



## 1.- Diplomas de Postítulo y otras actividades de Educación Continua.

Tipo de Curso:	Curso Perfeccionamiento
Nombre del Diploma/Curso:	BASES ANATOMO CLINICAS APLICADAS AL METODO PILATES I
Director del Diploma/Curso:	Prof. Elías Fernandez Prof. Asistente
Académico(s) Participante(s):	Prof. Elías Fernandez Quiropractico Prof Paola Muñoz Prof Educación Física Prof Clara Villegas Kinesiologa Prof Pedro Santis Kinesiologo Prof Roberto Peña Kinesiologo Prof Cristian Galaz Kinesiologo
Coordinador/a	Prof. Pedro Santis
Unidad Académica que respalda el Curso:	Departamento de Anatomía y Medicina Legal
Versión N° 1	Versión 1
Modalidad:	Presencial. Actividades presenciales en dependencias del Departamento de Anatomía y Medicina Legal
Horas Presenciales:	30 Horas
Horas Distancia:	10,5 Horas
Horas Totales:	40,5 Horas
Créditos	1,5 créditos
Días y Horarios:	SABADOS 9:00 AM- 18:00 PM
Lugar:	FACULTAD DE MEDICINA U DE CHILE DEPARTAMENTO DE ANATOMIA Y MEDICINA LEGAL
Destinatarios:	Profesores de Educación Física; Profesionales o licenciados Instructores de Pilates



Cupo Alumnos:	Min: 10 alumnos Max: 20-40
Requisitos:	Título profesional profesor de Educación Física. Técnicos nivel superior con certificación en pilates Profesionales de la Salud
Fecha de Inicio y término:	INICIO 6 de diciembre 2025 TERMINO 10 de enero 2026
Arancel:	VALOR POR ALUMNO DE \$315.000
Informaciones e Inscripciones:	DEPARTAMENTO DE ANATOMIA Y MEDICINA LEGAL
Pagos:	DEPARTAMENTO DE ANATOMÍA Y MEDICINA LEGAL
Punto de equilibrio	20 participantes
Rebajas Arancelarias	10% pago contado

**FIRMA Y TIMBRE  
DIRECTOR  
UNIDAD ACADÉMICA**



### **1.- Fundamentos y antecedentes que justifican la necesidad de dictar el diploma/ curso**

El curso pretende otorgar herramientas de nivel superior en el manejo y cuidado en patologías asociadas a columna lumbar y pelvis a través del método pilates.

Cobra importancia el mantener el conocimiento anatómico como una de las ciencias básicas más relevantes aplicadas al método Pilates como medio de mantención y cuidados en salud.

Lo anterior nos permite asegurar que los conocimientos de la Anatomía asociados a conceptos clínicos básicos permitan al alumno integrar con bases fundadas en la indicación del método pilates.

Este curso se destaca por el acercamiento integral de la Anatomía la clínica y el método Pilates no solo como una entidad de mantención en salud, sino que el conocimiento adquirido facultara al alumno para ser aplicado en el campo de la prevención.

Yu, Z., Zhang, L., Zhao, Y., & Chen, S. (2023). Efficacy of Pilates on pain, functional disorders and quality of life in patients with chronic low back pain: A meta-analysis. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 20(4), 2850. <https://doi.org/10.3390/ijerph20042850>

Li, F., Dev Omar, R., Soh, K. G., Wang, C., & Yuan, Y. (2024). Effects of Pilates exercises on spine deformities and posture: A systematic review. *BMC Sports Science, Medicine and Rehabilitation*, 16(55). <https://doi.org/10.1186/s13102-024-00843-3>

Franks, J., Pavlova, A., & Thompson, J. (2023). Pilates to improve core muscle activation in chronic low back pain. *Healthcare (Basel)*, 11(10), 1404. <https://doi.org/10.3390/healthcare11101404>

### **2.-Propósito formativo**

El curso tiene como propósito desarrollar en los participantes una comprensión profunda e integrada de la anatomía clínica aplicada al método Pilates, promoviendo el análisis funcional del movimiento y su relación con las estructuras musculoesqueléticas de la columna lumbar y la pelvis.

Busca que el estudiante adquiera las competencias necesarias para aplicar los principios del método Pilates sustentados en el conocimiento anatómico y clínico, favoreciendo una ejecución técnica precisa y segura.

Desde esta perspectiva, el curso se orienta a formar profesionales capaces de vincular la anatomía con los principios del método Pilates como herramienta de promoción y mantención de la salud, contribuyendo a la prevención de disfunciones asociadas a la columna lumbar y la pelvis.

### **3.- Características y Perfil de los participantes potenciales del curso.**

Profesores de Educación física,  
Preparadores físicos con grado de técnicos de nivel superior.

### **4.-Documentación solicitada a los participantes:**



- Título profesional de Profesor de Educación Física
- Título técnico en nivel superior

## 5.-Metodología

El curso se desarrollará mediante una metodología teórico-práctica que integra la anatomía clínica con la aplicación del método Pilates.

