



**Entrena tu pasión  
fortalece tu talento**

**Curso de Pilates Preventivo (Titulación Universitaria + 8 Créditos ECTS)**

Avalado por:



Curso De Pilates  
Preventi...

[Ver curso en la web](#)

# ÍNDICE

1

Sobre  
EDUSPORT

2

Somos  
EDUSPORT

3

Nuestros  
valores

4

Metodología  
SPORT  
THINKING

5

Alianzas

6

Razones  
por las que  
elegir  
EDUSPORT

7

Nombre  
formación +  
datos clave  
y titulación

8

Objetivos  
y salidas  
laborales

9

Temario

10

Becas y  
financiación

11

Formas de pago

12

Contacto

## **SOBRE EDUSPORT**

### **Entrena tu pasión, fortalece tu talento**

**EDUSPORT** es una empresa de formación deportiva online dedicada a ofrecer educación de calidad en el ámbito del deporte.

El objetivo es proporcionar a los/as usuarios/as las herramientas necesarias para mejorar sus habilidades, alcanzar sus metas y disfrutar plenamente de la pasión por el deporte.

En EDUSPORT creemos en el conocimiento y la práctica van de la mano. Estamos comprometidos con nuestro alumnado para alcanzar un futuro profesional prometedor.

## **SOMOS EDUSPORT**

Dentro de nuestra visión, **EDUSPORT** se integra en un sector en auge, el sector deportivo, a través de una formación especializada de más de **1.000 cursos en el ámbito de la actividad física y el deporte**, con el sello de respaldada por docentes y universidades de confianza como la Universidad Europea Miguel de Cervantes y otras entidades deportivas.

**+ 18 años**

formando a especialistas del deporte

**+ de 50.000**

estudiantes formados

**98%**

tasa empleabilidad

## NUESTROS VALORES



### Talento

Potenciamos las habilidades innatas y las aptitudes naturales en las personas para la formación en los deportes. Reconocer y desarrollar el talento es esencial para alcanzar metas más altas. Fomentamos el respeto y la colaboración en el ámbito deportivo.



### Pasión

Es el motor que impulsa a los deportistas a esforzarse, a superar obstáculos y a perseguir sus sueños. Por eso en EDUSPORT consideramos la pasión el motor de nuestro claustro.



### Energía

Se relaciona con la salud, la energía y el entusiasmo en la práctica deportiva. Nuestros docentes irradian vitalidad y ayudan a rendir al máximo, recuperarse adecuadamente y disfrutar plenamente de su experiencia en el deporte.



### Energía

La energía es necesaria para superar los límites, enfrentar desafíos y alcanzar niveles más altos de rendimiento. Además, la energía contagiosa de un equipo o un grupo puede crear un ambiente motivador y estimulante.

## METODOLOGÍA SPORT THINKING

Con la **Metodología Sport Thinking** el alumnado consigue una experiencia educativa basada en la practicidad y la aplicación de los contenidos a un entorno real. Buscamos ofrecer una formación al alcance del público apasionado por el deporte, accesible en cualquier momento y lugar, con contenidos en constante actualización. Y, a su vez, que puedan implementar en una rutina profesional, gracias a unas herramientas y recursos base orientados a ello. Como valor añadido a la flexibilidad y accesibilidad, a este método online, se suma la apuesta por el acompañamiento docente en el proceso de aprendizaje en todo momento.



## ALIANZAS



**EUROINNOVA**  
INTERNATIONAL ONLINE EDUCATION



**UCAM**  
UNIVERSIDAD  
CATÓLICA DE MURCIA



Universidad Europea  
Miguel de Cervantes

Universidad de  
**Vitoria-Gasteiz** **EUNEIZ**

La **Universidad Europea Miguel de Cervantes** (UEMC) es una prestigiosa institución de educación superior en Valladolid, España, con una amplia oferta de programas de grado y postgrado en áreas variadas, incluyendo la sanidad. Con un enfoque en la investigación y la excelencia académica, la Universidad Europea Miguel de Cervantes ha establecido una sólida reputación en el mundo de la educación. Además, cuenta con un cuerpo docente altamente capacitado y una amplia experiencia en la formación de profesionales en el ámbito de la salud. Como parte de nuestro compromiso con la excelencia en la formación, EDUSPORT se enorgullece de colaborar con la Universidad Miguel de Cervantes, ofreciendo programas conjuntos y oportunidades de formación a nuestros alumnos y profesionales.

