



Programa del curso profesional:

Técnico Profesional de Pilates y Yoga

WWW.OPOSICIONESYCURSOS.ES

Metodología

El Curso será desarrollado con una metodología Semipresencial. El sistema está organizado ateniéndonos en todo momento a las necesidades del alumno de tal forma que el alumno pueda compatibilizar el estudio con sus ocupaciones laborales o profesionales, también se realiza en esta modalidad para permitir el acceso al curso a aquellos alumnos que viven en zonas rurales lejos de los lugares habituales donde suelen realizarse los cursos y que tienen interés en continuar formándose. En este sistema de enseñanza el alumno tiene que seguir un aprendizaje sistemático y un ritmo de estudio, adaptado a sus circunstancias personales de tiempo El alumno dispondrá de un extenso material sobre los aspectos teóricos del Curso que deberá estudiar para la realización de pruebas objetivas tipo test. Para el aprobado se exigirá un mínimo de 75% del total de las respuestas acertadas.

El Alumno tendrá siempre que quiera a su disposición la atención de los profesionales tutores del curso en las tutorías presenciales así como consultas telefónicas y a través de la plataforma de teleformación.

Profesorado

Nuestro Centro fundado en 1996 dispone de 1000 m2 dedicados a formación y de 7 campus virtuales.

Tenemos una extensa plantilla de profesores especializados en las diferentes áreas formativas con amplia experiencia docentes:

Médicos, Diplomados/as en enfermería, Licenciados/as en psicología, Licenciados/as en odontología, Licenciados/as en Veterinaria, Especialistas en Administración de empresas, Economistas, Ingenieros en informática, Educadores/as sociales etc...

El alumno podrá contactar con los profesores y formular todo tipo de dudas y consultas de las siguientes formas:

- Por el aula virtual,
- Por e-mail
- Por teléfono

Prácticas

Tenemos convenios de prácticas con las mejores empresas de cada sector y existe la posibilidad, siempre contando con la disponibilidad del alumno, de la realización de estas prácticas para afianzar sus conocimientos teóricos.

TEMARIO

PARTE I : PILATES

PARTE 1. ASPECTOS TEÓRICOS

TEMA 1. HISTORIA DEL PILATES

1. Origen del Método Pilates
2. Fundamentos y principios
3. Conceptos y bases

TEMA 2. BASES ANATÓMICAS Y FISIOLÓGICAS DEL MOVIMIENTO

1. Introducción a la fisioterapia
2. Fundamentos anatómicos del movimiento

TEMA 3. EL SISTEMA ÓSEO

1. Morfología y fisiología ósea
2. Desarrollo óseo
3. Cabeza
4. Columna vertebral
5. Tronco
6. Extremidades
7. Cartílagos
8. Esqueleto apendicular
9. Articulaciones y movimientos

TEMA 4. EL SISTEMA MUSCULAR

1. Fisiología muscular
2. Ligamentos
3. Musculatura dorsal

TEMA 5. ANATOMÍA REGIONAL (I)

1. Extremidades superiores
2. Extremidades inferiores

TEMA 6. ANATOMÍA REGIONAL (II)

1. El abdomen
2. Tórax
3. Cabeza y cuello

TEMA 7. EL SISTEMA NERVIOSO

1. El sistema nervioso
2. Sistema nervioso central
3. Sistema nervioso periférico
4. Sistema nervioso autónomo o vegetativo

TEMA 8. EL SISTEMA RESPIRATORIO

1. Introducción
2. El aparato respiratorio
3. El proceso respiratorio

TEMA 9. EL SISTEMA DIGESTIVO

1. Introducción al sistema digestivo
2. La boca
3. La deglución
4. El estómago
5. El intestino
6. El páncreas
7. El hígado y la bilis
8. Movimientos del tracto digestivo

TEMA 10. EL SISTEMA CIRCULATORIO

1. El aparato cardiovascular
2. Vasos sanguíneos

TEMA 11. EJERCICIOS EN PILATES

1. Sesiones de Pilates
2. Modalidades del Método Pilates
3. Evaluación postural
4. Ejercicios prepilates

TEMA 12. CASOS ESPECIALES

1. Embarazadas
2. Artrosis
3. Osteoporosis
4. Ciática
5. La columna vertebral
6. Diabetes

TEMA 13. DIETA Y NUTRICIÓN

1. Clasificación de los alimentos
2. Clasificación de nutrientes
3. Necesidades de nutrientes: pirámide nutricional
4. Dietas

TEMA 14. LESIONES Y PREVENCIÓN

1. Introducción a las lesiones deportivas
2. Definición
3. La prevención
4. Tratamiento
5. Lesiones deportivas más frecuentes
6. ¿Qué puedes hacer si te lesionas?

