



# GRUPO MENTA FORMACIÓN

CERTIFICA QUE

**MARGARITA COSTA RODRÍGUEZ**

**DNI: 34897049T**

**Ha completado con éxito todos los requisitos de estudio aprobados por el  
Ministerio de Educación y Formación Profesional del Estado de España, y por lo tanto recibe este**

## DIPLOMA

POR EL CURSO DE

**MONITOR DE PILATES**

CON UNA DURACIÓN DE **300 HORAS**

Entregado el 17/06/2025

Firma del Alumno

Directora Grupo Menta Formación: María Cuesta

**GRUPO MENTA S.XXI**  
CIF: B-74402538  
C/ Fray Cebalero, 38  
33001 - Oviedo

## **PARTE 1. INSTRUCTOR DE PILATES**

### **MÓDULO 1. PILATES: ACERCAMIENTO CONCEPTUAL**

#### **UNIDAD DIDÁCTICA 1. APROXIMACIÓN Y BREVE HISTORIA DEL PILATES**

- Inicio y Aproximación Histórica del Método Pilates
- Pilates : Principios Básicos y Fundamentales
- Los Aspectos Beneficiosos del Método Pilates
- Conceptos y bases

### **MÓDULO 2. ANATOMÍA Y FISIOLÓGIA EN PILATES**

#### **UNIDAD DIDÁCTICA 2. PILATES : ANATOMÍA Y FISIOLÓGIA DEL MOVIMIENTO**

- Conceptos básicos en fisioterapia
- El movimiento: los principios fundamentales anatómicos

#### **UNIDAD DIDÁCTICA 3. APARATO LOCOMOTOR: SISTEMA ÓSEO**

- La morfología y fisiología ósea
- Composición del esqueleto
- El Sistema óseo y su desarrollo
- Sistema óseo: Estructura

- Las diferentes articulaciones relacionadas con el movimiento

#### **UNIDAD DIDÁCTICA 4. APARATO LOCOMOTOR: SISTEMA MUSCULAR**

- Fisiología muscular
- Tejido muscular
- Clasificación muscular
- Ligamentos
- Musculatura dorsal
- Tendones

#### **UNIDAD DIDÁCTICA 5. APARATO RESPIRATORIO**

- El sistema respiratorio
- Fisiología de la respiración

### **MÓDULO 3. DISEÑO Y DIRECCIÓN DE SESIONES Y ACTIVIDADES EN PILATES**

#### **UNIDAD DIDÁCTICA 6. INSTALACIÓN, RECURSOS Y MATERIALES PARA LA INSTRUCCIÓN EN PILATES**

- Tipos y características de las instalaciones o sala para la práctica del Pilates
- Normativa de construcción y mantenimiento de las instalaciones deportivas habituales para la impartición del Pilates
- La accesibilidad en las instalaciones deportivas habituales para la impartición del Pilates: barreras arquitectónicas y medidas de adaptación de instalaciones
- Plan de mantenimiento de las instalaciones deportivas habituales para la impartición del Pilates, sus equipamientos, equipos y materiales
- Adaptación de las instalaciones y espacios de trabajo para el desarrollo de la sesión de Pilates
- Materiales básicos y de apoyo en la práctica de Pilates
- Normas, protocolos de seguridad y prevención de riesgos durante el desarrollo de la sesión de Pilates
- Normativa vigente en materia de Igualdad de Oportunidades

#### **UNIDAD DIDÁCTICA 7. METODOLOGÍA DE INSTRUCCIÓN APLICADA A LAS ACTIVIDADES DE PILATES**

- Teoría y bases fundamentales del aprendizaje y desarrollo motor aplicados al Pilates
- Metodología didáctica y estilos de enseñanza: adaptación a la instrucción en Pilates para los diferentes tipos de practicantes
- Diseño y desarrollo de la sesión de Pilates, para su adecuación a las necesidades y expectativas de cada practicante
- La intervención - dirección y dinamización en la sesión de Pilates
- Interpretación y utilización de los datos del seguimiento y evaluación continua de los resultados individuales, para la adaptación de las sesiones a las necesidades de los diferentes tipos de practicantes

## **UNIDAD DIDÁCTICA 8. EJERCICIOS EN PILATES**

- Sesiones de Pilates
- Modalidades del Método Pilates
- Evaluación postural
- Ejercicios prepilates

