

Datos de Identificación

Familia Profesional	Actividades físicas y deportivas	Área	Deporte profesional y de alto rendimiento	
Denominación	INICIACIÓN A PILATES		Duración	24
Unidad Formativa o Módulo Formativo ¹		Nombre	Código	
Certificado de Profesionalidad		Nombre	Código	

Competencia General

- Adquirir conocimientos teóricos sobre el sistema Pilates
- Conocer los diferentes sistemas de las gimnasias terapéuticas
- Aplicar a la vida cotidiana la higiene postural y la corrección postural
- Desarrollar un programa de ejercicios específicos para la corrección postural
- Conocer y experimentar los diferentes ejercicios y progresiones del sistema Pilates.
- Elaborar una programación utilizando el sistema
- Desarrollar sesiones adaptadas mediante el sistema Pilates

Contenidos y Secuenciación

- UD I El sistema Pilates desde el punto de vista teórico.
- UD II Desarrollo del sistema y evolución
- UD III Corrección postural e higiene postural
- UD IV Salud y Pilates
- UD V Ejercicios prácticos
- UD VI Progresiones y escalas de dificultad
- UD VII Desarrollo y evaluación personal en el desarrollo de las sesiones

¹ Solamente para acciones asociadas a Certificados de Profesionalidad

Unidades Didácticas	Duración
UD I El sistema Pilates desde el punto de vista teórico.	
UD II Desarrollo del sistema y evolución	
UD III Corrección postural e higiene postural	
UD IV Salud y Pilates	
UD V Ejercicios prácticos	
UD VI Progresiones y escalas de dificultad	
UD VII Desarrollo y evaluación personal en el desarrollo de las sesiones	

Criterios de Evaluación

Al final del curso se realizará una sesión práctica por parte de cada participante, donde deberá poner en práctica los conocimientos adquiridos.

La nota final al no pertenecer la acción formativa a módulos ni unidades formativas de certificados de profesionalidad, puede tener un carácter testimonial, pero pensamos que un proceso de enseñanza aprendizaje, no está completo si el participante no conoce sus resultados de aprendizaje obtenidos.

Metodología

El curso es eminentemente práctico, realizándose en el gimnasio del Centro, mediante sesiones reales.