TEMA 15. TRATO CON EL CLIENTE

1. Actitudes de seguridad
2. Habilidades personales

PARTE 2. CURSO MULTIMEDIA PILATES BÁSICO

TEMA 1. INTRODUCCIÓN AL MÉTODO PILATES.

TEMA 2. PALABRAS CLAVE.

1. Palabras Clave. Parte I.
2. Palabras Clave. Parte II.

TEMA 3. EJERCICIOS DE CONCIENCIACIÓN CORPORAL

1. La respiración
2. Control pélvico
3. Control escapular
4. Elongación axial

TEMA 4. EJERCICIOS BÁSICOS PARA PRINCIPIANTES.

1. Hundred (El cien)
2. Half Roll Down (Rodar hasta la mitad)
3. Single LegStretch (Extensión individual de pierna)
4. DoubleLegStretch (Estiramiento doble de piernas)
5. Scissors (Tijeras)
6. LowerLift (Elevaciones de piernas)
7. Criss - Cross (Cruces de piernas)
8. SpineStretch (Estiramiento de la columna)
9. SwanPrep (Preparación al cisne)
10. SideKick (Serie de patadas laterales)

PARTE 3. CURSO MULTIMEDIA PILATES AVANZADO

TEMA 1. INTRODUCCIÓN AL NIVEL AVANZADO.

TEMA 2. CALENTAMIENTO.

1. Movilidad articular
2. Brazos y hombros.
3. Mitad inferior.

TEMA 3. EJERCICIOS AVANZADOS

1. Hundred
2. Half Roll Down
3. OneLegCircle
4. Single LegStretch
5. DoubleLegStretch
6. Scissors
7. LowerLift
8. Criss Cross
9. SpineStretch
10. Open LegRocker
11. Swan
12. Swimming
13. SideKick
14. Teaser
15. Side Bend
16. Push Ups

PART II: YOGA

MONITOR DE YOGA

PARTE 1. MONITOR DE YOGA VOLUMEN I

TEMA 1. LA CONCIENCIA CORPORAL

1. Definición de Yoga
2. Orígenes e historia del Yoga
3. Evolución
4. Tipos de Yoga
5. Introducción a los caminos del yoga
6. Yoga y salud

TEMA 2. FISIOLÓGÍA ENERGÉTICA: KOSHAS, CHAKRAS, NADIS

1. Las cinco envolturas
2. Los chakras
3. Los nadis

TEMA 3. LA RESPIRACIÓN

1. Pranayama (técnicas respiratorias)
2. Naturaleza de la respiración
3. Respiración oceánica (UjjaiPranayama)
4. Respiración en tres partes o respiración completa
5. Respiración de fuego (Kapalabhati)
6. Respiración de fuelle (Bhastrika)
7. Respiración Alterna (AnulomaViloma o NadiSodhana)
8. Suspensión de la respiración

TEMA 4. LA RELAJACIÓN

1. Introducción
2. Entrenamiento
3. Prácticas de relajación
4. Proximidad entre meditación y relajación
5. La imaginación en relajación
6. Relajación y conciencia
7. La relajación práctica
8. Relajación en posición sentada y vertical
9. Ejercicios de estiramiento y giros en posición sentada
10. Ejercicios de pie
11. Preguntas de Autoevaluación

TEMA 5. LA VISUALIZACIÓN CREATIVA

1. Introducción
2. Entrenamiento y práctica
3. El Yoga Nidra

TEMA 6. LA MEDITACIÓN

1. Introducción
2. La historia de la meditación
3. Técnicas para meditar
4. Tipos de meditación
5. Beneficios de la meditación
6. Posturas para sentarse

TEMA 7. EL KRIYA YOGA Y EL GESTO

1. Introducción
2. Las técnicas más importantes del Kriya Yoga
3. Los mudras
4. Significado de los Mudras
5. Los ocho gestos de la pureza
6. Bhandas o cerraduras básicas del cuerpo

