



INTRODUCCIÓN AL MÉTODO PILATES

Código del Curso: 2014cc15

Fecha de celebración: Del 14 al 18 de julio

Coordinadora: Doña África Hidalgo García. Certificación internacional en el método Pilates como instructor trainer por la escuela Stott Pilates. Entrenadora personal especialista en el método Pilates. Técnico multidisciplinar de sala y actividades dirigidas. Certificado de cualificación profesional por la Junta de Andalucía. Jefa de estudios y docente de la escuela de formación energía Pilates.

Duración: 30 horas. **Libre configuración:** 3 créditos **Eurocréditos:** 2 ECTS

Tarifa: 120 €

Resumen del contenido del curso: El curso tratará de introducir los principios del método Pilates, así como las bases biomecánicas que lo sustentan. Se desarrollarán los ejercicios del calentamiento, así como un pre-Pilates para poder entender la esencia de este sistema de entrenamiento de fuerza, y cómo puede ayudar, su práctica regular y correctamente guiada, a cualquier persona; ya sea deportista de elite o alguien que jamás haya realizado actividad física o deportiva.

Dirigido a:

- Licenciados en INEF, estudiantes del Grado de INEF y estudiantes de Ciencias de la Actividad Física y el Deporte.
- Diplomados y estudiantes de Fisioterapia.
- TAFAD y estudiante de TAFAD.
- Entrenadores personales y técnicos de sala polivalente.
- Técnicos de actividades dirigidas multidisciplinarias.
- Todos aquellos profesionales de la salud y el movimiento.

Programa:

Lunes 14 09'00-09'30 Recepción y entrega de documentación.

10'00-10'30 Inauguración del curso.

10'30-12'30 Conferencia: **“Biografía de J.H.Pilates. Historia del método Pilates y su introducción en España. Los principios del método Pilates”.**

Doña África Hidalgo García. Certificación internacional en el método Pilates como instructor trainer por la escuela Stott Pilates. Entrenadora personal especialista en el método Pilates.

Doña Ainara Martínez Madrid. Diplomada en Magisterio de Educación Física. Entrenadora personal especialista

		en el método Pilates. Directora y docente de la escuela de formación energía Pilates.
	12'30-13'00	Descanso.
	13'00-15'00	Conferencia: “Principios biomecánicos aplicados al movimiento (I)” . Doña África Hidalgo García. Certificación internacional en el método Pilates como instructor trainer por la escuela Stott Pilates. Entrenadora personal especialista en el método Pilates. Doña Ainara Martínez Madrid. Diplomada en Magisterio de Educación Física. Entrenadora personal especialista en el método Pilates. Directora y docente de la escuela de formación energía Pilates.
Martes 15	10'00-12'30	Conferencia: “Principios biomecánicos aplicados al movimiento (II)” . Doña África Hidalgo García. Certificación internacional en el método Pilates como instructor trainer por la escuela Stott Pilates. Entrenadora personal especialista en el método Pilates. Doña Ainara Martínez Madrid. Diplomada en Magisterio de Educación Física. Entrenadora personal especialista en el método Pilates. Directora y docente de la escuela de formación energía Pilates.
	12'30-13'00	Descanso.
	13'00-15'00	Conferencia: “El suelo pélvico” . Doña Cristina Benjumea Morón. Colegiada por el ICPFA nº 2954. Encargada de la Unidad de Linfedema, de la Unidad de Drenaje Linfático Manual y de los talleres de Pilates adaptado, en el Centro de Rehabilitación Arboleda-Ortega Sevilla Este y el Centro de Fisioterapia Antonio Roldán.
	16'30-18'30	Taller: “Teoría y práctica del suelo pélvico” . Doña Cristina Benjumea Morón. Colegiada por el ICPFA nº 2954. Encargada de la Unidad de Linfedema, de la Unidad de Drenaje Linfático Manual y de los talleres de Pilates adaptado, en el Centro de Rehabilitación Arboleda-Ortega Sevilla Este y el Centro de Fisioterapia Antonio Roldán. Doña Ainara Martínez Madrid. Diplomada en Magisterio de Educación Física. Entrenadora personal especialista en el método Pilates. Directora y docente de la escuela de formación energía Pilates.