Se combinarán clases expositivas orientadas al análisis anatómico y funcional de la columna lumbar y la pelvis, con talleres prácticos de anatomía aplicada y sesiones prácticas de Pilates.

Estas instancias permitirán relacionar la estructura corporal con el movimiento, fortaleciendo la conciencia postural y la ejecución técnica precisa.

El enfoque privilegia el aprendizaje activo, la reflexión y la integración entre teoría y práctica, orientado a la promoción y mantención de la salud.

## 6.-Forma de evaluación, Ponderaciones, Requisitos de Aprobación y Asistencia Mínima

### Evaluaciones:

Teórica

- 25%

Práctica

- 25%

Diseño de una pauta del método Pilates 50%

Aplicando los conceptos previamente desarrollados. Esta modalidad grupal contempla la participación de 4 alumnos previamente asignados que demostraran una pauta de ejercicios basados en las indicaciones entregadas por el equipo docente con un determinado tiempo de participación.

Requisitos de Aprobación.

- Un mínimo de asistencia de 80% en cada jornada teórica
- Un 100% de asistencia en las actividades prácticas
- La sumatoria de los porcentajes equivale al 100% de aprobación en una escala de 1.0 a 7.0.



- Derecho a remedial aprobatorio para quienes obtengan una nota entre 3,5 a 3,9 en el promedio final del curso



**7.- LOGROS DE APRENDIZAJE, CONTENIDOS, DOCENTES, HORAS y CRÉDITOS POR MÓDULOS**

	Resultados de Aprendizaje	Logros de Aprendizaje	CONTENIDOS	DOCENTE(S) RESPONSABLE(S)	Horas Presencial	Horas no presenciales	Total Horas
<b>Modulo I:</b> Introducción Anatomía asociada al Pilates región lumbopelvica	Conoce los conceptos básicos de la anatomía de columna.	Aplica de forma efectiva los conceptos adquiridos a través de la teoría.	-Nociones de esqueleto apendicular y axial. -Diferencias Morfológicas de columna lumbar y pelvis. -Conceptos teóricos de la conformación articular de columna lumbar y pelvis importancia en la generación de movimiento.	Elias Fernandez	2,00 hrs		8 hrs
	Conoce las articulaciones involucradas en columna lumbar y pelvis.	Aplica los conocimientos teóricos identificando en las piezas cadavéricas elementos que conforman el esqueleto axial y apendicular  Describe adecuadamente los componentes articulares, ligamentos, músculos asociados a columna lumbar y pelvis.	-Identifica en pabellón de Anatomía las características de las vértebras lumbares y la pelvis, principales reparos óseos. -Identifica en un corte transversal y sagital la disposición de los discos intervertebrales, ligamentos y estructuras estabilizadoras de columna y pelvis	Pabellón de Anatomía equipo docente  Prof. Elias Fernandez	2.00 hrs  2.00 hrs		
	Conoce los elementos anatómicos de caja torácica	Describe adecuadamente los elementos anatómicos que conforman la caja torácica y su relación con la respiración	-Anatomía de caja torácica y sus principales estructuras -Músculos asociados a columna -Corazón y grandes vasos -Diafragma	Pabellón de Anatomía Equipo docente	2.00 hrs		



	Resultados de Aprendizaje	Logros de Aprendizaje	CONTENIDOS	DOCENTE(S) RESPONSABLE(S)	Horas Presencial	Horas no presenciales	Total Horas
Modulo 2  Nociones generales de pilates y su aplicación en el bienestar de la salud corporal	Comprender los principios fundamentales del método Pilates, incluyendo concentración, control, centralización, precisión, fluidez y respiración.	Expone oralmente o por escrito los principios del método Pilates, relacionándolos con su aplicación práctica.	Historia y Desarrollo del Pilates a la actualidad  Bases neurofisiológicas del control del movimiento.  Bases biomecánicas de la respiración estructuras involucradas	Prof. Paola Muñoz  Prof. C. Galaz  Prof: Clara Villegas	1,0 hrs.  1,0 hrs  1,0 hr		8 hrs
	Método Pilates y su aplicación en el contexto de la salud	Aplica el Método Pilates en la mejora de la postura, la conciencia corporal y la salud.	Bases del Examen postural Puntos de Reparó anatómico lumbo pélvicos	Prof. Elias Fernandez Equipo Docente	2 hrs		
	Ejecuta de manera guiada ejercicios básicos de MOVILIDAD, promoviendo la correcta técnica y alineación corporal.	Realiza con control postural y conciencia corporal ejercicios fundamentales de movilidad articular, demostrando coordinación, fluidez y alineación corporal adecuada.	Movilización de grandes articulaciones, considerando los ejes y planos corporales tanto en bipedestación como en decúbitos.	Prof. Paola Muñoz Equipo Docente	2 hrs		
	EVALUACION TEORICA I				1.0 hr		



