

Estudio: **DIPLOMA DE EXPERTO EN EL MÉTODO PILATES EN REHABILITACIÓN Y CINESITERAPIA**

Código Plan de Estudios: **FC41**

Año Académico: **2023-2024**

ESTRUCTURA GENERAL DEL PLAN DE ESTUDIOS:							
CURSO	Obligatorios		Optativos		Prácticas Externas	TFM/Memoria/ Proyecto	Créditos Totales
	Créditos	Nº Asignaturas	Créditos	Nº Asignaturas	Créditos	Créditos	
1º	22,5	5				2,5	25
2º							
3º							
ECTS TOTALES	22,5	5				2,5	25

PROGRAMA TEMÁTICO:				
ASIGNATURAS OBLIGATORIAS				
Código Asignatura	Curso	Denominación	Carácter OB/OP	Créditos
76625	1	FUNDAMENTOS PILATES	OB	2,5
76626	1	EJERCICIOS EN COLCHONETA	OB	5
76627	1	EJERCICIOS EN MÁQUINAS	OB	5
76628	1	EJERCICIOS CON IMPLEMENTOS Y APLICACIONES PRÁCTICAS	OB	2,5
76629	1	APLICACIONES PILATES EN REHABILITACIÓN	OB	7,5
TRABAJO FIN DEMÁSTER/MEMORIA /PROYECTO				
Código Asignatura	Curso	Denominación	Carácter OB/OP	Créditos
76630	1	PROYECTO	OB	2,5

Carácter: OB - Obligatoria; OP – Optativa

GUÍA DOCENTE

Año académico	2023-2024	
Estudio	Diploma de Experto en el Método Pilates en Rehabilitación y Cinesiterapia	
Nombre de la asignatura	FUNDAMENTOS DEL PILATES	
Carácter (Obligatoria/Optativa)	Obligatoria	
Créditos (1 ECTS=25 horas)	2'5	
Modalidad (elegir una opción)	X	Presencial (más del 80% de las sesiones son presenciales)
		Híbrida (sesiones on-line entre el 40% y 60%, resto presencial)
		Virtual (al menos el 80% de las sesiones son on-line o virtuales)
Profesor/a responsable	Dr. Juan Bosco Calvo Mínguez	
Idioma en el que se imparte	Español	

PROFESORES IMPLICADOS EN LA DOCENCIA

Dr. Juan Bosco Calvo, Dra. Ana Slocker, Dr. Pascual Morante, Dra. Rosa Rodríguez

DISTRIBUCIÓN DE CRÉDITOS (especificar en horas)

Número de horas presenciales/on-line asistencia profesor/a	20
Número de horas de trabajo personal del estudiante	42'5
Total horas	62'5

CONTENIDOS (Temario)

Historia del método Pilates, Fundamentos científicos, Áreas de aplicación, Metodología de enseñanza

COMPETENCIAS ESPECÍFICAS (indicar un mínimo de tres y máximo de cinco)

- Conocer los elementos definitorios del método Pilates
- Conocer las aplicaciones que tienen los ejercicios en el ámbito de la salud y la enfermedad
- Adquirir habilidades de enseñanza de los ejercicios

EVALUACIÓN

Examen tipo test multirrespuesta.

BIBLIOGRAFÍA

Calvo JB (2012). *Pilates Terapéutico*. Editorial Medica Panamericana, Madrid

Calvo JB. Cabral L. (2008). *Fundamentos del método Pilates*. Colección Corpora Pilates, Madrid

GUÍA DOCENTE

Año académico	2023-2024	
Estudio	Diploma de Experto en el Método Pilates en Rehabilitación y Cinesiterapia	
Nombre de la asignatura	EJERCICIOS EN COLCHONETA	
Carácter (Obligatoria/Optativa)	Obligatoria	
Créditos (1 ECTS=25 horas)	5	
Modalidad (elegir una opción)	X	Presencial (más del 80% de las sesiones son presenciales)
		Híbrida (sesiones on-line entre el 40% y 60%, resto presencial)
		Virtual (al menos el 80% de las sesiones son on-line o virtuales)
Profesor/a responsable	Lda. Laura Cabral	
Idioma en el que se imparte	Español	

PROFESORES IMPLICADOS EN LA DOCENCIA

Lda. Laura Cabral

DISTRIBUCIÓN DE CRÉDITOS (especificar en horas)

