

Curso de Formación Continua

Pilates IV

Participación de Adultos, Mujeres, Embarazadas y Niños

¡Inscríbete ahora!

Modalidad presencial



Instituto
San Pablo

LICENCIADO
POR MINEDU



Descripción

Capacitar a los participantes en el diseño y aplicación de sesiones de pilates adaptadas a diferentes poblaciones (adultos mayores, mujeres embarazadas y niños), integrando principios de seguridad, beneficios físicos y emocionales, así como estrategias para desarrollar clases efectivas.

Objetivo

1. Reconocer los beneficios del pilates en adultos mayores, mujeres embarazadas y niños.
2. Diseñar sesiones seguras y adaptadas a las necesidades de cada población.
3. Aplicar ejercicios básicos de pilates enfocados en la prevención, movilidad, fuerza y bienestar integral.
4. Desarrollar habilidades para estructurar una clase de pilates con objetivos claros y progresivos.

Temario

Sesión 1: Pilates para adultos mayores (4 horas)

Características fisiológicas del adulto mayor.

Beneficios del pilates en la tercera edad.

Precauciones y contraindicaciones.

Ejercicios básicos adaptados: movilidad, equilibrio, fuerza, respiración.

Estrategias para fomentar la adherencia y motivación en adultos mayores.

Sesión 2: Pilates para mujeres embarazadas – Psicoprofilaxis (4 horas)

Cambios fisiológicos y biomecánicos en el embarazo.

Beneficios del pilates durante la gestación.

Principios de la psicoprofilaxis obstétrica.

Ejercicios seguros según trimestre de embarazo.

Técnicas de respiración y relajación.

Precauciones y contraindicaciones.

Sesión 3: Pilates para niños (4 horas)

Características del desarrollo motor infantil.

Importancia del pilates en la etapa escolar.

Beneficios físicos, emocionales y cognitivos.

Dinámicas y ejercicios lúdicos de pilates.

Estrategias para mantener la motivación y atención.

Sesión 4: Cómo desarrollar una sesión de pilates (4 horas)

Estructura básica de una clase de pilates: calentamiento, parte central, vuelta a la calma.

Principios fundamentales de pilates aplicados a cualquier población.

Adaptaciones según edad, condición física y necesidades individuales.

Recursos didácticos y material de apoyo.

Práctica de diseño y simulación de clases.

Beneficios

- Reconocer los beneficios del pilates en adultos mayores, mujeres embarazadas y niños.
- Diseñar sesiones seguras y adaptadas a las necesidades de cada población.
- Aplicar ejercicios básicos de pilates enfocados en la prevención, movilidad, fuerza y bienestar integral.
- Desarrollar habilidades para estructurar una clase de pilates con objetivos claros y progresivos.

Modalidad Presencial



INICIO DE CLASES



HORARIO
Domingo
11:00 a 2:00



DURACIÓN
1 mes
(4 sesiones)