



## Actividades Formativas

### Oficina de Deportes

<b>TÍTULO</b>		<b>Curso de Formación Deportiva UMH: Pilates</b>		
<b>OBJETIVOS</b>		<b>CONTENIDOS</b>		
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Conocer los fundamentos anatómicos del método Pilates</li> <li>• Identificar los hechos históricos y principios en los que se sustenta el método.</li> <li>• Reconocer los ejercicios principales que se realizan en esta disciplina y las posibles adaptaciones en función de la patología.</li> <li>• Conocer la metodología específica del método y diversas estrategias motivacionales.</li> <li>• Demostrar conocimientos prácticos suficientes para impartir Pilates.</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>• Anatomía básica.</li> <li>• Historia y principios del método pilates.</li> <li>• Ejercicios de pilates.</li> <li>• Método para impartir clases de pilates.</li> <li>• Motivación.</li> <li>• Clases prácticas.</li> </ul>		
<b>DIRIGIDO</b>		Todas las personas interesadas, y en especial a alumnos de la titulación de Ciencias del Deporte		
<b>CRITERIOS DE SELECCIÓN</b>		Orden de inscripción		
<b>NÚMERO DE PARTICIPANTES</b>		MIN	8	MÁX 25
<b>DURACIÓN</b>	20 Horas de teoría 20 Horas de prácticas	<b>FECHAS Y HORARIO</b>	Viernes 7 de octubre de 17:00 a 21:00h. Sábado 8 octubre de 09:00 a 15:00h. Viernes 14 de octubre de 17:00 a 21:00h. Sábado 15 de octubre de 09:00 a 15:00h.	
<b>LUGAR REALIZACIÓN</b>		Aulas Edificio el Clot, campus de Elche		
<b>EVALUACIÓN</b>		Asistencia 80%, Examen teórico + clases prácticas		
<b>INSCRIPCIÓN</b>		<a href="#">Inscripción cursos Formación Deportiva UMH</a>		
<b>CRÉDITOS</b>		1,5 Crédito de competencias transversales		
<b>MATRÍCULA</b>		200 €	Rellenar y enviar el formulario web y esperar confirmación para hacer el pago. Plazo de inscripción desde el 1 de mayo hasta el 30 de junio del 2016	
<b>MATRÍCULA EXTENSA</b>		150 €		
<b>MATRÍCULA U.M.H.</b>		100 €		
<b>PROFESORADO</b>		Javier Pierna Garcia – Daniela Morales		
<b>COORDINADOR</b>		Oficina de Deportes		
<b>OBSERVACIONES</b>		Las practicas se realizarán en las actividades dirigidas de la Universidad Miguel Hernández de Elche		

OFICINA DE DEPORTES

Edificio El Clot - Av. Universidad s/n, 03202 ELCHE

Tel.: 96 6658687 Fax: 96 66 58866

Correo electrónico: [deportes@umh.es](mailto:deportes@umh.es) Web: <http://deportes.umh.es/>



OFICINA DE DEPORTES  
Edificio El Clot - Av. Universidad s/n, 03202 ELCHE  
Tel.: 96 6658687 Fax: 96 66 58866  
Correo electrónico: [deportes@umh.es](mailto:deportes@umh.es) Web: <http://deportes.umh.es/>