación al completar el curso y acreditar el exámen.
- No es un requisito haber terminado el secundario ni tener otros títulos precendentes, pero si ser mayor de 18 años.
- Los certificados se entregan en formato digital. Para obtenerlo en formato impreso, se deberá abonar un adicional.

REQUISITOS



Foto carnet
4x4



Apto médico +
electrocardiograma



Fotocopia
DNI

TEMARIO

- 09 MARZO** Introducción, Historia, Filosofía y definición del Método Pilates. Principios básicos del método en Mat, Reformer y Medio Trapecio. Anatomía y Biomecánica.
- 13 ABRIL** Descripción detallada de cada parte del equipamiento. Diferencias entre Trapecio, Reformer con medio trapecio (torre), unidad de pared (Wall Unit), tabla de resortes. Ejecución y técnica de los ejercicios básicos del Método Pilates Mat, y Reformer.
- 11 MAYO** Beneficios del Método Pilates. Ejecución y técnica de los ejercicios del Nivel Intermedio en Mat y Reformer.
- 08 JUNIO** Análisis de cadenas musculares. Diferenciación y análisis de niveles. Ejecución y técnica de los ejercicios del Nivel Avanzado Mat y Reformer.
Trabajo Práctico escrito.
- 06 JULIO** Metodología de la enseñanza. Relación y estructura de clases. Ejecución y técnica de los ejercicios según progresión de niveles. Comprensión detallada de cada ejercicio y movimiento. Ejecución y técnica de los Ejercicios Básicos en Medio Trapecio. **Práctica profesional.**

10 AGOSTO Postura: estabilización en cada posición de trabajo. Anomalías posturales y ejercicios correctivos. Conceptos principales: posición neutra de la pelvis, estabilización de las cinturas, elongación axial, control del centro, alineación, respiración y cuidados posturales generales. Ejecución y técnica de los Ejercicios adaptados Mat, Reformer y Trapecio.

07 SEPT Profundización de la biomecánica de los ejercicios. Observación y corrección entre compañeros. Ejecución y técnica de los ejercicios intermedios y avanzados en Medio Trapecio.

19 OCT Aplicación, selección y clasificación de elementos auxiliares: balones, bandas elásticas, bastones y sobrecargas. Adaptación de los ejercicios a todos los niveles y elementos. **Trabajo práctico.**

09 NOV Planificación y dictado individual de una clase. Plan de trabajo y rutina según objetivo de entrenamiento. Reflexión y crítica sobre la metodología y la selección de ejercicios del futuro instructor.

14 DIC Circuitos de Pilates Mat, Reformer y Medio Trapecio. Incorporación del Pilates a la preparación Física convencional. **Evaluación final.**

Modalidad: **presencial**

Lugar: **Sede Quality ISAD (Av. Cruz Roja 200)**

Horario: **9 a 17 hs**

