

CURSOS DE EXTENSIÓN UNIVERSITARIA 2011

TÍTULO: PILATES: EJERCICIOS DE SUELO Y SUS COMPLEMENTOS.

DIRECTORES:

Dra. Marta Zubiaur González. Decana de la Facultad de Ciencias de la Actividad Física y del Deporte.

Dra. M^a Teresa Gómez Alonso. Profesora Titular de Escuela Universitaria. Departamento de Educación Física y Deportiva de la Universidad de León

D. Rafael Humanes Balmont. Lcdo. Ciencias de la Actividad Física y del Deporte. Pilates León

D^a. Belén López Natal. Directora del centro Pilates León

LUGAR:

Centro de Pilates León. C/ Cipriano de la Huerga nº 8.

FECHAS:

Sábado día 26 de Marzo 2011 de 9,00 a 14,00 h y de 16,00 a 21,00.

Domingo día 27 de Marzo 2011 de 9,00 a 14,00 h

DURACIÓN:

20 horas (15 horas teóricas y 5 horas prácticas)

NÚMERO DE ALUMNOS:

Mínimo: 18

máximo: 20

TASAS:

Estudiantes: 125 ¤.

Licenciados y/o Diplomados en paro: 125 ¤

Licenciados y/o Diplomados: 145 ¤

DESTINATARIOS:

Licenciados y Diplomados en Educación Física, Enfermería y Fisioterapia.

Alumnos de la Universidad de León.

Alumnos de Educación Física de la FCAFD.

CRÉDITOS DE LIBRE CONFIGURACIÓN:

2 créditos

OBJETIVOS:

- Practicar y dominar los principales ejercicios que conllevan a este método.
- Realizar 5 horas de prácticas con alumnos del centro de Pilates.
- Utilizar y manejar los diferentes materiales de aplicación a estos ejercicios.

- Facilitar la labor profesional formando a expertos que posteriormente puedan tener una fácil inserción en el mundo laboral.
- Conocer los fundamentos científicos que sustentan la aplicación a este método.
- Reconocer y evaluar previamente los diferentes cuerpos de aquellas personas con los que trabajaremos en nuestras clases.
- Adquirir los principios basados en la reeducación postural y acondicionamiento físico del método Pilates.

ACTIVIDADES COMPLEMENTARIAS:

PROGRAMA:

SÁBADO DÍA 26 DE MARZO DE 2011

BLOQUE I: ESTUDIOS Y CONCLUSIONES SOBRE EL MÉTODO PILATES. (1 h)

9:00 a 9:15 h: Recepción y Presentación del curso por los directores del curso.

9:15 a 10:00 h: Evidencias científicas del método Pilates.

D. Rafael Humanes Balmont

BLOQUE II: EVALUACIÓN DEL ALUMNO Y PLAN DE ACTUACIÓN. (1:30 h)

10:00 a 11:00 h: Sesión de Pilates

D^a Ana Belén López Natal

11:00 a 11:30 h: Evaluación de un alumno que se inicia en el método:

Entrevista y admisión

Evaluación física y postural

Fijación de las metas

D. Rafael Humanes Balmont

BLOQUE III: FUNDAMENTOS (1:30 h)

11:30 a 11:45 h: Historia del método Pilates.

D. Juan Ramón García Ordás

11:45 a 13:00 h: Fundamentos teórico-prácticos del trabajo del CORE:

Suelo pélvico

Transverso

Respiración

Alargamiento axial

Cinturón escapular

Alineación

D. Juan Ramón García Ordás

BLOQUE IV: EJERCICIOS Y COMPLEMENTOS. (11 h)

13:00 a 14:00 h: Aparatos y materiales que se emplean en Pilates.

D. Rafael Humanes Balmont

Ejercicios Básicos que se realizan en el suelo y con diferentes complementos (I).

16:00 a 16:30 h: Arm movements / Movimientos de brazos.

D^a Ana Belén López Natal

16:30 a 17:00 h: abdominal preparation / Preparación abdominal.

D^a Ana Belén López Natal

17:00 a 18:00 h: breast stroke preparation / Preparación elevación de espalda.

D^a Ana Belén López Natal

18:00 a 19:00 h: Shell stretch / Estiramiento en posición de concha.

D. Juan Ramón García Ordás

19:00 a 20:00 h: half roll back / Medio rodamiento hacia atrás.

D. Rafael Humanes Balmont

20:00 a 21:00 h: hundred / El cien.

D. Rafael Humanes Balmont

DOMINGO DÍA 27 DE MARZO DE 2011.

Ejercicios Básicos que se realizan en el suelo y con diferentes complementos (II).

09:00 a 10:00 h: one leg circle / Círculo con una pierna.

D. Juan Ramón García Ordás

10:00 a 11:00 h: roll up / Rodamiento hacia arriba.

D. Juan Ramón García Ordás

11:00 a 12:00 h: Rolling like a ball / rodar como una pelota.

D. Rafael Humanes Balmont

12:00 a 13:00 h: Organización de una sesión

D. Rafael Humanes Balmont

13:00 a 14:00 h: Sesión de pilates

D. Rafael Humanes Balmont

PROFESORADO:

D. Rafael Humanes Balmont. Licenciado en la Facultad de Ciencias de la Actividad Física y del Deporte de la Universidad de León. Certificado internacional por "Pilates Method Alliance".

D. Juan Ramón García Ordás. Licenciado en la Facultad de Ciencias de la Actividad Física y del Deporte de la Universidad de León. Certificado por "Pilates Method Alliance".

D^a. Ana Belén López Natal. Directora del Centro Pilates León. Certificado internacional por "Pilates Method Alliance".

ENTIDADES COLABORADORAS:

✓ Empresa:

PILATESleon