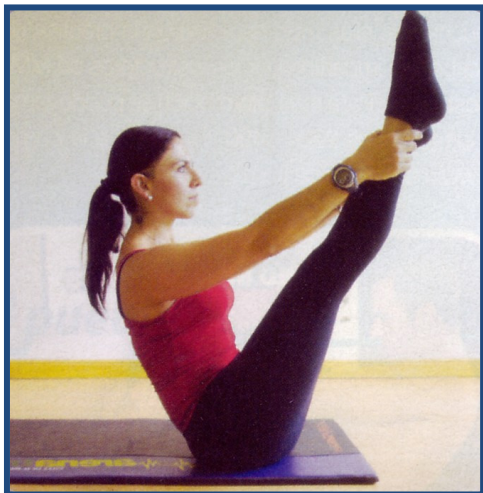


Curso de entrenador de Pilates



*¡Coma Saludable,
Sea Activo!*



¿Qué es la técnica de Pilates?

Pilates es una técnica de entrenamiento completa que exige control y equilibrio, desarrollando el máximo potencial individual desde el estado más puro. Es por eso la importancia de mejorar la calidad académica de los profesionales en salud que utilizan este método como medio preventivo o de recreación para mejorar la salud de sus practicantes. Este curso sigue fiel a los principios de Joseph Pilates pero los adapta a los nuevos conocimientos que la anatomía, la kinesiólogía y biomecánica aporten en la aplicación del ejercicio físico para la salud. Con este certificado los profesores y los practicantes del método Pilates podrán mejorar la técnica de los ejercicios de suelo a través de los detalles de precisión que se analizan.

Estructura del curso

El curso de Entrenador de Pilates está avalado por la Universidad Autónoma de Centro América (UACA) y es dado por un equipo interdisciplinario de profesionales tanto en el área de conocimiento general y específico (anatomía, biomecánica, fisiología del ejercicio) como en la técnica propia del método Pilates. El curso está diseñado para una duración de 12 semanas (78 horas), los cuales están estructurados en materias teóricas-prácticas con participación activa de los estudiantes.

En la práctica se ofrece distintos niveles de trabajo para diferentes niveles de condición física y la posibilidad de enlazar la secuencia de principio a fin para sentir el método como un sistema de movimiento. Para cada ejercicio se detalla paso a paso los puntos de apoyo en cada fase del ejercicio, la ejecución, la respiración y la imagen mental. También se explica el objetivo que tiene cada ejercicio, el enlace con el ejercicio siguiente, las variantes y el ritmo de ejecución.

Nuestro objetivo

Dar a los estudiantes las técnicas apropiadas para la aplicación correcta del Método Pilates para que sepan corregir, guiar y educar a las personas interesadas en utilizar esta técnica como medio terapéutico o recreativo.

¿A quién va dirigido?

Profesionales y estudiantes en terapia física, educación física, nutricionistas y profesionales de ciencias de la salud y deporte interesados en conocer y aplicar la técnica de Pilates.

Metodología

En primera instancia, se estudia los temas teóricos relacionados con el tema de estudio. Posteriormente, el curso cuenta con prácticas donde el estudiante ejecuta lo aprendido en clases con el profesor como ayuda y guía. Entre las estrategias de aprendizaje están:

1. Conferencias magistrales semanales.
2. Prácticas supervisadas.

Incluye

Manual en entrenador, CD con material de apoyo.

Lineamientos para la evaluación:

Examen escrito: Se realizará al final del curso. Esta prueba incluye ítems de selección única y de desarrollo.....40 %

Examen final práctico: Se evaluará de manera oral y práctica toda la materia vista en clase40%

Asistencia: Obligatoria, con tres ausencias se pierde el curso automáticamente.....20%

Para aprobar el curso se requiere la nota final mínima de un 80%

Contenido del curso

- Historia de Joseph Pilates.
- Conceptos fundamentales de Pre Pilates.
- Los principios o elementos vitales del Método Pilates.
- Pilates contemporáneo básico intermedio.
- Pilates clásico básico.
- Conceptos importantes para diseñar clases de Pilates.
- Ejercicios básicos y intermedios de Pilates.
- Biomecánica aplicada.
- Fisiología del ejercicio.
- Motivación y liderazgo.

Personal docente:

- Rocío Villalta. Instructora Pilates Center of Las Vegas.
- Robinson Rodríguez. Médico, UCR, UACA.
- Dennis Vargas. Entrenador físico, UNA, ASCM
- Laura Moreira. Psicóloga, UNED, España
- Jorge A. Díaz. Fisioterapeuta, USP, UCR.

Aspectos organizativos:

Lugar:	UACA, Cipreses de Curridabat.
Horario:	Sábados de 8:30 am a 12 md y de 1 pm a 4 pm.
Modalidad.	Presencial, teórico-práctico.
Pedagogía:	Clases presenciales con presentaciones en PowerPoint y enfatizado en las prácticas supervisadas.
Cupo:	Limitado a 16 personas.
Formas de pago:	Un único pago con 10% de descuento. Facilidad de realizar 3 pagos. Depósito en cuenta bancaria del Banco de Costa Rica cuenta # 935-13584-4 o directamente en nuestras oficinas en el Hospital CIMA San José, Torre 3, Consultorio 220.

Información y consultas

Tel: (506) 2208-8220, (506) 2235-5059

e-mail: info@vidaoptima.com