



**EUROINNOVA**  
INTERNATIONAL ONLINE EDUCATION

**EDU**  
**SPORT**

**Curso de Monitor de Pilates en Suelo con Implementos (Doble Titulación con 5  
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**

[Ver curso en la web](#)

**EDU**  
SPORT

## 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.

SPORT



SPORT

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

[Ver curso en la web](#)

## 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 **imprenta 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 interéres de forma segura.



Nos adaptamos a todos los métodos de pago internacionales:



y muchos mas...



[Ver curso en la web](#)

## Curso de Monitor de Pilates en Suelo con Implementos (Doble Titulación con 5 Créditos ECTS)



**DURACIÓN**  
325 horas



**MODALIDAD  
ONLINE**



**ACOMPañAMIENTO  
PERSONALIZADO**



**CREDITOS**  
5 ECTS

### Titulación

---

Doble Titulación: - Titulación de Monitor de Pilates en Suelo con Implementos expedida por EDUSPORT, centro especializado en formación deportiva - Titulación Universitaria en Entrenador Deportivo con 5 Créditos Universitarios ECTS. Curso puntuable como méritos para oposiciones de acceso a la función pública docente en todas las CC. AA., según R.D. 276/2007 de 23 de febrero (BOE 2/3/2007). Éste se lleva a cabo dentro del plan de formación permanente del profesorado de la Universidad Antonio de Nebrija

[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 Validación Comarcal, Categoría Superior del Consejo Económico y Social de la UNED (Plan Propios) (MFP)

## Descripción

El Curso de Monitor de Pilates en Suelo con Implementos (Doble Titulación con 5 Créditos ECTS) te ofrece una oportunidad única para adentrarte en un sector en auge, con una creciente demanda laboral. En la actualidad, el Pilates se ha consolidado como una disciplina esencial para el bienestar físico y mental, y los profesionales capacitados en esta área son cada vez más valorados. Este curso te proporcionará un conocimiento profundo en anatomía, fisiología y cualidades físicas básicas, así como en la teoría y práctica del entrenamiento. Aprenderás a utilizar estratégicamente los implementos en Pilates, optimizando los beneficios de cada ejercicio y sesión. Además, adquirirás habilidades en la prevención y tratamiento de lesiones deportivas, y en la organización de sesiones de entrenamiento. Esta formación online te permitirá estudiar a tu propio ritmo, bajo la guía de expertos en la materia. Al finalizar, estarás preparado para diseñar y dirigir sesiones de Pilates en suelo con la máxima eficacia, contribuyendo al bienestar de tus futuros clientes. ¡Transforma tu pasión por el deporte en una carrera de éxito con este curso!

## Objetivos

- Conocer la evolución histórica y los diferentes usos del deporte.
- Comprender la anatomía implicada en la actividad física.
- Analizar la fisiología relacionada con la actividad física.
- Identificar las cualidades físicas básicas para el entrenamiento.
- Desarrollar cualidades psicomotrices y estrategias para su mejora.
- Aplicar teoría y práctica del entrenamiento deportivo.
- Organizar y programar sesiones de entrenamiento eficaces.
- Dominar la técnica y táctica de los deportes, incluyendo iniciación.
- Conocer las normas de seguridad e higiene en instalaciones deportivas.

Ver curso en la web

- Identificar y manejar lesiones deportivas, su prevención y tratamiento.
- Aplicar primeros auxilios en contextos deportivos.
- Establecer un buen contacto y tratamiento con el cliente.
- Comprender las bases del trabajo con implementos en Pilates.
- Aplicar fundamentos y estrategias del trabajo con implementos.
- Diseñar y ejecutar ejercicios y sesiones tipo en Pilates con implementos.

## A quién va dirigido

---

El Curso de Monitor de Pilates en Suelo con Implementos (Doble Titulación con 5 Créditos ECTS) está diseñado para profesionales y titulados del sector deportivo que deseen profundizar en la evolución histórica del deporte, anatomía, fisiología y técnicas del entrenamiento. También abarca el uso estratégico de implementos en Pilates, ejercicios específicos y sesiones tipo. Esta formación complementaria no habilita para el ejercicio profesional.

## Para qué te prepara

---

El Curso de Monitor de Pilates en Suelo con Implementos te prepara para diseñar sesiones de entrenamiento personalizadas, usando implementos específicos del Pilates para mejorar la flexibilidad, fuerza y coordinación de tus clientes. Aprenderás a integrar conocimientos de anatomía, fisiología y técnicas de entrenamiento para prevenir lesiones y promover la salud. Además, estarás capacitado para aplicar normas de seguridad e higiene en la práctica deportiva. Este curso es de carácter complementario y no habilita para el ejercicio profesional.