Número de horas presenciales/on-line asistencia profesor/a	40
Número de horas de trabajo personal del estudiante	85
Total horas	125

CONTENIDOS (Temario)

-Los ejercicios preparatorios y los ejercicios del repertorio en Colchoneta de Pilates

COMPETENCIAS ESPECÍFICAS (indicar un mínimo de tres y máximo de cinco)

- Conocer el repertorio básico, intermedio y avanzado del método Pilates
- Conocer ejercicios preparatorios y de respiración
- Aprender la ejecución técnica correcta y la metodología de enseñanza de cada ejercicio

EVALUACIÓN

Práctica de 3 ejercicios aleatorios por el alumno y enseñanza de los mismos a otro alumno

BIBLIOGRAFÍA

Calvo JB. Cabral L. (2008). *Fundamentos del método Pilates*. Colección Corpora Pilates, Madrid

GUÍA DOCENTE

Año académico	2023-2024	
Estudio	Diploma de Experto en el Método Pilates en Rehabilitación y Cinesiterapia	
Nombre de la asignatura	EJERCICIOS EN MÁQUINAS	
Carácter (Obligatoria/Optativa)	Obligatoria	
Créditos (1 ECTS=25 horas)	5	
Modalidad (elegir una opción)	X	Presencial (más del 80% de las sesiones son presenciales)
		Híbrida (sesiones on-line entre el 40% y 60%, resto presencial)
		Virtual (al menos el 80% de las sesiones son on-line o virtuales)
Profesor/a responsable	Lda. Laura Cabral	
Idioma en el que se imparte	Español	

PROFESORES IMPLICADOS EN LA DOCENCIA

Lda. Laura Cabral, otros profesores invitados

DISTRIBUCIÓN DE CRÉDITOS (especificar en horas)

Número de horas presenciales/on-line asistencia profesor/a	40
Número de horas de trabajo personal del estudiante	85
Total horas	125

CONTENIDOS (Temario)

- Ejercicios en el Cadillac/Trapezio
- Ejercicios en el Reformer
- Ejercicios en la Silla
- Ejercicios en el Barril

COMPETENCIAS ESPECÍFICAS (indicar un mínimo de tres y máximo de cinco)

- Conocer el repertorio básico e intermedio de ejercicios en las máquinas principales de Pilates
- Conocer un amplio repertorio de ejercicios avanzados en máquinas Pilates
- Aprender la ejecución técnica correcta y la metodología de enseñanza de cada ejercicio

EVALUACIÓN

Práctica de 3 ejercicios aleatorios por el alumno y enseñanza de los mismos a otro alumno

BIBLIOGRAFÍA

Calvo JB (2012). *Pilates Terapéutico*. Editorial Medica Panamericana, Madrid

GUÍA DOCENTE

Año académico	2023-2024	
Estudio	Diploma de Experto en el Método Pilates en Rehabilitación y Cinesiterapia	
Nombre de la asignatura	EJERCICIOS CON IMPLEMENTOS Y APLICACIONES PRÁCTICAS	
Carácter (Obligatoria/Optativa)	Obligatoria	
Créditos (1 ECTS=25 horas)	2,5	
Modalidad (elegir una opción)	X	Presencial (más del 80% de las sesiones son presenciales)
		Híbrida (sesiones on-line entre el 40% y 60%, resto presencial)
		Virtual (al menos el 80% de las sesiones son on-line o virtuales)
Profesor/a responsable	Lda. Laura Cabral	
Idioma en el que se imparte	Español, Inglés	

PROFESORES IMPLICADOS EN LA DOCENCIA

Lda. Laura Cabral, Miriane Taylor

DISTRIBUCIÓN DE CRÉDITOS (especificar en horas)

Número de horas presenciales/on-line asistencia profesor/a	20
Número de horas de trabajo personal del estudiante	42'5
Total horas	62'5

CONTENIDOS (Temario)

-Ejercicios con los implementos: banda elástica, foam roller, aro flexible, balón y mini-ball

COMPETENCIAS ESPECÍFICAS (indicar un mínimo de tres y máximo de cinco)

- Conocer ejercicios en implementos que amplían las posibilidades de los ejercicios Pilates
- Adaptar los ejercicios a diferentes ámbitos y clientes mediante los implementos
- Facilitar el aprendizaje de los ejercicios Pilates

EVALUACIÓN

No evaluable

BIBLIOGRAFÍA

Craig, Colleen (2006). *Pilates con el poder único del balón*. Tutor, Madrid.
Spector-Flock, Noa (2002). *Get stronger by stretching with thera-band*. Princetown Book Company. New

Jersey.

