

Elche, 17-19 de diciembre de 2010

Especialización técnica

MÉTODO PILATES

Centro de Investigación del Deporte



Universidad Miguel Hernández de Elche



Presentación

El curso profundiza en una técnica innovadora del método pilates que conjuga la dualidad cuerpo-mente como medio de educación corporal centrada en el control de los movimientos corporales a través de la concentración en la ejecución de los mismos. La técnica del método pilates muestra una forma de acondicionamiento físico muscular a través de la utilización del cuerpo (autocargas).

Programa provisional

Viernes 17 de diciembre de 2010

- 16:00 a 17:30 h.....Fundamentos biológicos y mecánicos
17:30 a 19:00 h.....Introducción al método pilates. Análisis previo del dominio corporal del usuario
19:30 a 21:00 h.....Método pilates y sus beneficios en el bienestar físico y psicológico del usuario

Sábado 18 de diciembre de 2010

- 09:00 a 10:30 h.....Diseño de un programa eficaz de pilates: ejercicios adaptados a las necesidades del usuario (higiene postural, control postural, limitaciones físicas del usuario, etc.)
10:30 a 12:00 h.....Método pilates y grupos de edad
12:00 a 14:00 h.....Trabajo de condición física en pilates: fuerza, fuerza-resistencia, flexibilidad, velocidad de ejecución, etc.
16:00 a 18:00 h.....Material y su utilización en el método pilates
18:00 a 10:00 h.....La música y el método pilates
19:00 a 21:00 h.....Técnicas de relajación post-ejercicio

Domingo 19 de diciembre de 2010

- 09:00 a 12:00 h.....Comunicación y tono de voz adecuado para dirigir una clase de pilates
12:00 a 14:00 h.....Primeros auxilios

Profesorado



D. Ignacio Marcos Pardo

- Maestro Especialista en Educación Física
- Especialista en aqua-pilates
- Entrenador personal del Método Pilates

Cuota: 200 €

Duración: 30 horas

Lugar: Centro de Investigación del Deporte

Plazas limitadas: 25 alumnos-as

Inscripciones: Las inscripciones se realizarán mandando un correo electrónico a inscripcionescid@umh.es, poniendo en el asunto el nombre del curso. Con la contestación se habilitará el pago del curso

Más información sobre el curso:

Tel.: 965 22 24 56

E-mail: cid@umh.es

<http://cid.umh.es>