## Salidas laborales

---

- Monitor/a de Pilates en gimnasios y centros deportivos - Instructor/a en estudios especializados de Pilates - Profesor/a particular de Pilates a domicilio - Coordinador/a de programas de bienestar en empresas - Asesor/a en técnicas de Pilates para rehabilitación física - Colaborador/a en clínicas de fisioterapia - Diseñador/a de rutinas personalizadas para clientes particulares - Formador/a en cursos y talleres de Pilates

## TEMARIO

---

### MÓDULO 1. ENTRENADOR DEPORTIVO

#### UNIDAD DIDÁCTICA 1. EVOLUCIÓN HISTÓRICA: DIFERENTES USOS DEL DEPORTE

1. Conceptos generales
2. Logro y mantenimiento de la salud

#### UNIDAD DIDÁCTICA 2. ANATOMÍA IMPLICADA EN LA ACTIVIDAD FÍSICA

1. Sistema óseo: aparato locomotor y el movimiento
2. El sistema muscular
3. Articulaciones y movimiento
4. Los tendones

#### UNIDAD DIDÁCTICA 3. FISIOLÓGÍA IMPLICADA EN LA ACTIVIDAD FÍSICA

1. Fisiología muscular y sistemas energéticos
2. Fisiología cardio-circulatoria
3. Fisiología respiratoria
4. El sistema nervioso

#### UNIDAD DIDÁCTICA 4. CUALIDADES FÍSICAS BÁSICAS

1. Resistencia
2. Fuerza
3. Velocidad
4. Flexibilidad

#### UNIDAD DIDÁCTICA 5. CUALIDADES PSICOMOTRICES Y FORMAS PARA ALCANZAR SU DESARROLLO

1. El esquema corporal
2. El proceso de lateralización
3. Coordinación
4. Equilibrio
5. Desarrollo de las capacidades perceptivo motrices
6. Manifestaciones expresivas asociadas al movimiento

#### UNIDAD DIDÁCTICA 6. TEORÍA Y PRÁCTICA DEL ENTRENAMIENTO

1. El entrenamiento y sus tipos
2. El desentrenamiento
3. Intensidad del entrenamiento. Ley del umbral o ley de Shultz-Arnoldt
4. Adaptación del organismo. Teoría del síndrome general de adaptación
5. Factores que intervienen en el entrenamiento físico

#### UNIDAD DIDÁCTICA 7. PROGRAMA Y ORGANIZACIÓN DE LAS SESIONES DE ENTRENAMIENTO

[Ver curso en la web](#)

1. Programación del proceso de entrenamiento
2. Planificación del entrenamiento
3. Sesión de entrenamiento
4. Características de un buen entrenador

#### UNIDAD DIDÁCTICA 8. TÉCNICA Y TÁCTICA DE LOS DEPORTES. INICIACIÓN DEPORTIVA

1. Deportes individuales
2. Deportes colectivos
3. Técnicas en el deporte colectivo. El juego y el deporte
4. Tipos de juegos
5. El juego como método de enseñanza
6. Iniciación deportiva
7. Tipos de juegos para la iniciación deportiva
8. Juegos de iniciación para deportes de equipo

#### UNIDAD DIDÁCTICA 9. REGLAMENTO BÁSICO DE CADA DEPORTE

1. Atletismo
2. Natación
3. Bádminton
4. Judo
5. Tenis
6. Gimnasia rítmica
7. Gimnasia artística
8. Aeróbic
9. Voleibol
10. Baloncesto
11. Fútbol
12. Balonmano

#### UNIDAD DIDÁCTICA 10. NORMAS DE SEGURIDAD E HIGIENE EN EL USO DE MATERIALES E INSTALACIONES DEPORTIVAS

1. Normas elementales de seguridad e higiene en la utilización del material e instalación
2. Mantenimiento para la seguridad e higiene de las diferentes instalaciones
3. La legislación relacionada con las instalaciones deportivas

#### UNIDAD DIDÁCTICA 11. LESIONES DEPORTIVAS. PREVENCIÓN Y TRATAMIENTO

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

## UNIDAD DIDÁCTICA 12. PRIMEROS AUXILIOS

1. Introducción a los primeros auxilios
2. Ahogamientos
3. Pérdida de conciencia
4. Crisis cardíacas
5. Crisis convulsivas
6. Hemorragias
7. Heridas
8. Las fracturas y luxaciones

## UNIDAD DIDÁCTICA 13. CONTACTO Y TRATAMIENTO CON EL CLIENTE

1. Ética profesional
2. Claves para el éxito

## MÓDULO 2. MONITOR DE 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

### !Encuétranos aquí!

#### Edificio Educa Edtech

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

 [formacion@euroinnova.com](mailto:formacion@euroinnova.com)

 [www.euroinnova.com](http://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



By  
EDUCA EDTECH  
Group