



EUROINNOVA
INTERNATIONAL ONLINE EDUCATION

EDU
SPORT

Curso de Monitor de Pilates en Suelo con Implementos + Especialización en Monitor de Pilates (Doble Titulación + 8 Créditos ECTS)





Entrena tu pasión,
fortalece tu talento

ÍNDICE

1 | Somos
EduSport

2 | Rankings

3 | Alianzas y
acreditaciones

4 | By EDUCA
EDTECH
Group

5 | Metodología
LXP

6 | Razones por
las que
elegir
EduSport

7 | Financiación
y Becas

8 | Métodos de
pago

9 | Programa
Formativo

10 | Temario

11 | Contacto

SOMOS EDUSPORT

EDUSPORT es una institución de formación deportiva online dedicada a ofrecer educación de calidad en el ámbito del deporte. Nuestro objetivo **proporcionar a los entusiastas del deporte las herramientas necesarias con las que elevar sus habilidades al máximo potencial**, alcanzar sus metas y disfrutar de su pasión por el deporte de forma plena.

A través de nuestro contenido educativo, programas personalizados y una comunidad en línea damos lo mejor de nosotros por inspirar, motivar y guiar a nuestros estudiantes en su viaje hacia la excelencia deportiva. En EDUSPORT conocimiento y práctica van unidos y nuestro compromiso con el alumnado es firme para conseguir que alcancen un futuro profesional prometedor.

Más de
18
años de
experiencia

Más de
300k
estudiantes
formados

Hasta un
98%
tasa
empleabilidad

Hasta un
100%
de financiación

Hasta un
50%
de los estudiantes
repite

Hasta un
25%
de estudiantes
internacionales

[Ver curso en la web](#)

EDU
SPORT



Desde donde quieras y como quieras,
Elige EDUSPORT



QS, sello de excelencia académica

Edusport: 5 estrellas en educación online

RANKINGS DE EDUSPORT

EDUSPORT se engloba en el conjunto de **EDUCA EDTECH** Group, que ha sido reconocido por su trabajo en el campo de la formación online. Todas las entidades bajo el sello **EDUCA EDTECH** comparten la misión de democratizar el acceso a la educación y apuestan por la transferencia de conocimiento, por el desarrollo tecnológico y por la investigación.

Gracias a ello ha conseguido **el reconocimiento de diferentes rankings a nivel nacional e internacional.**



[Ver curso en la web](#)

EDU
SPORT

ALIANZAS Y ACREDITACIONES



UCAM
UNIVERSIDAD
CATÓLICA DE MURCIA

Universidad de
Vitoria-Gasteiz **EUNEIZ**



Universidad Europea
Miguel de Cervantes

BY EDUCA EDTECH

EDUSPORT es una marca avalada por **EDUCA EDTECH Group**, que está compuesto por un conjunto de experimentadas y reconocidas **instituciones educativas de formación online**. Todas las entidades que lo forman comparten la misión de **democratizar el acceso a la educación** y apuestan por la transferencia de conocimiento, por el desarrollo tecnológico y por la investigación



ONLINE EDUCATION



[Ver curso en la web](#)

**EDU
SPORT**

METODOLOGÍA LXP

La metodología **LXP** permite una experiencia mejorada de aprendizaje integrando la AI en los procesos de e-learning, a través de modelos predictivos altamente personalizados, derivados del estudio de necesidades detectadas en la interacción del alumnado con sus entornos virtuales.

EDUCA LXP es fruto de la **Transferencia de Resultados de Investigación** de varios proyectos multidisciplinares de I+D+i, con participación de distintas Universidades Internacionales que apuestan por la transferencia de conocimientos, desarrollo tecnológico e investigación.



1. Flexibilidad

Aprendizaje 100% online y flexible, que permite al alumnado estudiar dónde, cuándo y cómo quiera.



2. Accesibilidad

Cercanía y comprensión. Democratizando el acceso a la educación trabajando para que todas las personas tengan la oportunidad de seguir formándose.



3. Personalización

Itinerarios formativos individualizados y adaptados a las necesidades de cada estudiante.



4. Acompañamiento / Seguimiento docente

Orientación académica por parte de un equipo docente especialista en su área de conocimiento, que aboga por la calidad educativa adaptando los procesos a las necesidades del mercado laboral.



5. Innovación

Desarrollos tecnológicos en permanente evolución impulsados por la AI mediante Learning Experience Platform.



