

Programa integral de certificación de Pilates 500 horas

Estructura de cualificaciones:

Curso presencial a través de Zoom, ofrecido 3 veces al año, disponible tanto en inglés como en español. (normalmente se realizan los fines de semana de 9:00 a 16:00).

- Tenga en cuenta que, al completar este módulo, podrá presentarse al examen final para convertirse en profesor certificado de Pilates Mat por la NPCP.

Si toma este módulo por separado del Programa Integral de Certificación de Pilates de 500 horas, tendrá un costo diferente al programa Integral, e incluirá la tarifa del examen final.

Si está cursando el programa de Certificación Integral de Pilates de 500 horas, el precio total del programa varía y no podrá presentarse al examen final del NPCP hasta que complete los módulos restantes:

Módulo 2: Reformer

Módulo 3: Cadillac

Módulo 4: Silla Wund, barriles, Ped-O-Pull y equipo pequeño USD470

Módulo 1

Fundamentos de Pilates, Anatomía y Mat

1. Fundamentos de la enseñanza profesional de Pilates

Construye las bases necesarias para comenzar tu formación docente. Los temas incluyen:

- Orientación del curso
- Expectativas profesionales
- Ámbito de práctica
- Marco de éxito estudiantil
- Preparación para la evaluación
- ética profesional
- Comprender los orígenes del Pilates y cómo ha evolucionado el sector.

2. Terminología anatómica y sistemas corporales

- Desarrollar el lenguaje del movimiento. Los temas incluyen:
- Terminología anatómica •
- Posición anatómica •
- Planos de movimiento •
- Terminología direccional •
- Sistemas corporales •
- Aplicación funcional al Pilates

1.3. Huesos, músculos, articulaciones, ligamentos y tendones

Desarrolla una comprensión práctica del sistema musculoesquelético. Aprenderás:

- Estructura ósea
- Clasificaciones conjuntas
- Anatomía muscular
- contracciones musculares
- Tendones
- ligamentos
- Fascia
- acciones conjuntas
- Movimiento funcional

4. Rango de movimiento y flexibilidad

4. Comprender por qué el movimiento varía entre los clientes. Los temas incluyen:

- Movilidad frente a flexibilidad
- Rango activo frente a rango pasivo
- Factores que influyen en el movimiento
- Mejorar la calidad del movimiento

5. Anatomía de la columna vertebral, núcleo y tronco

5. Desarrollar una comprensión más profunda de la función espinal. Los temas incluyen:

- Anatomía de la columna vertebral
- Función principal
- Biomecánica del tronco
- columna vertebral neutra
- Presión intraabdominal
- Estabilidad del núcleo

6. Evaluación del movimiento, lesiones y modificación de ejercicios.

5. Una de las partes más valiosas del curso. Aprenderás:

- Evaluación del movimiento
- Patrones de movimiento disfuncionales comunes
- Evaluación de lesiones
- razonamiento clínico
- Contraindicaciones
- Modificación del ejercicio
- Vías de derivación
- señales de alerta
- Impresión frente a columna vertebral neutra

7. Programación y diseño de clases

- Aprende a crear clases inteligentes, no solo colecciones de ejercicios. Los temas incluyen:

- Principios de programación
- Planificación de lecciones
- Repertorio y secuencia de ejercicios en colchoneta
- Sobrecarga progresiva
- Capas
- Calentamiento
- Enfriamiento
- Creación de flujo
- Programación para la fatiga
- Programación con accesorios
- Música
- Prevención del agotamiento del programa

8. Señalización y comunicación

8. Aprende cómo se comunican los buenos instructores. Los temas incluyen:

- Señales verbales
 - • Señales visuales
 - • Señalización táctil
 - • Aprendizaje motor
 - • Señalización previa
 - • Selección de idioma
 - • Comunicación con el cliente
 - • Combinación de estrategias de señalización

9. Pilates para embarazadas y después del parto

9. Impartido por fisioterapeutas basándose en la evidencia científica actual. Los temas incluyen:

- Fisiología del embarazo
 - • Consideraciones trimestrales
 - • Suelo pélvico
 - • Separación abdominal
 - • Modificación del ejercicio
 - • Modificaciones de accesorios Programación segura

10. Poblaciones especiales

10. Enseñar a una gama más amplia de clientes de forma segura. Los temas incluyen:

- Adultos mayores
 - • Niños
 - • Discapacidad
 - • Comunicación
 - • Adaptación al ejercicio

11. Salud, seguridad y práctica profesional, y atención y formación al cliente.

11. Aprende a brindar apoyo a tus clientes más allá de la prescripción de ejercicios.

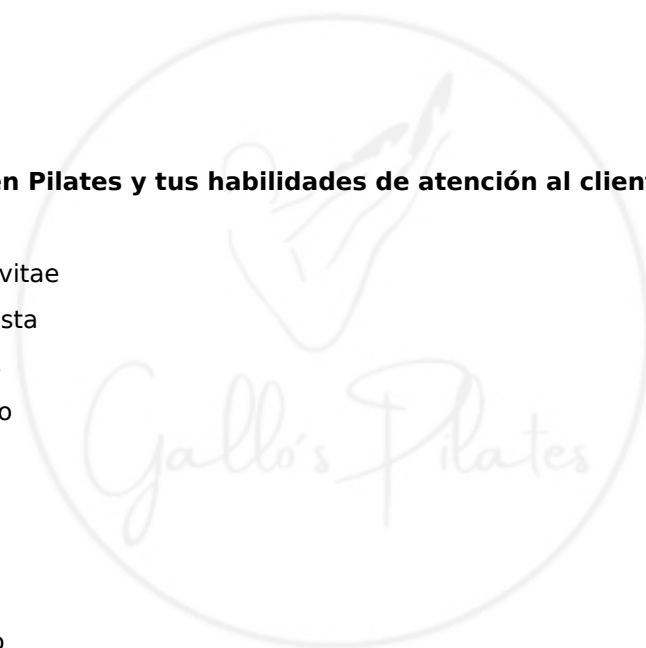
5. Los temas incluyen:

- Deber de cuidado
 - Gestión de riesgos
 - Salud y seguridad
 - Responsabilidades legales
 - Estándares profesionales
- Educación del cliente • Cambio de comportamiento
- Comunicación profesional
- Generar confianza

12. Desarrolla tu carrera en Pilates y tus habilidades de atención al cliente y empresariales.

5. Los temas incluyen:

- Preparación de currículum vitae
- Preparación para la entrevista
- Redes sociales • Contactos
- Prevención del agotamiento
- Desarrollo profesional
- Retención de clientes
- Presentación profesional
- Comunicación
- Profesionalismo del estudio



Horas de práctica

(Usted lo hará a su propio ritmo, pero le ayudaremos dándole acceso a una selección de clases en vivo por Zoom.

- 100 horas de práctica personal,
- 40 horas de observación y
- 40 horas de práctica docente.

Estructura del curso:

Las clases en vivo de Zoom incluyen: Clases teóricas: Acceda al contenido de Anatomía y Fisiología a través de nuestro curso de Teoría del Manual Fundamental.

- Preparación para el examen: Programe y complete su examen de Anatomía y Fisiología.
- Formación práctica: Asistir a 8 sesiones prácticas presenciales de Pilates Mat.
- Horas de práctica: Completa las horas de práctica requeridas para perfeccionar tus habilidades.
- Evaluación práctica: Reserve su examen práctico cuando se sienta seguro y preparado.