

## 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<sup>a</sup> 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<sup>a</sup>. 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<sup>a</sup> 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<sup>a</sup> Ana Belén López Natal

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

D<sup>a</sup> Ana Belén López Natal

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

D<sup>a</sup> 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<sup>a</sup>. Ana Belén López Natal.** Directora del Centro Pilates León. Certificado internacional por "Pilates Method Alliance".

**ENTIDADES COLABORADORAS:**

✓ Empresa:

**PILATES**leon