6. Excelencia educativa

Enfoque didáctico orientado al trabajo por competencias, que favorece un aprendizaje práctico y significativo, garantizando el desarrollo profesional.



Programas
PROPIOS
UNIVERSITARIOS
OFICIALES

RAZONES POR LAS QUE ELEGIR EDUSPORT

1. Nuestra Experiencia

- ✓ Más de **18 años de experiencia**.
- ✓ Más de **300.000 alumnos** ya se han formado en nuestras aulas virtuales
- ✓ Alumnos de los 5 continentes.
- ✓ **25%** de alumnos internacionales.
- ✓ **97%** de satisfacción
- ✓ **100% lo recomiendan**.
- ✓ Más de la mitad ha vuelto a estudiar en Euroinnova.

2. Nuestro Equipo

En la actualidad, Euroinnova cuenta con un equipo humano formado por más **400 profesionales**. Nuestro personal se encuentra sólidamente enmarcado en una estructura que facilita la mayor calidad en la atención al alumnado.

3. Nuestra Metodología



100% ONLINE

Estudia cuando y desde donde quieras. Accede al campus virtual desde cualquier dispositivo.



APRENDIZAJE

Pretendemos que los nuevos conocimientos se incorporen de forma sustantiva en la estructura cognitiva



EQUIPO DOCENTE

Euroinnova cuenta con un equipo de profesionales que harán de tu estudio una experiencia de alta calidad educativa.



NO ESTARÁS SOLO

Acompañamiento por parte del equipo de tutorización durante toda tu experiencia como estudiante

4. Calidad Aenor

- ✓ Somos Agencia de Colaboración N°99000000169 autorizada por el Ministerio de Empleo y Seguridad Social.
- ✓ Se llevan a cabo auditorías externas anuales que garantizan la máxima calidad AENOR.
- ✓ Nuestros procesos de enseñanza están certificados por **AENOR** por la ISO 9001.



5. Confianza

Contamos con el sello de **Confianza Online** y colaboramos con la Universidades más prestigiosas, Administraciones Públicas y Empresas Software a nivel Nacional e Internacional.



6. Somos distribuidores de formación

Como parte de su infraestructura y como muestra de su constante expansión Euroinnova incluye dentro de su organización una **editorial** y una **imprensa digital industrial**.

FINANCIACIÓN Y BECAS

Financia tu cursos o máster 100 % sin intereses y disfruta de las becas disponibles. ¡Contacta con nuestro equipo experto para saber cuál se adapta más a tu perfil!

25% Beca
ALUMNI

20% Beca
DESEMPLEO

15% Beca
EMPRENDE

15% Beca
RECOMIENDA

15% Beca
GRUPO

20% Beca
FAMILIA
NUMEROSA

33% Beca
DISCAPACIDAD

20% Beca
DEPORTISTAS DE ÉLITE,
ALTO NIVEL Y ALTO
RENDIMIENTO



EDU
SPORT

[Solicitar información](#)

MÉTODOS DE PAGO

Con la Garantía de:



Fracciona el pago de tu curso en cómodos plazos y sin intereses de forma segura.



Nos adaptamos a todos los métodos de pago internacionales:



y muchos mas...



[Ver curso en la web](#)

EDU
SPORT

Curso de Monitor de Pilates en Suelo con Implementos + Especialización en Monitor de Pilates (Doble Titulación + 8 Créditos ECTS)



DURACIÓN
400 horas



MODALIDAD
ONLINE



ACOMPANIAMIENTO
PERSONALIZADO



CREDITOS
8 ECTS

Titulación

Doble Titulación: - Titulación de Monitor de Pilates en Suelo con Implementos con 200 horas expedida por EDUSPORT, centro especializado en formación deportiva - Título de Curso de Formación Permanente en Monitor de Pilates con 200 horas expedido por la Universidad Europea Miguel de Cervantes acreditado con 8 ECTS Universitarios

[Ver curso en la web](#)



EDUSPORT

como centro acreditado para la impartición de acciones formativas
expiden el presente título propio

NOMBRE DEL ALUMNO/A

con número de documento XXXXXXXXX ha superado los estudios correspondientes de

Nombre del curso

con una duración de XXX horas, perteneciente al Plan de Formación de EDUSPORT.

Y para que surta los efectos pertinentes queda registrado con número de expediente XXXX/XXXX-XXXX-XXXXXX

Y para que conste expiden la presente titulación en Granada, a (día) de (mes) del (año).

