



CURSO PILATES FUNCIONAL ADAPTADO PARA FISIOTERAPEUTAS. Nivel Avanzado

Zaragoza, 2-3-4 de junio de 2017



Acreditado por la Comisión de Formación Continua de Profesionales Sanitarios de Aragón con 3,1 créditos

ORGANIZA Colegio Profesional de Fisioterapeutas de Aragón

LUGAR Zaragoza, Sede Colegial, Pº Calanda nº 80 Bajo

MATRICULA 240 €
PLAZAS 14

DIRIGIDO A Colegiados del Colegio Profesional de Fisioterapeutas de Aragón.
Colegiados de Colegios de Fisioterapia con acuerdo intercolegial para actividades formativas con el Colegio de Aragón.

REQUISITO IMPRESCINDIBLE: Haber cursado alguna de las ediciones del Curso Pilates Funcional Adaptado para Fisioterapeutas, organizado por este Colegio Profesional (7 ediciones cursadas).

DOCENTE DIEGO MARQUEZ PEREZ

Breve currículum

- Diplomado en Fisioterapia.
- Curso Experto en Pilates Suelo y Pilates con Implementos en F.E.D.A. (Federación Española de Aerobic y Fitness) Sevilla. Niveles 1 y 2.
- Técnico F.E.D.A. Niveles 1, 2 y 3 área de Fitness y entrenamiento personalizado.
- Postgrado Experto en Ortopraxis: "Terapia Manual en Posturología".
- Postgrado Experto en Terapias Miofasciales. Niveles 1 y 2.

INSCRIPCIONES

1. **Preinscripción** por riguroso orden de registro de entrada de solicitud, **hasta el 13 de mayo** de 2017 facilitando los siguientes datos:
 - Nombre y apellidos
 - D.N.I.
 - Número de colegiado y Colegio Profesional al que se pertenece.
 - Email y teléfono de contacto
 - Dirección postal completa
2. Una vez recibida confirmación por el Colegio de la preinscripción, para formalizar la **inscripción** se dispone de **un plazo de 7 días** para abonar la matrícula del curso y remitir el resguardo de ingreso, en el que deberá figurar:
 - Ordenante: nombre y apellidos del alumno.
 - Concepto: Curso AVANZADO PILATES

Nº de cuenta para abono de la matrícula: ES48 0030 8004 1200 0094 9271 SANTANDER

Remitir solicitud de preinscripción y documentación para inscripción a Secretaría:

COLEGIO PROFESIONAL DE FISIOTERAPEUTAS DE ARAGON

Pº Calanda, 80 Bajo - 50010 Zaragoza

administracion@colfisioaragon.org

La organización se reserva el derecho de anular el curso si no se alcanza un mínimo de inscripciones, en cuyo caso se devolverá el importe a los matriculados. Se podrá **anular la matrícula del curso hasta el día 12 de mayo de 2017**, a partir de esa fecha NO se devolverá el importe de la misma.



OBJETIVOS DEL CURSO

Progresar en la indicación de ejercicios terapéuticos para pacientes que han desarrollado un buen control motor mediante un trabajo inicial en Pilates.

Mostrar una progresión adecuada como continuación del nivel básico de Pilates para integrarla en la clínica diaria junto a otras técnicas de fisioterapia.

Mejorar de forma global la postura del paciente mediante protocolos que implican mayor fortalecimiento y control motor.

Establecer protocolos y progresiones adecuadas para obtener mejoras en las capacidades físicas básicas del paciente.

Evaluar y corregir las posibles compensaciones y adaptaciones posturales mediante ejercicios basados en la evidencia clínica y científica actual.

PROGRAMA	
Viernes, 02 de junio de 2017	
15:00 – 17:00	Repaso teórico-práctico tabla terapéutica (propioceptiva), método Pilates y aplicaciones prácticas en: <ul style="list-style-type: none">- Patología lumbar- Patología cervical- Patología escapular.
17:00 – 17:30	Descanso.
17:30 – 20:00	Repaso teórico y fundamentación del método Pilates.
Sábado, 03 de junio de 2017	
9:00 – 10:30	Tema 1: Fase preparatoria del core, “La serie pre-básica abdominal” <ul style="list-style-type: none">- Fundamentación teórica del core.
10:30 – 10:50	Descanso
10:50 – 14:00	<ul style="list-style-type: none">- Trabajo clásico preparatorio abdominal y su fundamentación teórica:<ul style="list-style-type: none">o Elevaciones frontaleso Elevaciones oblicuaso Elevaciones cruzadaso Elevaciones inversaso El crunch abdominal
14:00 – 15:00	Descanso para comer.
15:00 – 17:00	<ul style="list-style-type: none">- El cien (The Hundred), progresiones.- Rodar hacia arriba (Roll up), progresiones.- Círculos de una pierna (Single leg circles), progresiones.- Rodar como una pelota (Rolling like a Ball), progresiones.
17:00 – 17:20	Descanso.
17:20 – 20:00	<ul style="list-style-type: none">- Estiramiento de una pierna (single leg stretch), progresiones.- Estiramiento de dos piernas (doublé leg stretch), progresiones.- Entrecruzado (Cris Cross), progresiones.- Estiramiento de la columna hacia delante (Spine Stretch forward), progresiones.- Realización de serie pre-básica abdominal en clase colectiva y progresiones a seguir en pacientes.
Domingo, 04 de junio de 2017	
9:00 – 10:30	Tema 2: Serie básica e intermedia y su adaptación a diferentes patologías. <ul style="list-style-type: none">- Series decúbito prono:<ul style="list-style-type: none">o Estiramiento de una pierna decúbito prono.o Estiramiento de dos piernas decúbito prono.o Doble estiramiento de piernas con flex de rodillas.
10:30 – 10:50	Descanso
10:50 – 14:00	<ul style="list-style-type: none">o Estiramiento simple de un brazo.o Estiramiento de dos brazos.o Estiramiento alterno de piernas y brazos.o Natación.



	<ul style="list-style-type: none">○ Nadar a brazas.- Series decúbito lateral:<ul style="list-style-type: none">○ Patada lateral.○ Patada anterior.○ Patada osterior.○ Patada lateral con elevación, flexión.○ Circular de piernas.- Series de planchas:<ul style="list-style-type: none">○ Plancha frontal.○ Plancha frontal con elevación de una pierna.○ Plancha lateral.○ Plancha lateral con elevación de una pierna.○ Plancha posterior.○ Plancha posterior con elevación de una pierna.○ Adaptación del “molino”. <p>Tema 3: Pilates en la práctica. Adaptación y puesta en común de aplicación del Pilates en las diversas patologías del aparato locomotor.</p>
14:00 – 14:30	Trabajo y exposición: El alumno realiza una exposición teórica de una patología e integración del Pilates en la clínica diaria (con realización de ejercicios expuestos y correctivos).