- Miércoles 16** 10'00-12'00 Taller: **“Ejercicios de calentamiento del método Pilates”**.
Doña África Hidalgo García. Certificación internacional en el método Pilates como instructor trainer por la escuela Stott Pilates. Entrenadora personal especialista en el método Pilates.
Doña Ainara Martínez Madrid. Diplomada en Magisterio de Educación Física. Entrenadora personal especialista en el método Pilates. Directora y docente de la escuela de formación energía Pilates.
- 12'00-12'30 Descanso.
- 12'30-15'00 Taller: **“Ejercicios de calentamiento del método Pilates”**.
Doña África Hidalgo García. Certificación internacional en el método Pilates como instructor trainer por la escuela Stott Pilates. Entrenadora personal especialista en el método Pilates.
Doña Ainara Martínez Madrid. Diplomada en Magisterio de Educación Física. Entrenadora personal especialista en el método Pilates. Directora y docente de la escuela de formación energía Pilates.
- 16'30-18'30 Taller: **“Práctica de los ejercicios de calentamiento”**.
Doña África Hidalgo García. Certificación internacional en el método Pilates como instructor trainer por la escuela Stott Pilates. Entrenadora personal especialista en el método Pilates.
Doña Ainara Martínez Madrid. Diplomada en Magisterio de Educación Física. Entrenadora personal especialista en el método Pilates. Directora y docente de la escuela de formación energía Pilates.
- Jueves 17** 10'00-12'30 Conferencia: **“¿A qué se le llama pre-Pilates? Ejercicios pre-pilates”**.
Doña África Hidalgo García. Certificación internacional en el método Pilates como instructor trainer por la escuela Stott Pilates. Entrenadora personal especialista en el método Pilates.
Doña Ainara Martínez Madrid. Diplomada en Magisterio de Educación Física. Entrenadora personal especialista en el método Pilates. Directora y docente de la escuela de formación energía Pilates.
- 12'30-13'00 Descanso.
- 13'00-15'00 Taller: **“Práctica de los ejercicios que conforman el pre-pilates”**.

- Doña África Hidalgo García. Certificación internacional en el método Pilates como instructor trainer por la escuela Stott Pilates. Entrenadora personal especialista en el método Pilates.
- Doña Ainara Martínez Madrid. Diplomada en Magisterio de Educación Física. Entrenadora personal especialista en el método Pilates. Directora y docente de la escuela de formación energía Pilates.
- 16'30-18'30 Taller: **“Psicomotricidad aplicada al método Pilates”**.
Doña Tatiana Martín Gómez. Maestra especialista en Educación Física. Educadora de disminuidos psíquicos. Experta en Psicomotricidad. Monitora de natación para la ONCE.
- Viernes 18** 10'00-12'00 Taller: **“Psicomotricidad aplicada al método Pilates”**.
Doña Tatiana Martín Gómez. Maestra especialista en Educación Física. Educadora de disminuidos psíquicos. Experta en Psicomotricidad. Monitora de natación para la ONCE.
- 12'00-12'30 Descanso.
- 12'30-13'30 Taller: **“Psicomotricidad aplicada al método Pilates”**.
Doña Tatiana Martín Gómez. Maestra especialista en Educación Física. Educadora de disminuidos psíquicos. Experta en Psicomotricidad. Monitora de natación para la ONCE.
- 13'30-14'30 Conferencia: **“Ciencia y Pilates”**.
Doña África Hidalgo García. Certificación internacional en el método Pilates como instructor trainer por la escuela Stott Pilates. Entrenadora personal especialista en el método Pilates.
Doña Ainara Martínez Madrid. Diplomada en Magisterio de Educación Física. Entrenadora personal especialista en el método Pilates. Directora y docente de la escuela de formación energía Pilates.
- 14'30-15'00 Clausura del curso y entrega de diplomas.

Patrocinan: