



E. U. de Enfermería y Fisioterapia. Toledo

MASTER EN PILATES TERAPEUTICO EN FISIOTERAPIA

MÁSTER EN PILATES TERAPÉUTICO EN FISIOTERAPIA (MPTF-1) (I ED)

SEMINARIO (online)

Seminario 1

- **Teoría: historia del método Pilates**

El alumno conocerá la historia del método Pilates, así como la variedad y características de las diferentes escuelas y corrientes, y sus diferencias para con otras técnicas de reeducación postural

- Introducción y desarrollo.
- Escuelas y corrientes. Diferencias con otras técnicas de reeducación postural (Feldenkrais, yoga, tai-chi, escuela de espalda, RPG, gimnasia abdominal hipopresiva, método Alexander).

- **Teoría: principales implementos y sus características** (balón suizo o fitball, pelota pequeña, soft-ball o chi-ball, magic circle o fitness circle, foam roller, disco rotacional y glidin, banda elástica, bosu, toning ball, lastre, arc-barrel y box) (1 hora).

El alumno estudiará los diferentes implementos que se usarán como complemento al entrenamiento del método Pilates, así como sus características y su contribución al entrenamiento

- **Teoría: principales posturas de trabajo en el método Pilates** (supino, prono, lateral, cuadrupedia y derivaciones, arrodillado y derivaciones, y bipedestación y derivaciones)

El alumno revisará las diferentes posturas de trabajo que se usarán durante el entrenamiento del método Pilates

Seminario 2

- **Teoría: entrevista** (precauciones generales, derivación de pacientes si fuera necesario, uso del sentido común, ausencia de protocolos fijos con los usuarios, tratamiento global-regional-local, empoderar al paciente en su proceso de recuperación)

El alumno recibirá las guías necesarias para la realización de una entrevista previa correcta y eficaz

Seminario 3

- **Teoría: indicaciones para la realización de clases grupales**. Técnicas de comunicación y habilidades de enseñanza del método

El alumno recibirá las pautas necesarias para adquirir la capacidad de impartir correctamente clases grupales

Seminario 7

Avda. Carlos III s/n
45071 Toledo



E. U. de Enfermería y Fisioterapia. Toledo

MASTER EN PILATES TERAPEUTICO EN FISIOTERAPIA

- **Teoría: principales máquinas (Reformer y Cadillac) y sus características**

El alumno conocerá las máquinas, (Reformer y Cadillac), con las que va a trabajar durante la formación y posteriormente a la misma, sus características, y su aportación para con el entrenamiento específico de un individuo o durante la realización de clases grupales

SEMINARIO 1

ANATOMÍA Y BIOMECÁNICA DEL MOVIMIENTO. PRINCIPIOS BÁSICOS DEL PILATES TERAPEÚTICO Y CALENTAMIENTO PREVIO AL ENTRENAMIENTO

25 horas

El fisioterapeuta integrará los conocimientos teóricos y prácticos necesarios para la aplicación terapéutica del método Pilates: la teoría sobre la anatomía y biomecánica del movimiento, y la teoría y práctica de los principios básicos del método y del repertorio de ejercicios de calentamiento.

El alumno aprenderá la teoría anatómica y biomecánica necesaria para una posterior y correcta aplicación del método Pilates, de los beneficios que permite el trabajo del cuerpo con dicho método, y la teoría y práctica de su primer principio básico (la respiración)

- **Teoría: generalidades de anatomía, biomecánica y movimiento (2 horas)**
- **Teoría: objetivos específicos del método (ganancia de movilidad, F, trabajo de control neuromuscular, bienestar mental...)**
- **Teoría y práctica en colchoneta del principio básico 1 del método Pilates: respiración**

El alumno completará la teoría y práctica del primer principio básico del método Pilates, y la del resto de principios básicos del método

- **Teoría y práctica en colchoneta del principio básico 1 del método Pilates: trabajo de transverso y suelo pélvico**
- **Teoría y práctica en colchoneta del principio básico 2 del método Pilates: colocación de la zona lumbopélvica**
- **Teoría y práctica en colchoneta del principio básico 3 del método Pilates: colocación de la caja torácica**
- **Teoría y práctica en colchoneta del principio básico 4 del método Pilates: colocación de la cintura escapular**
- **Teoría y práctica en colchoneta del principio básico 5 del método Pilates: colocación de la columna cervical y de la cabeza**

El alumno entrenará los principios básicos aprendidos en el seminario anterior, aplicará los mismos a un sujeto para comenzar a desarrollar la capacidad de adaptación para con cada paciente, y aprenderá los conocimientos teóricos necesarios para comprender la importancia de la realización de un calentamiento previo al entrenamiento



E. U. de Enfermería y Fisioterapia. Toledo

MASTER EN PILATES TERAPEUTICO EN FISIOTERAPIA

- Práctica de los conocimientos adquiridos indicada por el docente (1 hora).
- Práctica de los conocimientos adquiridos en un sujeto real (compañero) (3 horas).
- **Teoría: importancia del calentamiento en el método Pilates**

El alumno comenzará el aprendizaje de la teoría y práctica de los ejercicios de calentamiento realizados en la colchoneta

- **Teoría y práctica de los ejercicios de calentamiento del método Pilates (5 horas).**

El alumno continuará el aprendizaje de la teoría y práctica de los ejercicios de calentamiento realizados en la colchoneta, y comenzará a desarrollar las capacidades para aplicarlo a casos clínicos concretos

- **Teoría y práctica de los ejercicios de calentamiento del método Pilates (3 horas).**
- **Casos clínicos**

SEMINARIO 2

PILATES TERAPEÚTICO EN COLCHONETA. NIVEL ESENCIAL

25 horas

El fisioterapeuta integrará los conocimientos teóricos y prácticos necesarios para la aplicación terapéutica del método Pilates en colchoneta: aprenderá la teoría y práctica del repertorio de ejercicios de un nivel esencial.

El alumno recordará y entrenará la aplicación de los 5 principios básicos durante el calentamiento en colchoneta, comenzará a desarrollar y practicar las estrategias necesarias para el entrenamiento de clases grupales, y comenzará el aprendizaje de la teoría y práctica de los ejercicios de nivel esencial realizados en la colchoneta

- Práctica de la aplicación de los 5 principios básicos durante el calentamiento (1 hora).
- Práctica de clases grupales aplicada a los principios básicos y al calentamiento del método Pilates
- **Teoría y práctica de los ejercicios en colchoneta del nivel esencial**

El alumno continuará el aprendizaje de la teoría y práctica de los ejercicios de nivel esencial realizados en la colchoneta

- **Teoría y práctica de los ejercicios en colchoneta del nivel esencial**

El alumno continuará el aprendizaje de la teoría y práctica de los ejercicios de nivel esencial realizados en la colchoneta

- **Teoría y práctica de los ejercicios en colchoneta del nivel esencial**



E. U. de Enfermería y Fisioterapia. Toledo

MASTER EN PILATES TERAPEUTICO EN FISIOTERAPIA

El alumno continuará el aprendizaje de la teoría y práctica de los ejercicios de nivel esencial realizados en la colchoneta

- **Teoría y práctica de los ejercicios en colchoneta del nivel esencial**

El alumno continuará el aprendizaje de la teoría y práctica de los ejercicios de nivel esencial realizados en la colchoneta

- **Teoría y práctica de los ejercicios en colchoneta del nivel esencial**

SEMINARIO 3

PILATES TERAPEÚTICO EN COLCHONETA. NIVEL ESENCIAL

25 horas

El fisioterapeuta integrará los conocimientos teóricos y prácticos necesarios para la aplicación terapéutica del método Pilates en colchoneta: aprenderá la teoría y práctica del repertorio de ejercicios de un nivel esencial, y desarrollará las capacidades necesarias para la realización de una programación de entrenamiento específica para cada paciente o para la impartición de clases grupales.

- **Teoría y práctica de los ejercicios en colchoneta del nivel esencial.**
- **Teoría y práctica del análisis postural.**
- **Teoría: abordaje ante las diferentes alteraciones posturales.**
- **Teoría: programación del entrenamiento**
- **Teoría y práctica de la programación del entrenamiento.**

El alumno trabajará las capacidades para realizar una programación y entrenamiento usando el reformer, tanto específico a un paciente, como adaptado para clases grupales, y en la resolución de casos clínicos

- **Teoría: áreas y campos de actuación específica del método Pilates** (aparato respiratorio, circulatorio, locomotor y digestivo)
 - Aplicación (preventiva, rehabilitadora y deportiva).
 - Tercera edad.
 - Niños y jóvenes.
 - Suelo pélvico y embarazadas.
- **Casos clínicos**

SEMINARIO 4

PILATES TERAPEÚTICO EN COLCHONETA. NIVEL INTERMEDIO

25 horas

El fisioterapeuta integrará los conocimientos teóricos y prácticos necesarios para la aplicación terapéutica del método Pilates en colchoneta: aprenderá la teoría y práctica del repertorio de ejercicios de un nivel intermedio, y desarrollará las capacidades



E. U. de Enfermería y Fisioterapia. Toledo

MASTER EN PILATES TERAPEUTICO EN FISIOTERAPIA

necesarias para la realización de una programación de entrenamiento específica para cada paciente o para la impartición de clases grupales.

El alumno comenzará el aprendizaje de la teoría y práctica de los ejercicios de nivel intermedio realizados en la colchoneta

- **Teoría y práctica de los ejercicios de colchoneta nivel intermedio**

El alumno continuará el aprendizaje de la teoría y práctica de los ejercicios de nivel intermedio realizados en la colchoneta

- **Teoría y práctica de los ejercicios de colchoneta nivel intermedio**

El alumno continuará el aprendizaje de la teoría y práctica de los ejercicios de nivel intermedio realizados en la colchoneta

- **Teoría y práctica de los ejercicios de colchoneta nivel intermedio**

El alumno completará el aprendizaje de la teoría y práctica de los ejercicios de nivel intermedio realizados en la colchoneta

- **Teoría y práctica de los ejercicios de colchoneta nivel intermedio**

El alumno trabajará las capacidades para realizar una programación y entrenamiento en colchoneta, tanto específico a un paciente, como adaptado para clases grupales, y en la resolución de casos clínicos

- Práctica de entrenamiento de todo el repertorio de trabajo en colchoneta (profesor)
- Práctica de programación y entrenamiento
- Práctica de entrenamiento grupal
- **Casos clínicos**

SEMINARIO 5

PILATES TERAPEÚTICO EN EL EMBARAZO Y EL POSPARTO

25 horas

El fisioterapeuta integrará los conocimientos teóricos necesarios para la comprensión de los cambios fisiológicos de las diferentes etapas del embarazo y del posparto, así como de las principales patologías y directrices de una práctica segura. Así mismo, integrará los conocimientos prácticos necesarios para la aplicación terapéutica del método Pilates y desarrollará las capacidades necesarias para la realización de una programación de entrenamiento específica para cada paciente o para la impartición de clases grupales.

- **Teoría: introducción al método Pilates en el embarazo.**
 - Generalidades y diferencias con otras técnicas (hipopresivos).
 - Estudios sobre la actividad física en el embarazo.
- **Teoría: etapas del embarazo y sus cambios fisiológicos.**
- **Teoría: fases del parto.**
- **Teoría: directrices para una práctica segura.**



E. U. de Enfermería y Fisioterapia. Toledo

MASTER EN PILATES TERAPEUTICO EN FISIOTERAPIA

- Principales patologías y situaciones de riesgo relacionadas con la etapa gestante.
- Teoría y práctica del entrenamiento durante el embarazo.
- Teoría: posparto.
- Teoría y práctica del entrenamiento durante el posparto.
- Casos clínicos.

SEMINARIO 6

PILATES TERAPEÚTICO CON REFORMER. NIVEL ESENCIAL

25 horas

El fisioterapeuta integrará los conocimientos teóricos y prácticos necesarios para la aplicación terapéutica del método Pilates mediante el uso de la máquina reformer: aprenderá el manejo de la máquina, la teoría y práctica del repertorio de ejercicios de un nivel esencial, y desarrollará las capacidades necesarias para la realización de una programación de entrenamiento específica para cada paciente o para la impartición de clases grupales.

El alumno aprenderá el manejo de la máquina Reformer, la adaptación de los ejercicios del calentamiento en colchoneta complementados con ella, las aportaciones que integra en dicho calentamiento, y comenzará el aprendizaje de la teoría y práctica de los ejercicios de nivel esencial realizados con esta máquina

- Práctica: manejo de la máquina reformer
- Teoría y práctica del calentamiento con Cadillac
- Teoría y práctica de los ejercicios de reformer nivel esencial

El alumno completará el aprendizaje de la teoría y práctica de los ejercicios de nivel esencial realizados con el reformer, trabajará las capacidades para realizar una programación y entrenamiento usando el mismo, tanto específico a un paciente, como adaptado para clases grupales, y en la resolución de casos clínicos

- Teoría y práctica de los ejercicios de reformer nivel esencial
- Práctica de programación y entrenamiento con reformer (individual)
- Práctica de entrenamiento grupal con reformer
- Casos clínicos



E. U. de Enfermería y Fisioterapia. Toledo

MASTER EN PILATES TERAPEUTICO EN FISIOTERAPIA

SEMINARIO 7

PILATES TERAPEÚTICO CON REFORMER. NIVEL INTERMEDIO

25 horas

El fisioterapeuta integrará los conocimientos teóricos y prácticos necesarios para la aplicación terapéutica del método Pilates mediante el uso de la máquina reformer: aprenderá la teoría y práctica del repertorio de ejercicios de un nivel intermedio, y desarrollará las capacidades necesarias para la realización de una programación de entrenamiento específica para cada paciente o para la impartición de clases grupales.

El alumno comenzará el aprendizaje de la teoría y práctica de los ejercicios de nivel intermedio realizados con el reformer

- **Teoría y práctica de los ejercicios de reformer nivel intermedio**

El alumno continuará el aprendizaje de la teoría y práctica de los ejercicios de nivel intermedio realizados con el reformer

- **Teoría y práctica de los ejercicios de reformer nivel intermedio**

El alumno completará el aprendizaje de la teoría y práctica de los ejercicios de nivel intermedio realizados con el reformer

- **Teoría y práctica de los ejercicios de reformer nivel intermedio**

El alumno trabajará las capacidades para realizar una programación y entrenamiento usando el reformer, tanto específico a un paciente, como adaptado para clases grupales, y en la resolución de casos clínicos

- **Práctica de programación y entrenamiento con reformer**
- **Práctica de entrenamiento grupal con reformer**
- **Casos clínicos**

SEMINARIO 8

PILATES TERAPEÚTICO CON CADILLAC. NIVEL ESENCIAL

25 horas

El fisioterapeuta integrará los conocimientos teóricos y prácticos necesarios para la aplicación terapéutica del método Pilates mediante el uso de la máquina Cadillac: aprenderá el manejo de la máquina, la teoría y práctica del repertorio de ejercicios de un nivel esencial, y desarrollará las capacidades necesarias para la realización de una programación de entrenamiento específica para cada paciente o para la impartición de clases grupales.



E. U. de Enfermería y Fisioterapia. Toledo

MASTER EN PILATES TERAPEUTICO EN FISIOTERAPIA

El alumno aprenderá el manejo de la máquina Cadillac, la adaptación de los ejercicios del calentamiento en colchoneta complementados con ella, las aportaciones que integra en dicho calentamiento, y comenzará el aprendizaje de la teoría y práctica de los ejercicios de nivel esencial realizados con esta máquina

- Práctica: manejo de la máquina Cadillac
- **Teoría y práctica del calentamiento con Cadillac**
- **Teoría y práctica de los ejercicios de Cadillac nivel esencial**

El alumno continuará el aprendizaje de la teoría y práctica de los ejercicios de nivel esencial realizados con el Cadillac

- **Teoría y práctica de los ejercicios de Cadillac nivel esencial**

El alumno continuará el aprendizaje de la teoría y práctica de los ejercicios de nivel esencial realizados con el Cadillac

- **Teoría y práctica de los ejercicios de Cadillac nivel esencial**

El alumno continuará el aprendizaje de la teoría y práctica de los ejercicios de nivel esencial realizados con el Cadillac

- **Teoría y práctica de los ejercicios de Cadillac nivel esencial**

El alumno completará el aprendizaje de la teoría y práctica de los ejercicios de nivel esencial realizados con el Cadillac, trabajará las capacidades para realizar una programación y entrenamiento usando el mismo, tanto específico a un paciente, como adaptado para clases grupales, y en la resolución de casos clínicos

- **Teoría y práctica de los ejercicios de Cadillac nivel esencial**
- **Práctica de programación y entrenamiento con Cadillac**
- **Práctica de entrenamiento grupal con Cadillac**
- **Casos clínicos**

SEMINARIO 9

PILATES TERAPEÚTICO CON CADILLAC. NIVEL INTERMEDIO

25 horas

El fisioterapeuta integrará los conocimientos teóricos y prácticos necesarios para la aplicación terapéutica del método Pilates mediante el uso de la máquina Cadillac: aprenderá el manejo de la máquina, la teoría y práctica del repertorio de ejercicios de un nivel intermedio, y desarrollará las capacidades necesarias para la realización de una programación de entrenamiento específica para cada paciente o para la impartición de clases grupales.

El alumno comenzará el aprendizaje de la teoría y práctica de los ejercicios de nivel intermedio realizados con el Cadillac



E. U. de Enfermería y Fisioterapia. Toledo

MASTER EN PILATES TERAPEUTICO EN FISIOTERAPIA

- **Teoría y práctica de los ejercicios de Cadillac nivel intermedio**

El alumno completará el aprendizaje de la teoría y práctica de los ejercicios de nivel esencial realizados con el Cadillac

- **Teoría y práctica de los ejercicios de Cadillac nivel intermedio**

El alumno trabajará las capacidades para realizar una programación y entrenamiento usando el Cadillac, tanto específico a un paciente, como adaptado para clases grupales, y en la resolución de casos clínicos

- **Práctica de programación y entrenamiento con Cadillac**
- **Práctica de entrenamiento grupal con Cadillac**
- **Casos clínicos**