NOMBRE DEL ALUMNO/A

Firma del Alumno/a

EDU

NOMBRE DEL AREA MANAGER

La Dirección Académica





Con Sello de Calidad, Categoría Superior del Consejo Económico y Social de la UNED (CCE) (Plan: Formación 2015)

Descripción

Si le interesa la actividad física y el estar en forma y quiere conocer los aspectos esenciales del pilates en suelo para ser un monitor de éxito este es su momento, con el Curso de Monitor de Pilates en Suelo + Especialización en Monitor de Pilates podrá adquirir los conocimientos necesarios para desempeñar esta labor de la mejor manera posible. Podemos considerar el Pilates como la ciencia que estudia el movimiento preciso y correcto, enfocado a todo tipo de gente. Gracias a la realización de este Curso podrá realizar programas de ejercicios de pilates en suelo con implementos como fitball, flexiband, aro, miniball etc.

Objetivos

- Ofrecer los conceptos básicos y fundamentos teóricos de la técnica Pilates.
- Dotar al alumnado de conocimientos sobre las bases anatómicas y fisiológicas del cuerpo humano y el movimiento.
- Identificar las diversas modalidades de Pilates y su respectivo entrenamiento específico.
- Conocer los fundamentos corporales necesarios para una adecuada práctica de Pilates.
- Reconocer diversos casos especiales en los que la práctica del Método Pilates ofrece mayores beneficios y el entrenamiento específico necesario para cada caso.
- Reconocer los diferentes tipos de alimentos y sus características para así poder disfrutar de una dieta nutritiva equilibrada.
- Identificar las lesiones más comunes en el deporte y saber qué hacer en caso de sufrir alguna de ellas.
- Diferenciar las normas éticas que el monitor de Pilates debe seguir y las nociones psicológicas que debe implantar en sus alumnos para lograr éxito en la práctica.
- Conocer las bases y fundamentos sobre el trabajo con implementos en pilates.

- Utilizar estratégicamente los implementos en pilates para su correcto uso.
- Realizar ejercicios de todo tipo con los diferentes implementos.
- Impartir sesiones de pilates en suelo con implementos.

A quién va dirigido

El Curso de Monitor de Pilates en Suelo + Especialización en Monitor de Pilates está dirigido a profesionales del entorno de los deportes o rehabilitación que deseen seguir formándose en la materia. En general también va dirigido a profesionales de la salud y a personas que deseen ampliar sus conocimientos en un campo de gran demanda laboral.

Para qué te prepara

El presente Curso de Monitor de Pilates en Suelo + Especialización en Monitor de Pilates permite que el alumno adquiera los conocimientos necesarios y la técnica correcta de ejecución de cada uno de los ejercicios de Pilates, así como desarrollar las competencias necesarias para aplicarlos en los diferentes ámbitos profesionales. Además este Curso le prepara para conocer a fondo el entorno del ejercicio físico en relación con la realización de pilates en suelo con implementos, adquiriendo los diferentes métodos de ejecución para poder desempeñar la función de monitor de pilates de la mejor forma posible.

Salidas laborales

Centro de Pilates / Gimnasios / Rehabilitación / Tratamiento de lesiones / Actividad física / Deportes / Monitor / Experto en pilates en suelo con implementos.

TEMARIO

PARTE 1. MONITOR DE PILATES

MÓDULO 1. MONITOR DE PILATES

UNIDAD DIDÁCTICA 1. HISTORIA DEL PILATES

1. Origen del Método Pilates
 1. - Introducción del Método Pilates en España
2. Fundamentos y principios del Pilates
 1. - Principios
 2. - Fundamentos teóricos
3. Beneficios del Método Pilates
 1. - ¿Para quién está destinado?
4. Conceptos y bases

UNIDAD DIDÁCTICA 2. BASES ANATÓMICAS Y FISIOLÓGICAS DEL MOVIMIENTO EN EL PILATES

1. Introducción a la fisioterapia
 1. - Mecánica del movimiento
 2. - Mecánica de líquidos y gases
2. Fundamentos anatómicos del movimiento
 1. - Planos, ejes y articulaciones
 2. - Fisiología del movimiento
 3. - Preparación y gasto de la energía

