

## Curso de Pilates - Módulo II

### Direccionado a profesionales de la salud

**Equipo docente:** Prof. Carlos Schaffner

**Unidad académica:** Departamento de Bienestar y Salud

**Referente académico:** Lic. Pablo Biempica

**Dirigido a:**

- Profesionales de la salud con énfasis en Lic. en fisioterapia y psicomotricidad, y estudiantes avanzados de dichas carreras.
- Preparadores físicos, entrenadores, instructores de Pilates, y afines.

**Contenido:** El curso está constituido por una presentación teórica de conceptos necesarios para la experimentación de la técnica (Estudio de Principios) y luego se dará paso a la experimentación vivencial de las experiencias del movimiento en esta temática.

Los medios didácticos que se utilizan en cada clase son los siguientes:

- Se desarrollarán actividades de aprendizaje teóricas observacionales (desde la presentada en imágenes en Power Point) como aquellas que se presentan en materiales escritos.
- Se describirán ejercicios específicos, se demostrarán y se dedicará tiempo de entrenamiento.
- Se realizará una evaluación continua formativa, recurso retro alimentador para revisar, controlar y corregir lo aprendido durante el proceso.

**Objetivo general:** iniciar en el conocimiento de la técnica de Pilates y los beneficios que la misma puede brindar en el área de la rehabilitación y vivenciar una serie de acciones y movimientos específicos para luego poder transmitir y corregir en potenciales usuarios.

**Objetivos específicos:**

- Ampliar y enriquecer el repertorio de ejercicios respecto al módulo primero.
- Demostrar y enseñar 18 ejercicios clasificados en preparatorios (o pre Pilates), y originales del repertorio de Pilates Mat, ordenados con el criterio de lo simple a lo complejo y de lo fácil a lo difícil en cuanto a su grado de desafío.

- Identificar conceptos básicos que son aplicables a cada ejercicio Mat basados en los Principios de Pilates.
- Enseñar un mínimo de 4 clases de Pilates Mat de entre 30 min y 60 min.
- Comprender beneficios, precauciones y contraindicaciones más comunes para cada ejercicio de mat.
- Identificar referencias óseas más destacadas para la enseñanza
- Corregir los errores más comunes según los conceptos enseñados.

**Modalidad:** presencial, en Campus Montevideo.

**Carga horaria total:** 16 horas.

**Días y horarios:** sábados 7 y 14 de junio de 8:30 a 18:30h.

**Costo total:** \$8.000 pesos uruguayos

Financiación hasta en 6 cuotas con tarjetas de crédito.

Pago en efectivo, a través de redes de cobranza o transferencia bancaria.

Beneficios: Estudiantes UCU 25% - Alumni UCU 25% - Personal docente y administrativo UCU 20%.