## **UNIDAD DIDÁCTICA 9. CASOS ESPECIALES EN PILATES**

- Embarazadas
- Artrosis
- Osteoporosis
- Ciática
- La columna vertebral
- Diabetes

## **UNIDAD DIDÁCTICA 10. NORMALIZACIÓN E INTEGRACIÓN DE LAS PERSONAS CON DISCAPACIDAD EN LAS ACTIVIDADES DE PILATES**

- Identificación de los diferentes tipos de discapacidad
- Adaptaciones generales de las personas con discapacidad a las actividades de Pilates
- Adaptación de las habilidades básicas y específicas de las actividades de Pilates a las diferentes capacidades
- Criterios para la organización de las actividades de Pilates adaptadas a las diferentes discapacidades
- Normas básicas de seguridad e higiene en actividades de Pilates para personas con diferentes tipos de discapacidades
- Organismos y entidades locales, autonómicas, nacionales e internacionales relacionadas con las personas con discapacidad

### **MÓDULO 4. OTROS CONCEPTOS CLAVES EN EL MÉTODO DE PILATES**

#### **UNIDAD DIDÁCTICA 11. ALIMENTACIÓN Y NUTRICIÓN EN PILATES**

- Conceptos: Salud, enfermedad, alimentación y nutrición
- Conceptos asociados
- Clasificación de los alimentos
- Clasificación de los nutrientes
- Necesidades de nutrientes: Pirámide nutricional

#### **UNIDAD DIDÁCTICA 12. LESIONES Y PREVENCIÓN EN PILATES**

- Introducción a las lesiones deportivas
- Definición
- La prevención
- Tratamiento
- Lesiones deportivas frecuentes
- ¿Qué debes hacer si te lesionas durante la realización del ejercicio físico?
- ¿Qué puedes hacer si te lesionas?
- Técnicas utilizadas en la prevención y tratamiento de lesiones

#### **UNIDAD DIDÁCTICA 13. PRIMEROS AUXILIOS**

- Introducción a los primeros auxilios
- Actuaciones en primeros auxilios
- Normas generales para la realización de vendajes
- Maniobras de resucitación cardiopulmonar

#### **UNIDAD DIDÁCTICA 14. PERFIL DEL MONITOR DE PILATES Y SU TRATO CON EL CLIENTE**

- El monitor de Pilates
- Capacidades del monitor de Pilates
- Comunicación entre el monitor y el cliente
- Claves para el éxito del monitor de Pilates

## **PARTE 2. CURSO MULTIMEDIA PILATES BÁSICO**

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

#### **UNIDAD DIDÁCTICA 2. PALABRAS CLAVE.**

- Palabras Clave. Parte I.
- Palabras Clave. Parte II.

#### **UNIDAD DIDÁCTICA 3. EJERCICIOS DE CONCIENCIACIÓN CORPORAL**

- La respiración
- Control pélvico
- Control escapular
- Elongación axial

#### **UNIDAD DIDÁCTICA 4. EJERCICIOS BÁSICOS PARA PRINCIPIANTES.**

- Hundred (El cien)
- Half Roll Down (Rodar hasta la mitad)
- Single Leg Strech (Extensión individual de pierna)
- Double Leg Strech (Estiramiento doble de piernas)
- Scissors (Tijeras)
- Lower Lift (Elevaciones de piernas)
- Criss - Cross (Cruces de piernas)
- Spine Stretch (Estiramiento de la columna)
- Swan Prep (Preparación al cisne)
- Side Kick ( Serie de patadas laterales)

### **PARTE 3. CURSO MULTIMEDIA PILATES**

#### **AVANZADO**

#### **UNIDAD DIDÁCTICA 1. INTRODUCCIÓN AL NIVEL AVANZADO.**

#### **UNIDAD DIDÁCTICA 2. CALENTAMIENTO.**

- Movilidad articular
- Brazos y hombros.
- Mitad inferior.

#### **UNIDAD DIDÁCTICA 3. EJERCICIOS AVANZADOS**

- Hundred
- Half Roll Down
- One Leg Circle
- Single Leg Stretch
- Double Leg Stretch
- Scissors
- Lower Lift
- Criss Cross
- Spine Stretch
- Open Leg Rocker
- Swan
- Swimming
- Side Kick
- Teaser
- Side Bend
- Push Ups