## RAZONES POR LAS QUE ELEGIR **EDUSPORT**



### **Calidad formativa**

Contamos con Masters propios, oficiales y universitarios.



### **Campus virtual Edtech + IA**

Plataforma de aprendizaje de vanguardia con las últimas novedades en tecnología de la educación.



### **Claustro de renombre**

Profesores que trabajan en el sector deportivo y están especializados en diferentes áreas del deporte.



### **Flexibilidad de estudio**

Garantizando la calidad y excelencia estés donde estés y sea cual sea el momento en el que decidas estudiar.



### **Diversidad temática**

Desde Marketing y comunicación deportiva, Psicología, Nutrición, Fisioterapia o Dirección deportiva, hasta entrenamiento, preparación física o eSports.



### **Metodología online**

Apostamos por ofrecer estudios online con las herramientas más innovadoras.



### **Becas y financiación**

Benefíciate de nuestro sistema de becas adaptadas a tu perfil y disfruta de nuestras facilidades de financiación.

## Curso de Pilates Preventivo (Titulación Universitaria + 8 Créditos ECTS)

### Para qué te prepara

Con el Curso en Pilates Preventivo, tendrás la capacidad de dar clase en un centro especializado en pilates o en salas polivalentes de gimnasio habituales con un toque innovador desde una perspectiva más integral y menos analítica. Con ello se conseguirá una mayor adherencia al deporte y un aumento de la motivación en el cliente. Aprenderá a dirigir y planificar sesiones en clases colectivas e individuales.

### Titulación

Con el Curso en Pilates Preventivo, tendrás la capacidad de dar clase en un centro especializado en pilates o en salas polivalentes de gimnasio habituales con un toque innovador desde una perspectiva más integral y menos analítica. Con ello se conseguirá una mayor adherencia al deporte y un aumento de la motivación en el cliente. Aprenderá a dirigir y planificar sesiones en clases colectivas e individuales.



## Objetivos

- Saber preparar una sesión de pilates suelo y máquina. - Poder abordar las debilidades de cada cliente y trabajar en base a ellas. - Individualizar lo máximo posible en cada sesión para que el cliente alcance sus metas personales. - Mejorar la calidad de vida de las personas que se ponen en tus manos. - Ampliar rangos de movimiento y fuerza, así como estabilidad abdominal en tu clientela.

## A quién va dirigido

Este Curso en Pilates Preventivo está orientado a aquellas personas que busquen seguir creciendo en el ámbito del entrenamiento y la salud. Podrás complementar los clásicos cursos de monitor de sala y de este modo abarcar un mayor número de clientes. También obtendrás diferentes perspectivas a la hora de abordar un entrenamiento personal, teniendo más recursos.

## Salidas laborales

Las salidas profesionales de este Curso en Pilates Preventivo son centros de rehabilitación, de entrenamiento, de fortalecimiento del suelo pélvico y, en definitiva, empresas privadas del sector del fitness relacionadas con el pilates y la recuperación de lesiones. Igualmente, podrás aplicar los conocimientos del curso en colegios, ayuntamientos, residencias, etc.

## **UNIDAD DIDÁCTICA 1. APROXIMACIÓN Y BREVE HISTORIA DEL PILATES**

1. Inicio y Aproximación Histórica del Método Pilates
2. Pilates : Principios Básicos y Fundamentales
3. Los Aspectos Beneficiosos del Método Pilates
4. Conceptos y bases

## **UNIDAD DIDÁCTICA 2. APARATO LOCOMOTOR: SISTEMA ÓSEO**

1. La morfología y fisiología ósea
2. Composición del esqueleto
3. El Sistema óseo y su desarrollo
4. Sistema óseo: Estructura
5. Las diferentes articulaciones relacionadas con el movimiento

