



Curso: "Enseñanza del Método Pilates desde la Educación Corporal"

JUSTIFICACIÓN:

El Método Pilates es un método de entrenamiento que desarrolla el cuerpo de forma equilibrada, corrige las malas posturas y restituye la vitalidad física. Se trabaja bajo los principios de concentración, control, centro, respiración, fluidez y precisión.

Entre sus beneficios se encuentran la mejora de la movilidad de la columna, el aumento de la flexibilidad, la mejora de la fuerza y resistencia en piernas y espalda y la mejora de la postura. Asimismo, disminuye el dolor de espalda, mejora el equilibrio dinámico y el sueño, disminuye los grados de escoliosis y equilibra la musculatura flexora y extensora del tronco.

En el ámbito escolar puede contribuir a que tanto el docente como el alumno puedan conocer y sentir mejor su cuerpo, a corregir problemas y hábitos posturales y a prevenir lesiones futuras. Gracias a los ejercicios de concentración y respiración el niño logrará armonizar y equilibrar cuerpo y mente.

OBJETIVOS:

-Dotar al profesor de los conocimientos y recursos que la técnica Pilates ofrece, para integrarlos y adaptarlos a sus clases.

-Dar a conocer a los profesores un método efectivo.

-Conocer y sentir mejor nuestro propio cuerpo para corregir problemas y hábitos posturales, así como prevenir lesiones futuras.

CONTENIDOS:

- Principios básicos del método Pilates.
- Técnicas y ejercicios que recoge el sistema de acondicionamiento físico Pilates.
- Fórmulas de diseño y programación de clases con el método Pilates.

METODOLOGÍA:

La metodología será eminentemente activa y participativa, combinando las exposiciones teóricas con la realización de diversos ejercicios prácticos.

LUGAR DE CELEBRACIÓN:

CPR de Trujillo

PONENTES:

El curso será impartido por **Alexandra Pino García**, especialista en el Método Pilates, Quiromasaje Profesional y Deportivo, Auriculopuntura tradicional china, Terapia Cráneo-Sacral y diversos fundamentos de Medicina Deportiva.

TEMPORALIZACIÓN:

- 16, 23 y 30 de Enero.
- 6, 20 y 27 de Febreo.
- 6, 13 y 20 de Marzo.
- 3 de Abril.

Todas las sesiones serán en horario de 19:15 a 20:15h.

DESTINATARIOS Y CRITERIOS DE SELECCIÓN:

Podrán inscribirse profesores en activo del ámbito del CPR de Trujillo. El número mínimo de participantes será de 12 y el máximo de 25.

En caso de un exceso de demanda se utilizará el orden de inscripción como criterio de selección.

INSCRIPCIÓN:

En la página web del CPR de Trujillo antes del día 14 de enero de 2018 en el siguiente enlace:

<http://inscripciones.educarex.es/index.php?id=62733>

LISTA DE ADMITIDOS:

Día 15 de enero de 2018 en la página web del CPR de Trujillo.

CERTIFICACIONES:

Se expedirá certificado de **10 horas (1 crédito)** a los profesores que asistan con regularidad al 85% del tiempo de duración de la actividad (Orden 31/10 de 2000. DOE 4/11).

ASESORA RESPONSABLE:

M^a Ángeles Flores María
(Asesora de Formación en Centros y Autoformación)
cprtru.asesoria3@edu.juntaex.es
<http://cprtrujillo.juntaextremadura.net>

