



CERTIFICADO DE ESTUDIOS

La Federación Española de Actividades Dirigidas y Fitness, a través de su Delegación FEDA HUELVA certifica que:

Don/Doña: **Alonso Marín Conde** , con DNI/IDC: **49058233S**

Ha cursado satisfactoriamente la formación no reglada que se detalla, a continuación, resultando como APTO:

Formación:

Certificado Feda, en Pilates Mat

Carga Horaria: 100 horas

Formato: Semipresencial

Fecha Finalización: 02-11-2022

La realización de esta formación no reglada, le capacita, con conocimientos necesarios para desarrollar su labor en el Área mencionada, de manera satisfactoria, acorde a las exigencias del Plan Formativo FEDA

La Delegación FEDA HUELVA expide el presente certificado, para que se presente como documento anexo, en las diligencias, en las que sea requerido, a petición del interesado y con la autorización de la Presidencia de la Federación Española de Actividades Dirigidas y Fitness.

CONTENIDOS DE LA FORMACIÓN

PROGRAMAS DE ENTRENAMIENTO DE PILATES MAT

- Relación entre pilates, fitness y salud:
 - Concepto de «wellness», evolución del Método Pilates
 - Historia del método pilates
 - Características del método pilates
- Diseño de programas de entrenamiento en el Método Pilates Suelo
 - Planificación y programación de entrenamientos en el Método Pilates Suelo
 - Metodología de diseño de Programas de pilates
 - Control del entrenamiento:
 - . Secuenciación de los ejercicios de pilates
 - . Objetivos y contenidos básicos de los ejercicios de pilates.
 - . Feedback para el aprendizaje del alumno.
 - . Ajustes del programa de pilates en función de los resultados, nivel del cliente y estado de salud inicial.

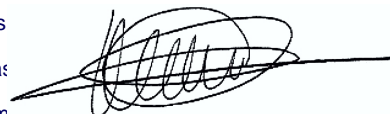
DOMINIO TÉCNICO ESENCIAL, BÁSICO E INTERMEDIO, EN EL MÉTODO PILATES SUELO

- Elementos propios del pilates:
 - Materiales de pilates
 - Máquinas de Pilates
- Biomecánica:
 - Análisis de los movimientos propios de los ejercicios de pilates.
 - Intervención muscular y articular de los ejercicios de pilates.
 - Planos y ejes de movimientos del aparato locomotor.
- Sistemática de ejecución, estructura, variantes, errores de ejecución:
 - Principios del método pilates:
 - . La respiración en el método pilates
 - . Alineación postural; posición correcta de la cabeza y la pelvis en relación con la columna vertebral.
 - . Estabilización de escápulas y caja torácica.
 - . Control del "core" o "powerhouse".
 - . Correcta articulación de la columna vertebral.
 - . Descripción de errores y peligros más frecuentes.
 - Técnica en la ejecución, ejercicios preparatorios y modificaciones, de ejercicios esenciales, básicos e intermedios del Método Pilates Suelo:
 - . Abdominal
 - . Half rock Back
 - . Mermaid
 - . Spine stretch forward
 - . Back Extensión
 - . Side top leg lift
 - . Side lower leg lift
 - . Hundred
 - . Single leg stretch
 - . Spine twist
 - . Obliques roll back
 - . Roll up
 - . Rolling like a ball
 - . One leg circle
 - . Side top leg circle
 - . Side lower leg circle
 - . Breast stroke
 - . Obliques / Criss cross
 - . Double leg stretch
 - . Double straight leg stretch
 - . Scissors
 - . Roll over
 - . Jack Knife
 - . Seal
 - . Side kick
 - . Side bicycle
 - . Swimming
 - . One leg kick
 - . Double leg kick
 - . Saw
 - . Side bend
 - . Leg pull front
 - . Shoulder bridge

DIRECCIÓN Y DINAMIZACIÓN DE SESIONES EN EL MÉTODO PILATES SUELO

- Dirección y dinamización de sesiones de entrenamiento
 - Concreción y organización de las sesiones de pilates a partir del nivel y objetivo de la sesión.
 - Principios metodológicos de una sesión de Pilates.
 - Introducción y desarrollo de las sesiones del Método Pilates Suelo: Recursos
 - Intervención, dinámico y motivacional: Comunicación verbal, gestual y sistemas de apoyo en el contexto comunicativo y motivacional.
 - Técnicas de control y corrección durante la ejecución de los distintos ejercicios: elementos más frecuentes

Firmado:



Responsable Delegación

D. FRANCISCO YAÑEZ BRAVO
(Presidente FEDA)