



Actividades Formativas

Oficina de Deportes

TÍTULO		CURSO DE FORMACIÓN DEPORTIVA: Pilates		
OBJETIVOS		CONTENIDOS		
<ul style="list-style-type: none"> • Conocer los fundamentos anatómicos del método Pilates • Identificar los hechos históricos y principios en los que se sustenta el método. • Reconocer los ejercicios principales que se realizan en esta disciplina y las posibles adaptaciones en función de la patología. • Conocer la metodología específica del método y diversas estrategias motivacionales. • Demostrar conocimientos prácticos suficientes para impartir Pilates. 		<ul style="list-style-type: none"> • Anatomía básica. • Historia y principios del método Pilates. • Ejercicios de Pilates. • Método para impartir clases de Pilates. • Motivación. • Clases prácticas. 		
DIRIGIDO A:		Todas las personas interesadas, y en especial alumnos de la titulación de Ciencias del Deporte y de Fisioterapia.		
CRITERIOS DE SELECCIÓN:		Orden de inscripción		
NÚMERO DE PARTICIPANTES:	MÍNIMO	8	MÁXIMO	25
DURACIÓN:	20 Horas de teoría 20 Horas de prácticas	FECHAS Y HORARIOS:	Viernes 26 de febrero de 17:00 a 21:00h. Sábado 27 de febrero de 09:00 a 15:00h. Viernes 4 de marzo de 17:00 a 21:00h. Sábado 5 de marzo de 09:00 a 15:00h.	
LUGAR DE REALIZACIÓN:	Palau dels Esports y edificio El Clot			
EVALUACIÓN:	Examen teórico + clases prácticas			
INSCRIPCIÓN:	http://deportes.umh.es/			
MATRÍCULA COMPLETA:	200 €	Rellenar y enviar el formulario web y esperar confirmación para hacer el pago. Plazo de inscripción desde 10 de noviembre hasta el 25 de febrero del 2016.		
MATRÍCULA EXTENSA:	150 €			
MATRÍCULA UMH:	100 €			
PROFESORADO:	Javier Pierna Garcia			
COORDINACIÓN:	Oficina de Deportes			
OBSERVACIONES:	Las prácticas se realizarán en las Actividades Dirigidas de la Universidad Miguel Hernández de Elche			
Vicerrectorado de Estudiantes y Deportes OFICINA DE DEPORTES Edif. El CLOT, Av. de la Universidad s/n 03202 ELCHE - Tel.: 96 665 86 87 e-mail: deportes@umh.es web: http://deportes.umh.es/				

Oficina de Deportes
Edificio el Clot

www.umh.es/deportes deportes@umh.es