	Resultados de Aprendizaje	Logros de Aprendizaje	CONTENIDOS	DOCENTE(S) RESPONSABLE(S)	Horas Presencial	Horas no presenciales	Total Horas
MODULO III BASES ANATOMO CLINICAS APLICADAS AL PILATES	Comprender los principios básicos del método Pilates aplicados a la prevención y rehabilitación de disfunciones lumbo-pélvicas, valorando su impacto en la estabilización, alineación postural y control del movimiento.  Aplicar ejercicios básicos de Pilates orientados a mejorar la movilidad, estabilidad y control neuromuscular de la región lumbo-pélvica, respetando criterios de seguridad y progresión terapéutica.	Explica con fundamentos anatómicos y biomecánicos cómo el método Pilates contribuye a la prevención y cuidados de columna lumbar y pelvis.  Demuestra una secuencia básica de ejercicios de Pilates con enfoque terapéutico, manteniendo control postural, activación del core y una respiración funcional adecuada para el trabajo de la región lumbo-pélvica.	-Conceptos Anatómicos de cintura pélvica. -Conceptos biomecánicos lumbo-pélvicos. -Anatomía clínica de región lumbopelvíca.  Desarrollo práctico de ejercicios del método Pilates en suelo(colchoneta) Correcciones, bases anatómicas aplicadas en el desarrollo de las diferentes pautas y progresión de la exigencias considerando la prevención, el tratamiento y la práctica.	Prof: Elias Fernandez          Prof Paola Muñoz Equipo docente	2 hrs          4 hrs		
Evaluación II					2 hrs		





### 8.-CALENDARIO MODULAR: Auto explicativo

MODULO	HORAS*	SEMANAS*	FECHA INICIO	FECHA TÉRMINO
MOD 1	10 horas	2 semanas	6 de diciembre 2025	13 de diciembre 2025
MOD 2	8,5 horas	1 semana	13 de diciembre 2025	03 de enero 2026
MOD 3	7,0 horas	1 semana	03 de enero 2026	10 de enero 2026
Evaluación	4,5 horas			

\*Representan la carga académica que cada módulo implica para los participantes expresada en horas y semanas

\*\*Considere festivos y vacaciones en el diseño de su calendario



## 8.1 ANTECEDENTES PERSONALES

**R.U.T.**

**APELLIDO PATERNO, APELLIDO MATERNO Y NOMBRES**

8	7	4	6	2	8	9	-	7												
<b>NACIONALIDAD</b>										CHILENO										

KINESIOLOGO
-------------

PROFESOR ASISTENTE
--------------------

--

Empresa (s) Instituciones	Cargo(s)	Desde	Hasta
FACULTAD DE MEDICINA U DE CHILE	ACADEMICO	2001	2024

Institución(es) / Empresa(s)	Cursos impartidos relacionados con el tema	Desde	Hasta
FACULTAD DE MEDICINA	ANATOMIA PARA CURSOS DE PREGRADO	2001	2024

Institución	Curso	Desde	Hasta



## R.U.T.

**APELLIDO PATERNO, APELLIDO MATERNO Y NOMBRES**

NACIONALIDAD										CHILENO									

--

Empresa (s) Instituciones	Cargo(s)	Desde	Hasta

Institución(es) / Empresa(s)	Cursos impartidos relacionados con el tema	Desde	Hasta

Institución	Curso	Desde	Hasta



**R.U.T.**

**APELLIDO PATERNO, APELLIDO MATERNO Y NOMBRES**

[illegible]

--

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Empresa (s) Instituciones	Cargo(s)	Desde	Hasta

Institución(es) / Empresa(s)	Cursos impartidos relacionados con el tema	Desde	Hasta

Institución	Curso	Desde	Hasta



## R.U.T.

**APELLIDO PATERNO, APELLIDO MATERNO Y NOMBRES**

[illegible]

--

--

--

Empresa (s) Instituciones	Cargo(s)	Desde	Hasta

Institución(es) / Empresa(s)	Cursos impartidos relacionados con el tema	Desde	Hasta

Institución	Curso	Desde	Hasta



**R.U.T.**

**APELLIDO PATERNO, APELLIDO MATERNO Y NOMBRES**

[illegible]

--

\_\_\_\_\_

Empresa (s) Instituciones	Cargo(s)	Desde	Hasta

Institución(es) / Empresa(s)	Cursos impartidos relacionados con el tema	Desde	Hasta

Institución	Curso	Desde	Hasta



## R.U.T.

**APELLIDO PATERNO, APELLIDO MATERNO Y NOMBRES**

[illegible]

--

--

--

Empresa (s) Instituciones	Cargo(s)	Desde	Hasta

Institución(es) / Empresa(s)	Cursos impartidos relacionados con el tema	Desde	Hasta

Institución	Curso	Desde	Hasta



## R.U.T.

**APELLIDO PATERNO, APELLIDO MATERNO Y NOMBRES**

[illegible]

--

--

--

Empresa (s) Instituciones	Cargo(s)	Desde	Hasta

Institución(es) / Empresa(s)	Cursos impartidos relacionados con el tema	Desde	Hasta

Institución	Curso	Desde	Hasta