UNIDAD DIDÁCTICA 3. EL SISTEMA ÓSEO

1. Morfología y fisiología ósea
 1. - Morfología
 2. - Fisiología
2. División del esqueleto
3. Desarrollo óseo
 1. - Crecimiento óseo
4. Composición del sistema óseo
 1. - Columna vertebral
 2. - Tronco
 3. - Extremidades
 4. - Cartílagos
 5. - Esqueleto apendicular
5. Articulaciones y movimiento
 1. - Articulación Tibio-Tarsiana o Tibio-Peroneo Astragalina
 2. - Articulación de la rodilla
 3. - Articulación coxo-femoral
 4. - Articulación escapulo humeral

UNIDAD DIDÁCTICA 4. EL SISTEMA MUSCULAR

1. Fisiología muscular
2. Tejido muscular
3. Clasificación muscular
4. Ligamentos
 1. - Longitudinal anterior y posterior
 2. - Ligamentos amarillos
 3. - Ligamento supraespinoso y ligamento nuchal
 4. - Ligamentos interespinosos
5. Musculatura dorsal
 1. - Grupo superficial de músculos dorsales
 2. - Grupo intermedio de los músculos de la región dorsal
 3. - Grupo profundo de los músculos de la región dorsal
6. Tendones

UNIDAD DIDÁCTICA 5. SISTEMA RESPIRATORIO

1. El sistema respiratorio
 1. - Fosas nasales
 2. - Faringe, laringe y tráquea
 3. - Tracto respiratorio inferior
 4. - El diafragma
2. Fisiología de la respiración
 1. - Ventilación pulmonar
 2. - Respiración celular
 3. - Intercambio gaseoso

UNIDAD DIDÁCTICA 6. EJERCICIOS EN PILATES

1. Sesiones de Pilates
2. Modalidades del Método Pilates
 1. - Pilates Mat Work
 2. - Pilates con máquina
3. Evaluación postural
4. Ejercicios prepilates
 1. - Calentamiento
 2. - Estiramientos
 3. - Respiración
 4. - Relajación

UNIDAD DIDÁCTICA 7. CASOS ESPECIALES

1. Embarazadas
2. Artrosis
3. Osteoporosis
4. Ciática
5. La columna vertebral
 1. - Hiperlordosis cervical

2. - Hiperlordosis lumbar
3. - Hipercifosis
4. - Escoliosis
6. Diabetes

UNIDAD DIDÁCTICA 8. ALIMENTACIÓN Y NUTRICIÓN

1. Conceptos: Salud, enfermedad, alimentación y nutrición
2. Conceptos asociados
3. Clasificación de los alimentos
 1. - Según su composición
 2. - Según su función
4. Clasificación de los nutrientes
5. Necesidades de nutrientes: Pirámide nutricional

UNIDAD DIDÁCTICA 9. LESIONES Y PREVENCIÓN

1. Introducción a las lesiones deportivas
2. Definición
3. La prevención
4. Tratamiento
5. Lesiones deportivas frecuentes
 1. - Introducción
 2. - Lesiones deportivas más frecuentes
6. ¿Qué debes hacer si te lesionas durante la realización del ejercicio físico?
7. ¿Qué puedes hacer si te lesionas?
8. Técnicas utilizadas en la prevención y tratamiento de lesiones

UNIDAD DIDÁCTICA 10. PERFIL DEL MONITOR DE PILATES Y SU TRATO CON EL CLIENTE

1. El monitor de Pilates
 1. - Habilidades y características personales
 2. - Código ético
2. Capacidades del monitor de Pilates
 1. - Capacidades funcionales
 2. - Capacidades personales
3. Comunicación entre el monitor y el cliente
4. Claves para el éxito del monitor de Pilates
 1. - Motivación
 2. - Autoestima y autoconcepto
 3. - Autoconfianza
 4. - Actitud positiva

MÓDULO 2. CURSO MULTIMEDIA PILATES BÁSICO

UNIDAD DIDÁCTICA 1. INTRODUCCIÓN AL MÉTODO PILATES.

UNIDAD DIDÁCTICA 2. PALABRAS CLAVE.

1. Palabras Clave. Parte I.

2. Palabras Clave. Parte II.

UNIDAD DIDÁCTICA 3. EJERCICIOS DE CONCIENCIACIÓN CORPORAL

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

UNIDAD DIDÁCTICA 4. EJERCICIOS BÁSICOS PARA PRINCIPIANTES.

