



**PROGRAMA FORMATIVO DE LA ESPECIALIDAD FORMATIVA  
PILATES CON MÁQUINAS  
AFDA018PO**

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

**Noviembre 2018**

**PROGRAMA DE LA ESPECIALIDAD FORMATIVA:  
PILATES CON MÁQUINAS**

---

**DATOS GENERALES DE LA ESPECIALIDAD FORMATIVA**

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

**Área Profesional:** ACTIVIDADES FÍSICO DEPORTIVAS RECREATIVAS

**2. Denominación:** PILATES CON MÁQUINAS

**3. Código:** **AFDA018PO**

**4. Objetivo General:** Programar, dirigir y dinamizar los entrenamientos de Pilates con el equipamiento específico del método (Reformer, Cadillac, Chair, y Barrel).

**5. Número de participantes:** Según normativa, el número máximo de participantes en modalidad presencial es de 30.

**6. Duración:**

Horas totales: 120

Modalidad: Presencial

Distribución de horas:

Presencial:..... 120

Teleformación:..... 0

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

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 2m<sup>2</sup> 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

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

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.

7.2 Equipamientos:

Se contará con todos los medios y materiales necesarios para el correcto desarrollo formativo.

- Pizarra.
- Rotafolios.
- Material de aula.
- Medios audiovisuales.
- Mesa y silla para formador/a.
- Mesas y sillas para alumnos/as.
- Hardware y Software necesarios para la impartición de la formación.
- Conexión a Internet.

En su caso, equipamiento específico necesario para el desarrollo de la acción formativa:

- Colchonetas, balones, etc.
- Pilates Reformers
- Pilates Cadillacs
- Pilates Barrel
- Pilates Chair

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. PRESENTACIÓN, HISTORIA Y EVOLUCIÓN DEL MÉTODO PILATES.
2. LOS PRINCIPIOS BÁSICOS DE PILATES.
3. REVISIÓN DE CONCEPTOS Y REPASO DE PILATES MATT CON SU APLICACIÓN A LAS MÁQUINAS.
4. INTEGRACIÓN DE CONCEPTOS MEDIANTE UN LENGUAJE COMÚN.
5. STUDIO 1 PROGRAMA DE REFORMER.
6. STUDIO 2 FINALIZACIÓN DEL PROGRAMA REFORMER E INTRODUCCIÓN AL PROGRAMA CADILLAC.
  - 6.1. Instrucción de clases semi-colectivas con Reformer.
  - 6.2. Análisis y corrección postural mediante el entrenamiento con Reformer.
  - 6.3. Introducción al Cadillac. Ejercicios básicos en el Cadillac.
7. STUDIO 3 PROGRAMA DE EJERCICIOS DE CADILLAC.
  - 7.1. Programa de ejercicios de Cadillac, con ejercicios, más variantes y adaptaciones específicas.
  - 7.2. Estudio de casos reales.
8. STUDIO 4 PROGRAMAS DE EJERCICIOS CON BARREL Y CHAIR.
  - 8.1. Análisis y comprensión detallada de cada ejercicio, adaptaciones y variantes específicas.
  - 8.2. Las clases combinadas con los diferentes aparatos de Pilates.
  - 8.3. Preparación para el examen.