



CURS D'ESTIU INICIACIÓ AL MÈTODE PILATES MAT



De l'1 al 4 de juliol de 2014



EUSES

CAMPUS DE SALT

Escola Universitària de la Salut i l'Esport

centre adscrit a:



UdG
Universitat
de Girona



20 hores
lectives

PRESENTACIÓ I JUSTIFICACIÓ DEL CURS

Amb aquest curs d'estiu es pretén introduir les nocions bàsiques del mètode Pilates, revisant l'evolució des del seu inici fins a l'actualitat, i els exercicis que conformen el nivell inicial en Mat, d'una forma teòrico-pràctica.

OBJECTIUS

- Conèixer els orígens del mètode Pilates i els principis bàsics que el conformen.
- Aprendre els diferents exercicis que conformen el nivell inicial del mètode.
- Saber valorar diferents tipologies de clients, per adaptar els exercicis a cada persona.
- Conèixer i practicar els diferents recursos materials a utilitzar per facilitar o dificultar l'execució dels exercicis.

DIRIGIT A

- Llicenciats o Graduats en Educació Física o en Ciències de l'Activitat Física i l'Esport, Fisioteràpia o Mestre/a.
- Estudiants del grau de Ciències de l'Activitat Física i de l'Esport, Fisioteràpia o Mestre/a.
- Tècnics Esportius de Grau Superior en Animació d'Activitats Físiques i Esportives.
- Tots aquells professionals de l'àmbit de l'activitat física i l'esport o la salut que desitgin tenir una formació aprofundida i especialitzada en aquest àmbit.

PROFESSORAT

Esther Hernández Rovira

Llicenciada en Ciències de l'Activitat Física i l'Esport, Universitat de Barcelona (1997-2001). Professora de l'assignatura "Noves tendències del condicionament físic" al grau en CAFE d'EUSES. Instructora del mètode Pilates Mat i Estudi amb l'empresa Balance Body de Barcelona (2004). 10 anys d'experiència amb el Mètode Pilates a Girona i Barcelona. Actualment, impartint i coordinant classes de Pilates al centre Integral Training de Girona.

Cristina Blàzquez Ruiz

Llicenciada en Ciències de l'Activitat Física i l'Esport, Universitat de Barcelona (1997-2001). Professora de l'assignatura "Noves tendències del condicionament físic" al grau en CAFE d'EUSES. Postgrau en Gestió Econòmica d'Instal·lacions Esportives, Universitat Internacional de Catalunya (2001-2002). 11 anys d'experiència en Gestió i Direcció de Centres Esportius (O2 Centre Wellness, Igesport, Wellness Global Solutions).

SORTIDES PROFESSIONALS

Impartir sessions de Pilates amb grups o de forma personalitzada, adaptant els exercicis al nivell dels usuaris.



METODOLOGIA DOCENT

Continguts teòrics

- Exposicions del professorat.
- Anàlisi dels exercicis.
- Treball per grups.

Continguts pràctics

- Treball dels diferents exercicis.
- Formes de facilitar o dificultar els exercicis.
- Presentacions per grups.





PROGRAMA

1. Presentació del mètode Pilates: orígens i principis bàsics.
2. Beneficis, aplicacions i col·lectius als quals pot anar dirigit el mètode Pilates.
3. Metodologia de treball del mètode Pilates: Mat i Estudi.
4. Anàlisi i pràctica dels exercicis del nivell inicial.
5. El material emprat per facilitar o dificultar els exercicis en el mètode Pilates.
6. Planificació de seqüències d'exercicis.

TITOL A QUÈ DÓNA LLOC

Certificat d'assistència.

TOTAL HORES CURS

20 hores lectives.

PERÍODE LECTIU

Del dia 1 al 4 de juliol de 2014.

Dimarts, Dimecres, Dijous i Divendres de 15:30h a 20:30h.

PLACES

Mínim 15 alumnes i màxim 25 alumnes

DIRECCIÓ I COORDINACIÓ

Direcció i coordinació: Sra. Cristina Blàzquez Ruiz.

PREU CURS

95 € (Preu especial de 80€ per membres d'EUSES Alumni i alumnes d'EUSES)

Ingrés al compte **ES92 2100 0188 4702 0038 5823**

En l'ingrés indicar nom i cognoms i Curs pilates MAT.

INSCRIPCIÓ

EUSES – Escola Universitària de la Salut i l'Esport

C/ Francesc Macià, 65

17190 Salt (GIRONA)

Tel. 972 405 130 Fax 972 400 781

Secretària tècnica: Sra. Teresa Fernández

Enviar el formulari d'inscripció i el justificant del pagament a
tfernandez@euses.cat

LLOC DE REALITZACIÓ

EUSES

Francesc Macià, 65

17190 Salt (Girona)

Organitzadors:



EUSES

CAMPUS DE SALT

Escola Universitària de la Salut i l'Esport

