

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

Código Plan de Estudios: **FC40**

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	15	1				5	20
2º							
3º							
ECTS TOTALES	15	1				5	20

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