Aronovitch J, Taylor M, Craig C, (2008). *Súbete en el Bosu*. Tutor, Madrid.

GUÍA DOCENTE

Año académico	2023-2024	
Estudio	Diploma de Experto en el Método Pilates en Rehabilitación y Cinesiterapia	
Nombre de la asignatura	APLICACIONES PILATES EN REHABILITACIÓN	
Carácter (Obligatoria/Optativa)	Obligatoria	
Créditos (1 ECTS=25 horas)	7,5	
Modalidad (elegir una opción)		Presencial (más del 80% de las sesiones son presenciales)
	X	Híbrida (sesiones on-line entre el 40% y 60%, resto presencial)
		Virtual (al menos el 80% de las sesiones son on-line o virtuales)
Profesor/a responsable	Dr. Juan Bosco Calvo	
Idioma en el que se imparte	Español	

PROFESORES IMPLICADOS EN LA DOCENCIA

Dr. Juan Bosco Calvo, Dr. Pascual Morante, D. Mikel Sarasua

DISTRIBUCIÓN DE CRÉDITOS (especificar en horas)

Número de horas presenciales/on-line asistencia profesor/a	60
Número de horas de trabajo personal del estudiante	127'5
Total horas	187'5

CONTENIDOS (Temario)

- Pilates en rehabilitación del aparato locomotor
- Pilates en neurología, urología, neumología y otras patologías
- Pilates en pacientes de tercera edad, y en embarazadas

COMPETENCIAS ESPECÍFICAS (indicar un mínimo de tres y máximo de cinco)

- Aplicar los ejercicios adecuados a cada patología y situación del paciente
- Aprender a diseñar un protocolo de ejercicios eficaz
- Conocer las indicaciones y contraindicaciones de los ejercicios

EVALUACIÓN

Examen teórico multirresposta. Elaboración de un plan terapéutico sobre un caso supuesto

BIBLIOGRAFÍA

Calvo JB (2012). *Pilates Terapéutico*. Editorial Medica Panamericana, Madrid

Calvo JB y Cabral L (2019). *Pilates en el embarazo y posparto. Una guía metodológica*. Editorial Médica Panamericana, Madrid

GUÍA DOCENTE

Año académico	2023-2024	
Estudio	Diploma de Experto en el Método Pilates en Rehabilitación y Cinesiterapia	
Nombre de la asignatura	PROYECTO	
Carácter (Obligatoria/Optativa)	Obligatoria	
Créditos (1 ECTS=25 horas)	2,5	
Modalidad (elegir una opción)		Presencial (más del 80% de las sesiones son presenciales)
	X	Híbrida (sesiones on-line entre el 40% y 60%, resto presencial)
		Virtual (al menos el 80% de las sesiones son on-line o virtuales)
Profesor/a responsable	Dr. Juan Bosco Calvo	
Idioma en el que se imparte	Español	

PROFESORES IMPLICADOS EN LA DOCENCIA

Dr. Juan Bosco Calvo, Dr. Pascual Morante, Dra. Ana Slocker

DISTRIBUCIÓN DE CRÉDITOS (especificar en horas)

Número de horas presenciales/on-line asistencia profesor/a	20
Número de horas de trabajo personal del estudiante	42,5
Total horas	62,5

CONTENIDOS (Temario)

- Pilates en rehabilitación del aparato locomotor
- Pilates en neurología, urología, neumología y otras patologías
- Pilates en pacientes de tercera edad, y en embarazadas

COMPETENCIAS ESPECÍFICAS (indicar un mínimo de tres y máximo de cinco)

- Realizar búsquedas bibliográficas sobre el método Pilates y temas relacionados.
- Definir un área de conocimiento en el método Pilates con impacto profesional personal.
- Desarrollar la comunicación temática de Pilates sobre un tema previamente seleccionado.

EVALUACIÓN

Presentación de un trabajo por escrito, Exposición y Defensa pública del mismo sobre un tema relacionado con el Curso.

BIBLIOGRAFÍA

Calvo JB (2012). *Pilates Terapéutico*. Editorial Medica Panamericana, Madrid

Calvo JB y Cabral L (2019). *Pilates en el embarazo y posparto. Una guía metodológica*. Editorial Médica Panamericana, Madrid