

Curso de Pilates Direccionado a profesionales de la salud

Equipo docente: Prof. Carlos Schaffner

Unidad académica: Departamento de Bienestar y Salud

Referente académico: Lic. Pablo Biempica

Dirigido a:

- Profesionales de la salud con énfasis en Lic. en fisioterapia y psicomotricidad, y estudiantes avanzados de dichas carreras.
- Preparadores físicos, entrenadores, instructores de Pilates, y afines.

Contenido: El curso está constituido por una presentación teórica de conceptos necesarios para la experimentación de la técnica y luego se dará paso a la experimentación vivencial de las experiencias del movimiento en esta temática.

Los medios didácticos que se utilizan en cada clase son los siguientes:

- Se desarrollarán actividades de aprendizaje teóricas observacionales (desde la presentada en imágenes en Power Point) como aquellas que se presentan en materiales escritos.
- Se describirán ejercicios específicos y se demostrarán.
- Se realizará una evaluación continua formativa, recurso retro alimentador para revisar, controlar y corregir lo aprendido durante el proceso.

Objetivo general: iniciar en el conocimiento de la técnica de Pilates y los beneficios que la misma puede brindar en el área de la rehabilitación y vivenciar una serie de acciones y movimientos específicos para luego poder transmitir y corregir en potenciales usuarios.

Objetivos específicos:

- Demostrar y enseñar 18 ejercicios preparatorios y originales del repertorio de Pilates Mat.
- Identificar conceptos básicos que son aplicables a cada ejercicio Mat.
- Enseñar un mínimo de 4 clases de Pilates Mat de entre 30 min y 60 min.
- Comprender beneficios, precauciones y contraindicaciones más comunes para cada ejercicio de Mat.
- Identificar referencias óseas más destacadas para la enseñanza
- Corregir los errores más comunes según los conceptos enseñados.

Modalidad: presencial, en Campus Montevideo.

Carga horaria total: 16 horas.

Días y horarios: sábados de 8:30 a 12:30h y de 14:00 a 18:00h.

Fecha de inicio: 29 de marzo de 2025

Fecha de finalización: 5 de abril de 2025

Costo total: **\$8.000 pesos uruguayos** (1 cuota a través de redes de cobranza o transferencia bancaria y hasta 6 cuotas financiadas en tarjeta de crédito) - Beneficios: Estudiantes UCU 25% - Alumni UCU 25% - Personal docente y administrativo UCU 20%.