## **UNIDAD DIDÁCTICA 3. APARATO LOCOMOTOR: SISTEMA MUSCULAR**

1. Fisiología muscular
2. Tejido muscular
3. Clasificación muscular
4. Ligamentos
5. Musculatura dorsal
6. Tendones

## **UNIDAD DIDÁCTICA 4. APARATO RESPIRATORIO**

1. El sistema respiratorio
2. Fisiología de la respiración

## **UNIDAD DIDÁCTICA 5. METODOLOGÍA DE INSTRUCCIÓN APLICADA A LAS ACTIVIDADES DE PILATES**

1. Teoría y bases fundamentales del aprendizaje y desarrollo motor aplicados al Pilates
2. Metodología didáctica y estilos de enseñanza: adaptación a la instrucción en Pilates para los diferentes tipos de practicantes
3. Diseño y desarrollo de la sesión de Pilates, para su adecuación a las necesidades y expectativas de cada practicante
4. La intervención - dirección y dinamización en la sesión de Pilates
5. Interpretación y utilización de los datos del seguimiento y evaluación continua de los resultados individuales, para la adaptación de las sesiones a las necesidades de los diferentes tipos de practicantes

## **UNIDAD DIDÁCTICA 6. EJERCICIOS EN PILATES**

1. Sesiones de Pilates
2. Modalidades del Método Pilates
3. Evaluación postural
4. Ejercicios prepilates

## **UNIDAD DIDÁCTICA 7. APROXIMACIÓN AL PILATES EN MÁQUINAS**

1. Pilates en máquina
2. Beneficios generales del ejercicio
3. Indicaciones y contraindicaciones del Pilates en Máquinas
4. ¿Por qué realizar Pilates en máquina?

## **UNIDAD DIDÁCTICA 8. REFORMER**

1. Pilates "Reformer"
2. Ejercicios
3. Otros ejercicios nivel

## **UNIDAD DIDÁCTICA 9. CADILLAC**

1. Pilates "Trapecio Cadillac"
2. Ejercicios en Cadillac

## **UNIDAD DIDÁCTICA 10. BARRIL (LADDER BARREL)**

1. Pilates en barril (Ladder Barrel)
2. Ejercicios
3. Otros ejercicios

## **UNIDAD DIDÁCTICA 11. SILLA (WUNDA CHAIR)**

1. Pilates en silla
2. Ejercicios

## **UNIDAD DIDÁCTICA 12. SPINE CORRECTOR**

1. Spine corrector en Pilates
2. Ejercicios

## **UNIDAD DIDÁCTICA 13. PERFIL DEL MONITOR DE PILATES Y SU TRATO CON EL CLIENTE**

1. El monitor de Pilates

2. Capacidades del monitor de Pilates
3. Comunicación entre el monitor y el cliente
4. Claves para el éxito del monitor de Pilates

## BECAS Y FINANCIACIÓN

Financia tu cursos o máster 100 % sin intereses y disfruta de las becas disponibles. ¡Contacta con nuestro equipo experto para saber cuál se adapta más a tu perfil!

25% Beca  
ALUMNI

20% Beca  
DESEMPLEO

15% Beca  
EMPRENDE

15% Beca  
RECOMIENDA

15% Beca  
GRUPO

20% Beca  
FAMILIA  
NUMEROSA



20% Beca  
DISCAPACIDAD

20% Beca  
para profesionales,  
sanitarios,  
colegiados/as

## FORMAS DE PAGO



Tarjeta de crédito



PayPal

 bizum

Bizum

 amazon pay

Amazon Pay

 PayU

PayU

Matricúlate en cómodos plazos sin intereses. Fracciona tu pago con la garantía de:



innovapay

Fracciona el pago de tu curso en cómodos plazos y sin intereses.



## ¿Te ha parecido interesante esta formación?

Si aún tienes dudas, nuestro equipo de asesoramiento académico estará encantado de resolverlas.

Pregúntanos sobre nuestro método de formación, nuestros profesores, las becas o incluso simplemente conócenos.

## Solicita información sin compromiso

Llamadme gratis

¡Matricularme ya!

## ¿Encuétranos aquí!

Edificio Educa Edtech

Camino de la Torrecilla N.º 30 EDIFICIO

EDUCA EDTECH, C.P. 18.200, Maracena (Granada)

Telf.: 958 050 746

## Horario atención al cliente

Lunes a viernes: 9:00 a 20:00h

Sábados: 10:00 a 14:00h

"¡Síguenos para estar al tanto de todas nuestras novedades!"

