

1. DENOMINACIÓN DE LA ACCIÓN FORMATIVA

AFDA 015PO ACTIVIDADES DE ENTRENAMIENTO CON NUEVOS MATERIALES Y PLATAFORMAS INESTABLES-TAFALLA

2. OBJETIVO/S

Aprender a ejecutar, dirigir y desarrollar ejercicios y actividades con plataformas inestables y nuevos materiales.

3. REQUISITOS DE ACCESO

100% subvencionada para personas prioritariamente ocupadas a fecha de inicio de curso, ya sea por cuenta propia o ajena.

Importante: el personal al servicio de Administraciones públicas, funcionario, fijo o eventual de cualquier administración, Gobierno, Ayuntamiento, Mancomunidad...etc, no podrán participar en esta convocatoria, salvo en un 10% de los participantes del programa.

4. CONTENIDOS:

Índice de formación para el uso de plataformas inestables aplicadas al método Pilates, estructurado según los objetivos de rendimiento, prevención y calidad técnica.

Módulo 1: Fundamentos de la Inestabilidad y el Control Motor

- Principios de la arquitectura de una sesión eficiente.
- Conceptos de integración neuromuscular y estabilidad reactiva.
- La importancia de la calidad técnica frente a la cantidad de repeticiones.

Módulo 2: Herramientas y Equipamiento Específico

- Uso avanzado del Fitball y el Foam Roller en el repertorio de Pilates.
- Integración de la Rueda de Yoga para la movilidad y el control.
- Sistemas de Suspensión aplicados al fortalecimiento funcional.

Análisis de los Aparatos Reformer, Chair y Wall Unit (ONNE) como bases inestables (propiocepción y control motor)

Módulo 3: El Core como Centro de Control

- Mecanismos de activación anticipatoria del core.
- Optimización del core profundo en entornos de inestabilidad controlada.
- Gestión de la fatiga técnica para evitar compensaciones lesivas.

Módulo 4: Metodología de la Progresión Segura

- Estrategias para escalar el entrenamiento desde una base estable hacia entornos reactivos.
- Transición de ejercicios estáticos a dinámicos.
- Evolución de apoyos de bilateral a unilateral para aumentar el desafío.

Módulo 5: Diseño de Secuencias y Aplicaciones Prácticas

- Creación de secuencias de alta precisión y alto impacto.
- Protocolos para la prevención de lesiones y la salud a largo plazo.
- Aplicación de la inestabilidad en la readaptación funcional y el rendimiento deportivo.

5. DOCENTES:

Elena Pablo Irijalba: instructora de Pilates Suelo y Máquinas, desde hace mas de 20 años y formadora de estas dos disciplinas tanto en formaciones privadas para centro Eva Espuelas como Subvencionadas para el servicio navarro de empleo.

FECHAS Adjuntamos calendario

6. LUGAR DE IMPARTICIÓN: Polideportivo Municipal de Tafalla