

Estudio: **CERTIFICADO DE FORMACIÓN PERMANENTE EN EL MÉTODO PILATES**

Código Plan de Estudios: **FC40**

Año Académico: **2023-2024**

<b>ESTRUCTURA GENERAL DEL PLAN DE ESTUDIOS:</b>							
CURSO	Obligatorios		Optativos		Prácticas Externas	TFM/Memoria/Proyecto	Créditos Totales
	Créditos	Nº Asignaturas	Créditos	Nº Asignaturas	Créditos	Créditos	
1º	15	1				5	20
2º							
3º							
<b>ECTS TOTALES</b>	<b>15</b>	<b>1</b>				<b>5</b>	<b>20</b>

<b>PROGRAMA TEMÁTICO:</b>				
<b>ASIGNATURAS OBLIGATORIAS</b>				
Código Asignatura	Curso	Denominación	Carácter OB/OP	Créditos
72909	1	EL MÉTODO PILATES	OB	15
<b>TRABAJO FIN DE MÁSTER/MEMORIA /PROYECTO</b>				
Código Asignatura	Curso	Denominación	Carácter OB/OP	Créditos
72910	1	MEMORIA	OB	5

Carácter: OB - Obligatoria; OP – Optativa

## GUÍA DOCENTE

Año académico	2024-2025	
Estudio	Certificado de Formación Permanente en el Método Pilates	
Nombre de la asignatura	EL MÉTODO PILATES	
Carácter (Obligatoria/Optativa)	Obligatorio	
Créditos (1 ECTS=25 horas)	15	
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, inglés	

### PROFESORES IMPLICADOS EN LA DOCENCIA

Dr. Juan Bosco Calvo, Laura R. Cabral, Ana Slocker, Miriane Taylor, Pascual Morante

### DISTRIBUCIÓN DE CRÉDITOS (especificar en horas)

Número de horas presenciales/on-line asistencia profesor/a	120
Número de horas de trabajo personal del estudiante	255
Total horas	375

### CONTENIDOS (Temario)

- Historia del método Pilates
- Fundamentos del método
- Ejercicios en colchoneta
- Ejercicios en máquinas
- Ejercicios con implementos
- Metodología de enseñanza, Indicaciones y Contraindicaciones de ejercicios
- Elaboración de una clase con los ejercicios Pilates

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

- Aprender el repertorio básico, intermedio y avanzado de los ejercicios Pilates en colchoneta
- Conocer aspectos profesionales sobre el equipamiento Pilates, la organización del espacio, las máquinas, tipo de clientes y de clases, indicaciones y contraindicaciones de los ejercicios.
- Aprender a elaborar un plan de ejercicios eficaz y saludable

**EVALUACIÓN**

Práctica de 3 ejercicios aleatorios por el alumno y enseñanza de los mismos a otro alumno.  
Examen teórico tipo test multirrespuesta. Elaboración de un plan de ejercicios sobre un supuesto teórico.

**BIBLIOGRAFÍA**

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

## GUÍA DOCENTE

Año académico	2024-2025	
Estudio	Certificado de Formación Permanente en el método Pilates	
Nombre de la asignatura	MEMORIA	
Carácter (Obligatoria/Optativa)	OBLIGATORIA	
Créditos (1 ECTS=25 horas)	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 Mínguez	
Idioma en el que se imparte	Español	

### PROFESORES IMPLICADOS EN LA DOCENCIA

Dr. Juan Bosco Calvo, Laura R. 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)

- Introducción a la investigación
- Búsqueda de bibliografía sobre el método Pilates
- Cómo redactar un estudio basado en la evidencia y la experiencia

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

- Aprender cómo realizar búsquedas bibliográficas.
- 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. Cabral L. (2008). *Fundamentos del método Pilates*. Colección Corpora Pilates, Madrid