



**EUROINNOVA**  
INTERNATIONAL ONLINE EDUCATION

**EDU**  
**SPORT**

**Curso de Monitor de Pilates Terapéutico (CARNÉ DE FEDERADO)**





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 **imprensa digital industrial**.

## 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](#)

## Curso de Monitor de Pilates Terapéutico (CARNÉ DE FEDERADO)



**DURACIÓN**  
200 horas



**MODALIDAD**  
**ONLINE**



**ACOMPAÑAMIENTO**  
**PERSONALIZADO**

## Titulación

Titulación Profesional Expedida por EDUSPORT y Acreditada por la FEDERACIÓN ESPAÑOLA DE FITNESS (FEF) a la que va a poder acceder como Federado recibiendo el correspondiente Carnet Profesional además de la Certificación Profesional en el Registro Español de Profesionales del Ejercicio (ESREPs).




**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 Edusport Consultoría, Categoría Especial del Consejo Examinador y Solicitud de la UNEDCO (Plan de Formación 2016)

[Ver curso en la web](#)

**EDU**  
**SPORT**

## Descripción

---

Debido al gran auge adquirido por esta modalidad, los instructores de Pilates con fines terapéuticos comienzan a ser de los más deseados. Podemos considerar el Pilates como la ciencia que estudia el movimiento preciso y correcto, enfocado a todo tipo de gente. Es una mezcla entre la corriente de gimnasia oriental y occidental, basada en una higiene postural que busca conseguir la postura correcta previamente a la ejecución del movimiento. Los principios en los que se basa dicho método son: respiración, control del centro, conciencia, precisión, fluidez, estabilidad, coordinación y eficiencia.

## Objetivos

---

- Ofrecer los conceptos básicos y fundamentos teóricos de la técnica Pilates para fines terapéuticos.
- 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 Terapéutico.
- 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.

## A quién va dirigido

---

Este curso de Monitor de Pilates Terapéutico está dirigido a todos aquellos monitores de aeróbic, monitores de musculación, profesores de gimnasia, personal de fitness, quiromasajistas, fisioterapeutas etc. interesados en el aprendizaje de esta técnica. 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

---

Este curso de Monitor de Pilates Terapéutico permite que el alumno adquiera los conocimientos necesarios y la técnica correcta de ejecución de cada uno de los ejercicios de Pilates para fines terapéuticos, así como desarrollar las competencias necesarias para aplicarlos en los diferentes ámbitos profesionales. Aprenderá a dirigir y enseñar los ejercicios en clases colectivas y en

[Ver curso en la web](#)

entrenamientos personales, además de complementar el trabajo con aparatos pequeños como gomas, pelotas, aros...

## Salidas laborales

---

Abrir tu propio Centro de Pilates o trabajar en gimnasios, centros sociales, asociaciones deportivas, culturales, colegios, institutos, ayuntamientos, universidades, clínicas, residencias y centros de la tercera edad, todo con fines terapéuticos.

## TEMARIO

---

### MÓDULO 1. ANATOMÍA Y FISIOLOGÍA PARA EL PILATES TERAPÉUTICO

#### UNIDAD DIDÁCTICA 1. 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 2. 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 nugal
  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 3. EL 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 4. SISTEMAS ENERGÉTICOS

1. Sistema energético
2. ATP (Adenosina Trifosfato)
3. Tipos de fuentes energéticas
4. Sistemas anaeróbico aláctico o sistema de fosfágeno
5. Sistema anaeróbico láctico o glucólisis anaeróbica
6. Sistema aeróbico u oxidativo

#### UNIDAD DIDÁCTICA 5. EL SISTEMA NERVIOSO

1. El sistema nervioso
2. El sistema nervioso central
  1. - Encéfalo
  2. - Médula espinal
3. El sistema nervioso periférico
  1. - Sistema Nervioso Somático
  2. - Sistema Nervioso Autónomo

#### UNIDAD DIDÁCTICA 6. EL SISTEMA CIRCULATORIO

1. El sistema vascular
2. El corazón
3. Vasos sanguíneos

#### UNIDAD DIDÁCTICA 7. BASES ANATÓMICAS Y FISIOLÓGICAS DEL MOVIMIENTO EN EL PILATES TERAPÉUTICO

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

#### MÓDULO 2. EJERCICIOS DE PILATES TERAPÉUTICOS, EL PERFIL DEL MONITOR Y SU TRATO CON EL CLIENTE

#### UNIDAD DIDÁCTICA 8. 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 9. 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 10. 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 11. PERFIL DEL MONITOR DE PILATES TERAPÉUTICO 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 3. DIETÉTICA Y NUTRICIÓN PARA EL PILATES TERAPÉUTICO

### UNIDAD DIDÁCTICA 12. 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 13. EL VALOR ENERGÉTICO DE LOS ALIMENTOS

1. Introducción al valor energético de los alimentos
2. Las necesidades energéticas del ser humano adulto
  1. - Metabolismo basal
  2. - La actividad física
  3. - Acción dinámica específica (ADE)
3. Las necesidades energéticas totales según la FAO
  1. - Correcciones

### UNIDAD DIDÁCTICA 14. NECESIDADES NUTRICIONALES EN LAS DISTINTAS ETAPAS DE LA VIDA

1. Necesidades nutricionales durante el embarazo
  1. - Energía
  2. - Proteínas
  3. - Lípidos
  4. - Vitaminas
  5. - Minerales
2. Necesidades nutricionales durante la lactancia
3. Necesidades nutricionales en el lactante
4. Necesidades nutricionales en la infancia
  1. - Niños de 1 a 3 años
  2. - Niños de 4 a 6 años
  3. - Niños de 7 a 12 años
5. Necesidades nutricionales en la adolescencia
6. Necesidades nutricionales en el envejecimiento

### UNIDAD DIDÁCTICA 15. IMPORTANCIA NUTRICIONAL DEL AGUA

1. Introducción y características del agua
  1. - Estructura del agua
  2. - Propiedades del agua
  3. - Funciones del agua
2. El agua en el cuerpo humano
  1. - Contenido y distribución del agua corporal en el hombre normal
  2. - Balance hídrico
3. Recomendaciones sobre el consumo de agua

1. - Agua, hidratación y salud: “La Declaración de Zaragoza”
2. - Otras consideraciones relacionadas con el consumo de agua
4. Trastornos relacionados con el consumo de agua
  1. - Deshidratación
  2. - Hiperhidratación
  3. - Potomanía
5. Contenido de agua en los alimentos

#### MÓDULO 4. 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 Stretch (Extensión individual de pierna)
4. Double Leg Stretch (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 5. 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

## Solicita información sin compromiso

¡Matricularme ya!

### Teléfonos 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