1. Hundred (El cien)
2. Half Roll Down (Rodar hasta la mitad)
3. Single Leg Strech (Extensión individual de pierna)
4. Double Leg Strech (Estiramiento doble de piernas)
5. Scissors (Tijeras)
6. Lower Lift (Elevaciones de piernas)
7. Criss - Cross (Cruces de piernas)
8. Spine Stretch (Estiramiento de la columna)
9. Swan Prep (Preparación al cisne)
10. Side Kick (Serie de patadas laterales)

MÓDULO 3. CURSO MULTIMEDIA PILATES AVANZADO

UNIDAD DIDÁCTICA 1. INTRODUCCIÓN AL NIVEL AVANZADO.

UNIDAD DIDÁCTICA 2. CALENTAMIENTO.

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

UNIDAD DIDÁCTICA 3. EJERCICIOS AVANZADOS

1. Hundred
2. Half Roll Down
3. One Leg Circle
4. Single Leg Stretch
5. Double Leg Stretch
6. Scissors
7. Lower Lift
8. Criss Cross
9. Spine Stretch
10. Open Leg Rocker
11. Swan
12. Swimming
13. Side Kick
14. Teaser
15. Side Bend
16. Push Ups

PARTE 2. PILATES EN SUELO

UNIDAD DIDÁCTICA 1. BASES DE TRABAJO CON IMPLEMENTOS

UNIDAD DIDÁCTICA 2. FUNDAMENTOS DEL TRABAJO CON IMPLEMENTOS EN PILATES

UNIDAD DIDÁCTICA 3. LA UTILIZACIÓN ESTRATÉGICA DE LOS IMPLEMENTOS

UNIDAD DIDÁCTICA 4. EJERCICIOS

1. Respiración
 1. - Respiración con banda elástica en decúbito supino
 2. - Respiración con banda elástica sentado
 3. - Respiración con balón
2. Basculación pélvica
 1. - Basculación pélvica sentado en un balón
 2. - Basculación pélvica en supino con los pies sobre un balón
 3. - Basculación pélvica tumbado en un balón
 4. - Basculación pélvica tumbado sobre un rulo
3. Elevación de pelvis con basculación
 1. - Elevación pélvica con basculación y pies sobre un balón
 2. - Elevación pélvica con basculación y pies sobre un rulo
 3. - Elevación pélvica con basculación y pelota entre las rodillas
4. El gato
 1. - El gato con banda elástica
 2. - El gato de pie con balón
5. Flexión de columna hacia delante sentado
 1. - Flexión de columna hacia delante sentado con banda elástica
 2. - Flexión de columna hacia delante sentado en un balón
 3. - Flexión de columna hacia delante sentado rodando balón, pelota o rulo
 4. - Flexión de columna hacia delante sentado empujando aro o pelota
6. Rodar abajo
 1. - Rodar abajo con balón tras la espalda apoyado en la pared
7. Liberar la cadera
 1. - Liberar la cadera con los pies sobre un rulo o balón
 2. - Liberar la cadera tumbado sobre un rulo elevando las rodillas
8. Círculos con una pierna
 1. - Círculos con una pierna con banda elástica
 2. - Círculos con una pierna tumbado sobre un rulo
 3. - Círculos con una pierna con pelota, aro o pica en las manos
9. Extensión de piernas 90º en decúbito supino
 1. - Extensión de piernas 90º en decúbito supino con banda elástica
 2. - Extensión de piernas 90º en decúbito supino con pelota, balón o aro entre los tobillos
10. Separar y retraer las escápulas
 1. - Separar y retraer las escápulas con banda elástica
 2. - Separar y retraer las escápulas sentado sobre un balón
 3. - Separar y retraer las escápulas tumbado sobre un balón
 4. - Separar y retraer las escápulas tumbado sobre un rulo
 5. - Separar y retraer las escápulas tendido lateral con rulo, balón o pelota

