EUROINNOVA
INTERNATIONAL ONLINE EDUCATION

Monitor de Pilates para Embarazadas + Titulación Universitaria

Elige aprender en la escuela
líder en formación online

ÍNDICE

1 | Somos **Euroinnova**

2 | **Rankings**

3 | **Alianzas** y acreditaciones

4 | By **EDUCA EDTECH Group**

5 | **Metodología LXP**

6 | **Razones** por las que elegir Euroinnova

7 | Financiación y **Becas**

8 | Métodos de **pago**

9 | **Programa** Formativo

10 | **Temario**

11 | Contacto

Ver en la web

EUROINNOVA
INTERNATIONAL ONLINE EDUCATION

SOMOS EUROINNOVA

Euroinnova International Online Education inicia su actividad hace más de 20 años. Con la premisa de revolucionar el sector de la educación online, esta escuela de formación crece con el objetivo de dar la oportunidad a sus estudiandes de experimentar un crecimiento personal y profesional con formación eminetemente práctica.

Nuestra visión es ser **una institución educativa online reconocida en territorio nacional e internacional** por ofrecer una educación competente y acorde con la realidad profesional en busca del reciclaje profesional. Abogamos por el aprendizaje significativo para la vida real como pilar de nuestra metodología, estrategia que pretende que los nuevos conocimientos se incorporen de forma sustantiva en la estructura cognitiva de los estudiantes.

Más de **19** 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 en la web

EUROINNOVA INTERNATIONAL ONLINE EDUCATION

Desde donde quieras y como quieras,

Elige Euroinnova

QS, sello de excelencia académica

Euroinnova: 5 estrellas en educación online

RANKINGS DE EUROINNOVA

Euroinnova International Online Education ha conseguido el reconocimiento de diferentes rankings a nivel nacional e internacional, gracias por su apuesta de **democratizar la educación** y apostar por la innovación educativa para **lograr la excelencia.**

Para la elaboración de estos rankings, se emplean **indicadores** como la reputación online y offline, la calidad de la institución, la responsabilidad social, la innovación educativa o el perfil de los profesionales.

QS WORLD UNIVERSITY RANKINGS

Ranking Educativo Innovatec

EUROPEAN EXCELLENCE EDUCATION

EL MUNDO

LOS MEJORES MASTERS EN CIBERSEGURIDAD ★ CyberEOP ★

MASTER

Ver en la web

ALIANZAS Y ACREDITACIONES

Ver en la web

EUROINNOVA
INTERNATIONAL ONLINE EDUCATION

BY EDUCA EDTECH

Euroinnova 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

EDUCA EDTECH Group

ONLINE EDUCATION

EUROINNOVA INTERNATIONAL ONLINE EDUCATION

inesem business school

INEAF BUSINESS SCHOOL

red educa.net

inesalud

EDU SPORT

oposiciones docentes

educaopen

enalde Alta Dirección Empresarial

EDUCA business school

ESIBE ESCUELA IBEROAMERICANA DE POSTGRADO

INNOVA SCHOOL OF MANAGEMENT

ceupe European Business School

Structuralia Engineering eLearning

UDAVINCI

Ver en la web

METODOLOGÍA LXP

La metodología **EDUCA 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 donde, cuando y como 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 EUROINNOVA

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 en la web

EUROINNOVA
INTERNATIONAL ONLINE EDUCATION

4. Calidad AENOR

- ✓ Somos Agencia de Colaboración Nº99000000169 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 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**

20% Beca **DIVERSIDAD FUNCIONAL**

20% Beca **PARA PROFESIONALES, SANITARIOS, COLEGIADOS/AS**

Solicitar información

MÉTODOS DE PAGO

Con la Garantía de:

educapay

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

mastercard maestro VISA PayPal

bizum amazon pay Pay G Pay

Nos adaptamos a todos los métodos de pago internacionales:

OXXO mercado pago DISCOVER efecty Diners Club INTERNATIONAL CMR Falabella

y muchos mas...

CONFIANZA ONLINE

Protección al Comprador

Ver en la web

EUROINNOVA INTERNATIONAL ONLINE EDUCATION

Monitor de Pilates para Embarazadas + Titulación Universitaria

DURACIÓN
500 horas

MODALIDAD
ONLINE

ACOMPAÑAMIENTO
PERSONALIZADO

CREDITOS
8 ECTS

Titulación

Doble Titulación: - Titulación de Monitor de Pilates para Embarazadas con 300 horas expedida por EUROINNOVA INTERNATIONAL ONLINE EDUCATION, miembro de la AEEN (Asociación Española de Escuelas de Negocios) y reconocido con la excelencia académica en educación online por QS World University Rankings - Título Propio de Monitor de Pilates expedida por la Universidad Europea Miguel de Cervantes acreditada con 8 ECTS Universitarios (Curso Universitario de Especialización de la Universidad Europea Miguel de Cervantes)

Ver en la web

EUROINNOVA
INTERNATIONAL ONLINE EDUCATION

EUROINNOVA INTERNATIONAL ONLINE EDUCATION

EXPIDE LA SIGUIENTE TITULACIÓN

NOMBRE DEL ALUMNO/A

con Número de Documento XXXXXXXXX ha superado los estudios correspondientes de

Nombre de la Acción Formativa

de XXX horas, perteneciente al Plan de Formación de EUROINNOVA en la convocatoria de XXX

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

Con un nivel de aprovechamiento ALTO

Y para que conste expido la presente TITULACIÓN en

Granada, a (día) de (mes) del (año)

La Dirección General

NOMBRE DEL DIRECTOR ACADÉMICO

Sello

Firma del Alumno/a

NOMBRE DEL ALUMNO

Descripción

El pilates para embarazadas se trata de una actividad que, realizada siguiendo las indicaciones adecuadas en cada momento, y tomando las precauciones que precisen cada caso, puede resultar de gran utilidad para reducir los efectos del embarazo sobre las alteraciones hormonales, musculoesqueléticas y motoras que padecen las mujeres en esta etapa. Por medio del presente curso de pilates para embarazadas se ofrecen los conocimientos necesarios para impartir pilates para embarazadas y en el postparto.

