

CURSO DEL MÉTODO PILATES

“El método Pilates como herramienta de prevención y reeducación en Fisioterapia”

Curso académico 2026-2027

El método Pilates, como sistema ordenado de movimiento, aporta al fisioterapeuta la herramienta con la que poder reeducar y reentrenar el movimiento defectuoso, ajustando las necesidades en función de la patología. La implicación global del cuerpo en cada movimiento, aun tratándose del movimiento de una sola articulación, es una de las claves del éxito en la reeducación.

Se trata de un método completo de movilización corporal, que entrena la fuerza, la flexibilidad, la coordinación, el equilibrio y la respiración, que nos ofrece la posibilidad de reeducar el movimiento y evaluarlo. La activación del centro abdominal lumbar en el movimiento y el mantenimiento de la postura, son claves en la reeducación y son la piedra angular del método.

Se puede aplicar en rehabilitación y prevención, independientemente de la edad y de la forma física que tenga el paciente.

El fisioterapeuta lo aprende y adquiere la destreza necesaria para poder enseñarlo. El paciente aprende y adquiere las habilidades para ser la parte activa de su recuperación, haciéndose responsable de su salud.

OBJETIVOS

- Conocer el método Pilates: historia, filosofía, principios, bases científicas y biomecánicas, aplicaciones y uso terapéutico, repertorio básico y cómo usarlo con diferentes pacientes.
- Aprender la técnica de enseñanza común a todos los ejercicios.
- Aprender a utilizar los diferentes accesorios (aro, rulo, balón, pesas, cinta elástica) como elementos de ayuda, simplificación o complicación de los ejercicios aprendidos y como acercamiento al trabajo con las máquinas.

- Saber enseñar y aplicar el método Pilates clásico completo, como filosofía de trabajo integral, utilizando la combinación de los ejercicios de suelo y máquinas.
- Abordar con el método Pilates las patologías más frecuentes, de manera que puedas utilizar una sesión completa del método Pilates con fines terapéuticos o bien, algunas de las herramientas del método complementando a otras ya adquiridas como fisioterapeutas.

PROFESORADO

D.^a Ana González Castro. Fisioterapeuta. Directora de la Escuela de Formación de Profesores de Pilates Kotinos Pilates.

CONTENIDOS

Toda la documentación que los profesores entreguen será facilitada a los alumnos a través del Aula Virtual de la Escuela:

<https://portal.once.es/campusvirtualfisio>

Seminario I

Biografía de Joseph Pilates, origen del método, filosofía de trabajo, principios clásicos, bases científicas y biomecánicas, metodología de trabajo, aplicaciones terapéuticas. Ejercicios de suelo de nivel principiante (primera parte) Rueda de enseñanza.

Seminario II

Ejercicios de suelo de nivel principiante. Teoría y práctica.

Ejercicios de máquinas de nivel principiante. Teoría y práctica.

Seminario III

Patologías más frecuentes, descripción y consideraciones en el trabajo con el método Pilates. Casos clínicos.

Uso de pequeños accesorios que complementan, ayudan o dificultan los ejercicios del nivel principiante de suelo. Aplicación terapéutica. Resolución de casos clínicos.

Seminario IV

Ejercicios de suelo de nivel intermedio. Teoría y práctica

Diferencias entre la enseñanza en las clases grupales y clases individuales.

Sistema intermedio en máquinas. Teoría y práctica. Resolución de casos clínicos.

Seminarios V y VI

Sistema intermedio en suelo y máquinas. Teoría y práctica.

Seminario VII

Demostración del sistema avanzado en máquinas y suelo. Repaso de aspectos fundamentales y resolución de dudas. Evaluación.

CRITERIOS DE EVALUACIÓN

Para obtener el correspondiente certificado es obligatorio, al menos, la asistencia al 90% de las horas lectivas y superar las pruebas teórico-prácticas, que consistirán en:

1. Examen escrito de 40 preguntas cortas y de respuesta múltiple (20%)
2. Examen práctico:
 - a) Resolver un caso clínico (30%)
 - b) Enseñar a un paciente (20%)
 - c) Enseñar una clase del sistema principiante a dos personas (20%)
 - d) Ejecución del ejercicio (10%)

No se exige un número de horas prácticas específico para examinarse pero se recomienda hacer un mínimo de 360 horas.

ACREDITACIÓN

Para esta actividad docente se ha solicitado, ante la Comisión de Formación Continuada de las Profesiones Sanitarias de la Comunidad de Madrid-Sistema Nacional de Salud, la acreditación para la obtención de los créditos correspondientes como formación continuada para la profesión de Fisioterapeuta.

FECHAS

- I. 9-10 de enero de 2027
- II. 23-24 de enero de 2027
- III. 5-6 de febrero de 2027
- IV. 27-28 de febrero de 2027
- V. 12-13 de marzo de 2027
- VI. 20-21 de marzo de 2027
- VII. 3-4 de abril de 2027

HORARIO

El curso se imparte en 105 horas presenciales, distribuidas en 7 seminarios de 15 horas cada uno y con el siguiente horario:

- Sábados de 8:30 a 13:30 horas y de 14:30 a 19:30 horas.
- Domingos de 8:30 a 13:30 horas.

COORDINADOR

D. Ignacio González Secunza. Fisioterapeuta. Profesor de la Escuela Universitaria de Fisioterapia de la ONCE.