6. - Separar y retraer las escápulas sujetando un aro, pelota o balón
7. - Separar y retraer las escápulas con pelotas de peso o mancuernas en las manos
11. Elevar y descender las escápulas
 1. - Elevar y descender las escápulas sentado sobre un balón
 2. - Elevar y descender las escápulas tumbado sobre un balón
 3. - Elevar y descender las escápulas tumbado sobre un rulo
 4. - Elevar y descender las escápulas tendido prono con rulo
 5. - Elevar y descender las escápulas de pie frente a una pared con rulo o balón
 6. - Elevar y descender las escápulas sujetando un aro, balón o pelota con brazos arriba
Elevar y descender las escápulas con pelotas de peso o mancuernas en las manos
12. Círculos de brazos
 1. - Círculos de brazos con banda elástica
 2. - Círculos de brazos sentado sobre un balón
 3. - Círculos de brazos tumbado sobre un balón
 4. - Círculos de brazos tumbado sobre un rulo
 5. - Círculos de brazos con pelotas de peso o mancuernas en las manos
13. Rotación de columna tendido lateral
 1. - Rotación de columna tendido lateral con pelota
14. Rotación de columna en decúbito supino
 1. - Rotación de columna en decúbito supino con los pies en un balón
 2. - Rotación de columna en decúbito supino con balón, pelota o aro entre las piernas
 3. - Rotación de columna en decúbito supino con pica, aro o pelota en las manos
15. La sierra
 1. - La sierra con banda elástica
 2. - La sierra sentado en un balón
 3. - La sierra con aro
 4. - La sierra con pica
16. La sirena
 1. - La sirena con banda elástica
 2. - La sirena sentado en un balón
 3. - La sirena deslizando un balón, rulo o pelota
17. Preparación a la flexión lateral sentado
 1. - Preparación a la flexión lateral sentado con banda elástica
18. Aislamientos sentado
 1. - Aislamientos sentado sobre un balón
19. Preparación abdominal
 1. - Preparación abdominal con banda elástica
 2. - Preparación abdominal con los pies en un balón
 3. - Preparación abdominal tumbado en un balón
 4. - Preparación abdominal tumbado en un rulo
 5. - Preparación abdominal con aro o pelota en las manos
 6. - Preparación abdominal con aro o pelota entre las rodillas
 7. - Preparación abdominal con pelotas de peso o mancuernas en las manos
20. El cien
 1. - El cien con banda elástica
 2. - El cien con los pies en un balón
 3. - El cien tumbado sobre un balón
 4. - El cien con rulo tras la espalda

5. - El cien con pelota o aro entre las piernas
6. - El cien con pelota o aro en las manos
21. Media flexión atrás sentado
 1. - Media flexión atrás sentado con banda elástica
 2. - Media flexión atrás sentado en un balón
 3. - Media flexión atrás sentado con los pies en un rulo o una pelota
 4. - Media flexión atrás sentado con pelota o aro entre las rodillas
22. Rodar como una pelota
 1. - Rodar como una pelota con banda elástica tras la espalda
 2. - Rodar como una pelota con banda elástica en los pies
23. Rodar como una pelota con pelota entre las rodillas
 1. - Rodar como una pelota con aro o pelota en las manos
 2. - Rodar como una pelota con una pica en los pies
24. Rodar hacia arriba
 1. - Rodar hacia arriba con banda elástica
 2. - Rodar hacia arriba con balón
 3. - Rodar hacia arriba tumbado sobre un balón
 4. - Rodar hacia arriba con pica o aro en las manos
 5. - Rodar hacia arriba con pelota o aro entre las rodillas
25. Estiramiento de una pierna en decúbito supino
 1. - Estiramiento de una pierna en decúbito supino con banda elástica
 2. - Estiramiento de una pierna en decúbito supino con una pierna en el balón
 3. - Estiramiento de una pierna en decúbito supino tumbado en un rulo
 4. - Estiramiento de una pierna en decúbito supino con pelota o rulo tras la espalda
 5. - Estiramiento de una pierna en decúbito supino con aro o pelota en las manos
26. Doble estiramiento de pierna
 1. - Doble estiramiento de pierna con banda elástica
 2. - Doble estiramiento de pierna con los pies en un balón
 3. - Doble estiramiento de pierna tumbado en un rulo con los pies en el suelo
 4. - Doble estiramiento de pierna tumbado en un rulo con las manos en el suelo
 5. - Doble estiramiento de pierna con aro, pelota o balón en las manos
 6. - Doble estiramiento de pierna con aro o pelota entre los tobillos
27. Tijeras de piernas
 1. - Tijeras de piernas tumbado en un rulo
 2. - Tijeras de piernas con pelota o rulo tras la espalda
 3. - Tijeras de piernas con pelota o aro en las manos
28. Flexión y extensión de piernas en decúbito supino
 1. - Flexión y extensión de piernas en decúbito supino con banda elástica
29. Elevar y descender las piernas en decúbito supino
 1. - Elevar y descender las piernas en decúbito supino con banda elástica.
 2. - Elevar y descender las piernas en decúbito supino con pelota, balón o aro entre los tobillos
30. Preparación a la uve
 1. - Preparación a la uve con banda elástica
 2. - Preparación a la uve con un pie en el balón
 3. - Preparación a la uve con pelota o aro entre las rodillas
 4. - Preparación a la uve con pica, aro o pelota en las manos
31. Oblicuos