Objetivos

Los objetivos que persigue este Curso de Monitor de Pilates para Embarazadas son: 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 consideraciones a tener en cuenta respecto al ejercicio físico durante el embarazo. Aprender a desarrollar los ejercicios de pilates para embarazadas. Aplicar correctamente los ejercicios con pelotas de pilates en el embarazo. Realizar los ejercicios de pilates en el postparto.

A quién va dirigido

Este curso online está dirigido a profesionales del pilates que quieran especializarse en la realización de ejercicios de pilates para embarazadas así como de ejercicios de pilates en el postparto. De igual forma, se dirige a cualquier persona que tenga interés en formarse en esta materia, por cuestiones personales o profesionales.

Para qué te prepara

Gracias a esta acción formativa podrás adquirir los conocimientos necesarios y la técnica correcta de ejecución de cada unos de los ejercicios de pilates, así como desarrollar las competencias necesarias para aplicarlos en los diferentes ámbitos profesionales. De igual forma, te permitirá desarrollar los conocimientos y habilidades necesarias para poder impartir clases de pilates para embarazadas y en el postparto, teniendo presentes en todo momento las precauciones a tomar en la práctica de ejercicios físicos durante el embarazo.

Salidas laborales

Los conocimientos adquiridos durante este Curso de Monitor de Pilates para Embarazadas te permitirán, una vez finalices, abrir tu propio centro de pilates o trabajar en gimnasios, centros sociales, asociaciones deportivas o culturales. También en colegios, institutos, ayuntamientos, universidades, clínicas, residencias y centros de la tercera edad, etc. Asimismo, podrás desarrollar tu perfil laboral como monitor de pilates para embarazadas.

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 nucal
    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 DIDACTICA 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 PARA EMBARAZADAS

UNIDAD DIDÁCTICA 1. EJERCICIO FÍSICO DURANTE EL EMBARAZO

1. Introducción
    1. - Beneficios del ejercicio físico durante el embarazo
2. Modificaciones anatómicas y fisiológicas producidas por el embarazo en relación con el ejercicio físico
    1. - Aparato Circulatorio
    2. - Cambios hematológicos
    3. - Cambios respiratorios
    4. - Cambios metabólicos
    5. - Aparato locomotor
    6. - Sistema endocrino y cambios hormonales
3. Efectos de la actividad física en el organismo gestante
    1. - Respuesta cardiovascular y hematológica
    2. - Respuestas respiratorias
    3. - Respuestas metabólicas
    4. - Respuesta hormonal
    5. - Termorregulación
4. Recomendaciones básicas a tener en cuenta en la elaboración de programas de actividad física para embarazadas
    1. - Contraindicaciones del ejercicio físico y deporte durante el embarazo
    2. - Permiso médico
    3. - Posibilidades. Tipo de actividad o deporte
    4. - Intensidad del ejercicio
    5. - Programas de trabajo. Consideraciones generales
5. Ejercicio físico y lactancia

UNIDAD DIDÁCTICA 2. EJERCICIOS DE PILATES PARA EMBARAZADAS

1. Pilates en el primer trimestre de embarazo
2. Pilates en el segundo trimestre de embarazo
3. Pilates en el tercer trimestre de embarazo
4. Principales ejercicios a realizar durante el embarazo
    1. - Ejercicios adecuados para el primer trimestre de embarazo
    2. - Ejercicios adecuados para el segundo trimestre de embarazo
    3. - Ejercicios adecuados para el tercer trimestre de embarazo

UNIDAD DIDÁCTICA 3. EJERCICIOS CON PELOTAS DE PILATES EN EL EMBARAZO

1. Musculatura abdominal y suelo pélvico
2. Pilates y suelo pélvico
3. Pilates y fitball
    1. - Tipos de fitball
    2. - Recomendaciones de uso
4. Fitball y embarazo
    1. - Ejercicios de fitball para el primer trimestre de embarazo
    2. - Ejercicios de fitball para el segundo trimestre de embarazo

3. - Ejercicios de fitball para el tercer trimestre de embarazo

UNIDAD DIDÁCTICA 4. EJERCICIOS DE PILATES EN EL POSTPARTO

1. El puerperio
2. Recuperación postparto
3. Pilates y postparto
    1. - Factores a considerar en la aplicación de ejercicios en el postparto
    2. - Pasos a seguir en la recuperación postparto
    3. - Ejercicios adecuados para el postparto

¿Te ha parecido interesante esta información?

Si aún tienes dudas, nuestro equipo de asesoramiento académico estará encantado de resolverlas.

Pregúntanos sobre nuestro método de formación, nuestros profesores, las becas o incluso simplemente conócenos.

Solicita información sin compromiso

¡Matricularme ya!

¡Encuéntranos aquí!

Edificio Educa Edtech

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

900 831 200

formacion@euroinnova.com

www.euroinnova.edu.es

Horario atención al cliente

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

¡Síguenos para estar al tanto de todas nuestras novedades!

Ver en la web

EUROINNOVA INTERNATIONAL ONLINE EDUCATION

EUROINNOVA

INTERNATIONAL ONLINE EDUCATION

By
EDUCA EDTECH
Group