



**PROGRAMA FORMATIVO DE LA ESPECIALIDAD FORMATIVA**  
**PILATES MATT**  
**AFDA019PO**

**PLANES DE FORMACIÓN DIRIGIDOS PRIORITARIAMENTE A TRABAJADORES OCUPADOS**

## PROGRAMA DE LA ESPECIALIDAD FORMATIVA: PILATES MATT

---

### DATOS GENERALES DE LA ESPECIALIDAD FORMATIVA

**1. Familia Profesional** ACTIVIDADES FÍSICAS Y DEPORTIVAS

**Área Profesional:** ACTIVIDADES FÍSICO DEPORTIVAS RECREATIVAS

**2. Denominación:** PILATES MATT

**3. Código:** **AFDA019PO**

**4. Objetivo General:** Diseñar, programar y dirigir sesiones de Pilates Matt.

**5. Número de participantes:**

Máximo 25 participantes en modalidad presencial.

**6. Duración:**

Horas totales: 90

Modalidad: Presencial

Distribución de horas:

Presencial:..... 90

Teleformación:..... 0

**7. Requisitos mínimos de espacios, instalaciones y equipamiento:**

Contará con los m2 suficientes para albergar el equipamiento específico y la maquinaria necesaria para el desarrollo de la acción formativa

**7.1 Espacio formativo:**

**AULA POLIVALENTE:**

El aula contará con las instalaciones y equipos de trabajo suficientes para el desarrollo de la acción formativa.

- Superficie: El aula deberá contar con un mínimo de 2m2 por alumno. En caso de que el aula esté equipada con ordenadores , deberá contar con un mínimo de 3m2 por alumno.
- Iluminación: luz natural y artificial que cumpla los niveles mínimos preceptivos.
- Ventilación: Climatización apropiada.
- Acondicionamiento eléctrico de acuerdo a las Normas Electrotécnicas de Baja Tensión y otras normas de aplicación.
- Aseos y servicios higiénicos sanitarios en número adecuado.
- Condiciones higiénicas, acústicas y de habitabilidad y seguridad, exigidas por la legislación vigente.
- Adaptabilidad: en el caso de que la formación se dirija a personas con discapacidad dispondrá de las adaptaciones y los ajustes razonables para asegurar la participación en condiciones de igualdad.
- PRL: cumple con los requisitos exigidos en materia de prevención de riesgos laborales

Cada espacio estará equipado con mobiliario docente adecuado al número de alumnos, así mismo constará de las instalaciones y equipos de trabajo suficientes para el desarrollo del curso.

En su caso; espacio específico relacionado con la acción formativa: Gimnasio o sala acondicionada para realizar la actividad

**7.2 Equipamientos:**

- Pizarra
- Rotafolios
- Material de aula
- Medios audiovisuales
- Mesa y silla para formador/a
- Mesas y sillas para alumnos/as

- Colchonetas, fitball, bandas elásticas, etc.

Se entregará a los participantes los manuales y el material didáctico necesarios para el adecuado desarrollo de la acción formativa

Las instalaciones y equipamientos deberán cumplir con la normativa industrial e higiénico sanitaria correspondiente y responderán a medidas de accesibilidad universal y seguridad de los participantes.

En el caso de que la formación se dirija a personas con discapacidad se realizarán las adaptaciones y los ajustes razonables para asegurar su participación en condiciones de igualdad.

## **8. Requisitos necesarios para el ejercicio profesional:**

(Este epígrafe sólo se cumplimentará si existen requisitos legales para el ejercicio de la profesión)

## **9. Requisitos oficiales de los centros:**

(Este epígrafe sólo se cumplimentará si para la impartición de la formación existe algún requisito de homologación / autorización del centro por parte de otra administración competente.

## **10. CONTENIDOS FORMATIVOS:**

### **1. INTRODUCCIÓN AL MÉTODO PILATES**

- 1.1. Anatomía del CORE.
- 1.2. El centro y los músculos estabilizadores del centro, de la columna y del tronco.
- 1.3. Anatomía y fisiología de la respiración.
- 1.4. Introducción al Método Pilates.
- 1.5. Historia de J.H. Pilates.

### **2. LOS PRINCIPIOS DE PILATES**

- 2.1. Principios básicos del método.
- 2.2. Planos de movimiento de la columna.
- 2.3. Posiciones de espalda: espalda neutra e "in print".
- 2.4. El equilibrio.
- 2.5. La respiración, tipos y su relación con los demás principios.
- 2.6. Músculos respiratorios.
- 2.7. La respiración, uso del centro corporal y su conexión.
- 2.8. El control central y estabilización.
- 2.9. Músculos que intervienen.

### **3. APLICACIÓN A MAQUINARIA**

- 3.1. Uso de materiales alternativos. Fitball.
- 3.2. Bandas elásticas: thera band.

### **4. INTEGRACIÓN DE CONCEPTOS**

- 4.1. Partes de la sesión.
- 4.2. La primera sesión con un cliente. Valoración.
- 4.3. Hoja de valoración y de orientación del trabajo.
- 4.4. La postura y defectos posturales.
- 4.5. Equilibrio muscular para el mantenimiento de la columna. Cadenas musculares principales (frontales y diagonales).
- 4.6. El pie como apoyo y la pierna como soporte de la pelvis. Vértebras y articulaciones intervertebrales. Músculos estabilizadores de la columna. Cintura escapular: biomecánica de la extremidad superior. Músculos organizadores de la cintura escapular y anatomía funcional de los movimientos del brazo.
- 4.7. Desequilibrios musculares (posturales) (pelvis, escápulas y "en capas").