



ORTHOS

LEADERS IN MAKING LEADERS

DIPLOMA

El Jefe de Estudios de Orthos, hace constar, que

ANA BELEN SOBRINO NAVA

Con DNI

04194406B

ha realizado en este centro los estudios del Curso de

Programa Avanzado en Mat Pilates

La duración total del curso es de

200 h

y para que conste a todos los efectos oportunos y a petición del/a interesado/a,
firmo el presente, en Barcelona a

16 de julio de 2014

Miembros
fundadores

Toni Brocal Rodergas
CEO Orthos

Santiago Jacomet Carrasco
Jefe de Estudios Orthos



Estos estudios son de formación no reglada (continuada u ocupacional)
tal como se contemplan en el marco de la Ley 5/2002 de las Cualificaciones y de la Formación Profesional

PROGRAMA AVANZADO EN MAT PILATES

(NIVEL BÁSICO, INTERMEDIO y AVANZADO)

DURACIÓN TOTAL 200 h.

OBJETIVO GENERAL

- Diseñar y dirigir sesiones de Pilates en suelo con un objetivo de acondicionamiento físico individualizado o grupal. Enseñar y dinamizar actividades básicas de acondicionamiento físico.
- Planificar y dirigir entrenos con una atención personalizada y ajustada a las necesidades de cada usuario.
- Conocer los principios básicos y procedurales del método Pilates y adquirir la capacidad suficiente para diseñar, modificar y adaptar programas de dicha disciplina a las necesidades específicas de los practicantes.
- Diseño de programas y progresiones de ejercicios basadas en el trabajo de las personas que usan el método Pilates. En las sesiones, los ejercicios y las transiciones entre los ejercicios deben ser movimientos fluidos. Utilización de diferentes métodos de indicación y corrección (visual, visualización, táctil, verbal,...) adaptándose al tipo de trato más adecuado a cada persona.

OBJETIVOS ESPECÍFICOS

Tecnología

- Aprender el repertorio de ejercicios de nivel básico e intermedio de Matt Pilates Instructor.
- Comprender la teoría de los ejercicios y sus adaptaciones, variaciones e instrucciones más adecuadas para cada cliente o grupo de clientes.
- Interiorizar los ejercicios en la práctica individual.
- Capacitar para corregir de forma efectiva y segura, tanto verbalmente como a nivel táctil.
- Diseñar programas específicos ajustadas a las necesidades de los clientes. Utilizar los diferentes recursos y materiales.

PROGRAMA

Tecnología

Módulo: PILATES ESENCIAL Y BÁSICO (65 h.)

- Anatomía del CORE. El centro y los músculos estabilizadores del centro, de la columna y del tronco. Anatomía y fisiología de la respiración
 - Introducción al Método Pilates. Historia de J.H. Pilates. Principios Básicos del Método. Posiciones de espalda: espalda neutra e "in print"
- EJERCICIOS ESENCIALES. Práctica de EJERCICIOS ESENCIALES
- La primera sesión con un cliente. Valoración. La postura y defectos posturales. Hoja de valoración y de orientación del trabajo
 - Detección de músculos fibrosos (o rígidos) y de músculos débiles (o atroficos)

CALENTAMIENTO. Objetivos y beneficios. Método del calentamiento. Ejercicios básicos para un calentamiento adecuado

- Principios de Pilates: respiración, tipos y su relación con los demás principios. Músculos respiratorios. Práctica de ejercicios específicos para el aprendizaje de la respiración, uso del centro corporal y su conexión. Principios de Pilates: control central y estabilización. Músculos que intervienen. Relaciones entre el control del centro y la respiración. Principios de Pilates (teoría): alineación corporal y organización de los segmentos.
- Práctica de ejercicios nivel básico enfatizando en el control central. Prácticas de secuencias de ejercicios
- "Pilates en clases colectivas". Práctica de enseñanza en grupos
- Secuencias básicas de ejercicios. Criterios para el diseño de secuencias básicas. Diseño de secuencias básicas
- Equilibrio muscular para el mantenimiento de la columna. Cadenas musculares principales (frontales y diagonales)
- El pie como apoyo y la pierna como soporte de la pelvis. Vertebrales y articulaciones intervertebrales. Músculos estabilizadores de la columna. Cintura escapular: biomecánica de la extremidad superior. Músculos de la cintura escapular y anatomía funcional de los movimientos del brazo
- Desequilibrios musculares (posturales) (pelvis, escápulas y "en capas")
- Principios de Pilates: articulación de la columna y su relación con los otros principios
- Uso de materiales alternativos. Fitball básico. Modificaciones y variaciones posibles de los ejercicios de nivel básico
- Criterios para el diseño de secuencias básicas. Diseño de secuencias básicas

MOVIMIENTO INTEGRADO (precisión, disociación y fluidez). Práctica de variaciones de los ejercicios de nivel básico. Repaso nivel básico

Módulo: MAT PILATES INTERMEDIO (35 h.)

- Adaptación y modificaciones de los ejercicios para el cliente
- Ejercicios intermedios. Práctica de ejercicios nuevos de nivel intermedio. Progresión de los ejercicios según la evolución del usuario (evaluación)
- Planificación de las sesiones según el nivel y progresión de la clase y de los usuarios
- Importancia de un resultado fluido. Imaginación y visualización en las clases de Matt Pilates
- Práctica de ejercicios con pequeños materiales. Fitball intermedio. Pilates con balón. Usos y beneficios de su utilización.
- Selección de secuencias. Escoger los ejercicios para hacer transiciones fluidas. Intuición en la práctica de los ejercicios (en el movimiento).
- Práctica y profundización del resto de ejercicios de nivel intermedio. Revisión del conjunto de ejercicios. Preparación de sesiones.

Módulo: MAT PILATES Introducción al AVANZADO (20 h.)

- LOS EJERCICIOS AVANZADOS YA INCLUYEN LA FLUIDEZ DEL MOVIMIENTO
- Valoración y casos prácticos. Estudio postural y de capacidades. Ejercicios nuevos de nivel avanzado; práctica y fundamentos.
- Introducción al nivel avanzado; tipo de clientes y dinámica de las sesiones. Repaso de las variantes de ejercicios avanzados
- Ejercicios nuevos de nivel avanzado; práctica y fundamentos. Profundización en la ejecución y comprensión de los ejercicios de nivel intermedio
- CÓMO RELACIONARSE CON EL USUARIO. Comunicación fluida. Cómo y cuándo usar las técnicas de comunicación, indicaciones de ejecución y correcciones con el usuario (corporales, orales y visuales). Empatía y trato adecuado
- La fluidez en la sesión de Pilates avanzado. Transiciones. Diseño y práctica de sesiones avanzadas.

Trabajo de autoaprendizaje (80 h.)