

CURSOS DE FITNESS



FEDA ZARAGOZA
C/ del conde de la viñaza nº 34
50017 - Zaragoza

976 314 797
zaragoza@feda.net

Pilates suelo

Denominación: Pilates suelo.

Duración: 25+15 horas de formación teórico-práctica supervisada (1,5 crédito ECTS)

Ubicación: Módulo Acondicionamiento Físico con Actividades Cuerpo - Mente. Unidad formativa cruzada.

REQUISITOS PREVIOS

Para cursar esta materia el alumno debe:

Conocer y comprender la morfofisiología y biomecánica humana (bloque común, módulo 1).

_COMPETENCIAS GENERALES:

Dirigir e instruir sesiones de Pilates suelo con ejercicios básicos del repertorio Pilates para la mejora de la condición física y reeducación postural.

_COMPETENCIAS ESPECÍFICAS:

Conocer y aplicar los principios de método pilates.

Ejecutar y enseñar ejercicios de suelo de nivel básico.

Diseñar y desarrollar sesiones de Pilates correctamente estructuradas y equilibradas. Utilizar diferentes progresiones en los ejercicios.

Comunicar y corregir verbalmente.

Manejar correctamente el uso de imágenes.

Asegurar que las posiciones sean correctas y estables. Diseñar sesiones para la población general.

Seleccionar los ejercicios más apropiados para cada grupo o persona en función de sus capacidades.

Supervisar la intensidad, la técnica y la seguridad de los practicantes en cada una de las sesiones.

Proporcionar dentro de las clases un ambiente motivador y seguro.

Promover los beneficios de la práctica regular del método Pilates junto con un estilo de vida saludable.



CURSOS DE FITNESS



FEDA ZARAGOZA
C/ del conde de la viñaza nº 34
50017 - Zaragoza

976 314 797
zaragoza@fedana.net

Pilates suelo

La Federación Española de Aeróbic y Fitness (F.E.D.A) es una organización privada de carácter nacional, constituida al amparo de la Ley Orgánica 1/2002, de 22 de marzo, reguladora del derecho de asociación.

FEDA fue inscrita en el Registro Nacional de Asociaciones con el número F/1.351 y reconocida legalmente por el Ministerio del Interior con fecha 5 de febrero de 1992.

Formación avalada por la Federación Española de Aeróbic y Fitness, adaptada al INCUAL



INSTITUTO
NACIONAL DE
LAS CUALIFICACIONES



BREVE DESCRIPCIÓN DE CONTENIDOS:

Este curso está dirigido a profesionales interesados en obtener una formación que les capacite como Técnicos profesionales para impartir clases de pilates suelo en Gimnasios o salas polivalentes.

Este curso capacita además de para impartir clase, para aprobar con soltura dichos exámenes, aunque éstos, le advertimos que no se aprueban sólo por apuntarse a él; ud deberá estudiar, practicar y desarrollar las aptitudes que el personal docente le propondrá en todo momento para lograr de Ud un Buen Profesional.

1. Fundamentos.
2. Origen y evolución del método Pilates.
3. Descripción del método Pilates.
4. Principios del método Pilates.
5. Bases del método Pilates.
6. Beneficios del método Pilates.
7. El instructor de Pilates.
8. Ejercicios prácticos.
9. Sesiones tipo.



CURSOS DE FITNESS



FEDA ZARAGOZA
C/ del conde de la viñaza nº 34
50017 - Zaragoza

976 314 797
zaragoza@feda.net

Pilates suelo

Convocatoria: P1--1 - Zaragoza

Curso de invierno Fines de Semana.

Fecha inicio: 5-6 y 12-13 Noviembre.

Horarios: Fines de semana.

Sábado- 10:00-14:00 y 15:00-19:00

Domingo- 10:00-14:00

Lugar: Zaragoza. Stadium Venecia

¿Cómo formalizar la inscripción y pagar?:

En nuestras oficinas de Zaragoza o mediante transferencia bancaria

Inscribiéndote **antes** del 28 de Octubre: 300 €

Inscribiéndote **después** del 28 de Octubre: 350 €

_TIPO DE ENSEÑANZA:

Teórico-práctica

_PERSONAL DOCENTE:

Técnicos superiores FEDA del área específica.

Licenciado en CC. de la Actividad Física y el deporte con formación académica específica en este campo. Experiencia profesional de un mínimo de tres años en las competencias relacionadas específicas. Competencia pedagógica.

_INSTALACIONES Y RECURSOS MATERIALES:

Aula taller de actividades físico-deportivas de 60 m2.

_SISTEMAS DE EVALUACIÓN Y CALIFICACIÓN:

Evaluación mediante prueba teórica y práctica, cada una de ellas con un 50% de la calificación. Para obtener el certificado ambas pruebas deben estar superadas.

_RECOMENDAMOS:

Práctica en la enseñanza: 50 horas