TEMA 8. ANATOMÍA Y FISIOLOGÍA HUMANA. BIOMECÁNICA DEL MOVIMIENTO

1. Sistema Músculo Esquelético
2. Introducción a la biomecánica del movimiento

TEMA 9. GESTIÓN DE ESPACIOS Y RECURSOS MATERIALES EN ACTIVIDADES DE INSTRUCCIÓN EN YOGA

1. Introducción
2. Gestión de espacios y tiempo en las actividades de yoga
3. Beneficios del yoga para el cuerpo
4. Materiales necesarios para la práctica del Yoga
5. Centros de yoga

TEMA 10. PROGRAMACIÓN Y METODOLOGÍA EN LAS SESIONES DE YOGA

1. Introducción
2. La estructura de la sesión de yoga
3. La figura del monitor en una clase de yoga
4. Adaptación de las sesiones a las necesidades y tipología de los practicantes

PARTE 2. MONITOR DE YOGA VOLUMEN II

TEMA 1. APLICACIÓN DE TÉCNICAS ASANAS DE PIE

1. Introducción
2. Tadasana
3. Vrksasana
4. UtthitaTrikonasana
5. UtthitaParsvakonasana
6. Virabhadrasana I
7. Virabhadrasana II
8. Virabhadrasana III
9. ArdhaChandrasana
10. ParivrttaTrikonasana
11. ParivrttaParsvakonasana
12. Parsvottanasana
13. PrasaritaPadottanasana I
14. PrasaritaPadottanasana II
15. Padangusthasana
16. Padahasthasana
17. Uttanasana
18. AdhoMukaSvanasana

TEMA 2. APLICACIÓN DE TÉCNICAS ASANAS SENTADAS

1. Introducción
2. Dandasana
3. Virasana
4. SuptaVirasana
5. BadhaKonasana
6. SuptaBaddhaKonasana (con soportes)

TEMA 3. APLICACIÓN DE TÉCNICAS ASANAS DE EXTENSIÓN

1. Introducción
2. Salabhasana
3. Makarasana

4. Bhujangasana I
5. UrdhvaMukhaSvanasana
6. Ustrasana
7. Dhanurasana
8. UrdhvaDhanurasana
9. SetuBandhaSarvangasana
10. Eka Pada SetuBandhaSarvangasana

TEMA 4. APLICACIÓN DE TÉCNICAS ASANAS DE FLEXIÓN

1. Introducción
2. JanuSirsasana
3. TriangaMukhaikapadaPaschimottanasana
4. Paschimottanasana

TEMA 5. APLICACIÓN DE TÉCNICAS ASANAS INVERTIDAS

1. Introducción
2. SalambaSirsasana
3. SalambaSirsasana II
4. SalambaSirsasana III
5. SalambaSarvangasana
6. SalambaSarvangasana II
7. NiralambaSarvangasana I
8. NiralambaSarvangasana II
9. Eka Pada Sarvangasana
10. Parsvaika Pada Sarvangasana
11. Halasana
12. ParsvaHalasana
13. Karnapidasana
14. SuptaKonasana
15. SetuBandhaSarvangasana
16. Pincha Mayurasana

TEMA 6. APLICACIÓN DE TÉCNICAS ASANAS DE TORSIÓN

1. Introducción
2. ArdhaMatsyendrasana
3. Vakrasana
4. Bharadvajasana

TEMA 7. APLICACIÓN DE TÉCNICAS ASANAS DE EQUILIBRIO

1. Introducción
2. Asanas de equilibrio sobre los pies
3. Asanas de equilibrio sobre las manos

TEMA 8. APLICACIÓN DE TÉCNICAS ASANAS RECONSTITUYENTES

1. Introducción
2. Savasana
3. Balasana
4. Advasana
5. Apanasana

PARTE 3. DVD PRÁCTICO. INICIACIÓN AL YOGA

TEMA 1. INICIACIÓN AL YOGA.

1. Iniciación al Yoga
2. Consejos importantes
3. La Respiración

TEMA 2. CALENTAMIENTO. MOVILIDAD GENERAL

TEMA 3. POSTURAS (ASANAS)

1. Respiración Completa
2. Masaje Abdominal
3. DoubleLegStretch

TEMA 4. UTILIZACIÓN DE ACCESORIOS

1. Postura de Media Pinza - Pinza Completa
2. Postura Cara de Vaca
3. Preparación a la Postura de Media Torsión Espinal
4. Postura de Media Torsión Espinal

TEMA 5. POSTURAS DE PIE

1. Postura del Árbol
2. Postura de la Montaña

TEMA 6. POSTURAS SOBRE LA COLCHONETA

TEMA 7. RELAJACIÓN Y RECUPERACIÓN