1. - Oblicuos con una pierna en un balón
 2. - Oblicuos tumbado en un balón
 3. - Oblicuos con aro o pelota en las manos
 4. - Preparación de oblicuos con pelota o aro entre las rodillas
32. Oblicuos rodando atrás
1. - Oblicuos rodando atrás con banda elástica
 2. - Oblicuos rodando atrás sentado en un balón
 3. - Oblicuos rodando atrás con los pies en un rulo o una pelota
 4. - Oblicuos rodando atrás con pelota o aro entre las rodillas
33. Preparación para braza
1. - Preparación para braza con banda elástica
 2. - Preparación para braza con balón
 3. - Preparación para braza 3 con balón
 4. - Preparación para braza con rulo
 5. - Preparación para braza con pelota bajo la frente
34. Nadar a braza
1. - Nadar a braza con balón
 2. - Nadar a braza con pelota o aro entre los tobillos
35. Preparación al puente de hombros
1. - Preparación al puente de hombros con los pies en un balón
 2. - Preparación al puente de hombros con los pies en un rulo
 3. - Preparación al puente de hombros con pelota entre las rodillas
36. Apretar talones en decúbito prono
1. - Apretar talones en decúbito prono con pelota o aro entre los tobillos
37. Preparación para patada de pierna en decúbito prono
1. - Preparación para patada de pierna en decúbito prono con pelota
38. Extensión de cadera en decúbito prono
1. - Extensión de cadera en decúbito prono con balón
 2. - Extensión de cadera en decúbito prono con pelota entre los tobillos
39. La silla (sentadillas)
1. - La silla con balón tras la espalda apoyado en la pared
40. Plancha de rodillas
1. - Plancha de rodillas con balón
41. Serie de elevación de piernas tendido lateral
1. - Serie de elevación de piernas tendido lateral con banda elástica
 2. - Serie de elevación de piernas tendido lateral con pelota o aro entre los tobillos
 3. - Serie de elevación de piernas tendido lateral con los tobillos dentro del aro.
 4. - Serie de elevación de piernas tendido lateral con un tobillo dentro del aro y el otro fuera
 5. - Serie de elevación de piernas tendido lateral sujetando la pica vertical
42. Supermán
1. - Supermán con banda elástica
 2. - Supermán con balón
 3. - Supermán con rulo bajo las rodillas
 4. - Supermán con rulo bajo las manos
43. Natación
1. - Natación con balón sólo con piernas
 2. - Natación con balón sólo con brazos
44. Andar en decúbito prono sobre un balón

- 1. - Andar en decúbito prono sobre un balón
- 45. Equilibrios sentado
 - 1. - Equilibrios sentado sobre un balón
- 46. Posición de descanso
 - 1. - Posición de descanso con un balón

UNIDAD DIDÁCTICA 5. SESIONES TIPO

Solicita información sin compromiso

¡Matricularme ya!

Telefonos de contacto

España		+34 900 831 200	Argentina		54-(11)52391339
Bolivia		+591 50154035	Estados Unidos		1-(2)022220068
Chile		56-(2)25652888	Guatemala		+502 22681261
Colombia		+57 601 50885563	Mexico		+52-(55)11689600
Costa Rica		+506 40014497	Panamá		+507 8355891
Ecuador		+593 24016142	Perú		+51 1 17075761
El Salvador		+503 21130481	República Dominicana		+1 8299463963

!Encuéntranos aquí!

Edificio Educa Edtech

Camino de la Torrecilla N.º 30 EDIFICIO EDUCA EDTECH,
C.P. 18.200, Maracena (Granada)

 formacion@euroinnova.com

 www.euroinnova.com

Horario atención al cliente

Lunes a viernes: 9:00 a 20:00h Horario España

¡Síguenos para estar al tanto de todas nuestras novedades!



[Ver curso en la web](#)

EDU
SPORT

EDU SPORT



By
EDUCA EDTECH
Group