



INSTRUCTOR DE PILATES MAT+STUDIO





Instructor de Pilates (Complete) Pilates Matwork + Pilates Studio

Formación dirigida a:

Todas aquellas personas que quieran adentrarse en el fascinante mundo del Pilates, tanto a nivel personal y de su entorno, como complemento a cualquier otra actividad y/o técnica utilizada, Profesores de educación física, fisioterapeutas, monitores etc.

Duración:

9 meses de Septiembre a Mayo. 9 Fines de semana.

Mínimo asistencia a clase 8 horas al mes, pudiendo asistir dos veces en semana a una clase práctica de una hora los 5 primeros meses y los 4 siguientes dos veces en semana a una clase de una hora práctica, aprendizaje de instructor y/o de observación .

Horario clases presenciales:

Pilates Mat

Sábado de 10:00h a 14:00h y de 16:00h a 20:00h.

Domingo de 10:00h a 14:00h.

Pilates Studio

Sábado de 10:00h a 14:00h y de 16:00h a 20:00h.

Domingo de 10:00h a 14:00h.

Las clases prácticas, aprendizaje, auto-prácticas y de observación se confirman al comienzo del curso .

Material:

Libro y DVD totalmente adaptado a las clases teóricas y prácticas.
Materiales básicos clases prácticas.

Documentación necesaria inscripción:

Fotocopia del DNI, 4 fotos tamaño carné.

Objetivos del curso:

Formar al alumno según los principios y bases internacionales del Método Pilates, y prepararlo para seminarios posteriores que perfeccionen su técnica y conocimientos. Una gran preparación tanto en la realización del Método Pilates como en su instrucción.

Aprender a dominar y a compaginar las clases de suelo con las de Máquinas y controlar así un completo Studio del Método Pilates según las necesidades de cada persona.

Desarrollo teórico y práctico de *Reformer, Cadillac, Spine corrector, Pedi-Pole, Silla y Barrill*. Acelera, optimiza, potencia y facilita la comprensión del Método de forma segura y sencilla. Este tipo de formación en España es privada y no reglada por lo que no tiene validez académica oficial por lo tanto en ningún momento este curso capacita al alumno para el reconocimiento, diagnóstico y tratamiento de lesiones. Este curso está destinado a la información sobre el Pilates y la manera de trabajar con ellas desde la salud, no desde la patología.

Precio:

El precio es de 150 € de matrícula y 150 € de mensualidad, incluyendo el material, las clases prácticas y teóricas.

AMOKAP

Exámenes y certificados:

Una vez superadas las pruebas evaluatorias correspondientes, se entregara un certificado de estudios expedido por AMOKAP, detallando los contenidos cursados y el total de horas lectivas.

Pilates Matwork 80 horas + Pilates Studio 104 horas. 184 horas Presénciales. 112 horas prácticas y teóricas. 72 horas prácticas, aprendiz y de observación.

Por parte del alumno:

Trabajos escritos 3-4h semana, Mat 58h. y Studio 58h. 116 horas tareas casa.

Auto-práctica 100 horas. (Entrega de ficha de cada clase-100 clases trabajo casa).

Aprendiz de maestro 50h. Horas totales de estudio 450h.

Formador:

David Ortega. PMA® (Pilates Method Alliance) Certified Pilates Teacher.

Polestar Pilates. Certificado acreditado por la PMA, Principles of Movement.

Certificado Curso Pilates por la Universidad Católica de Valencia “San Vicente Mártir”.

Instructor Mat Pilates por la Asociación y Federación Española de Pilates.

Varias formaciones internacionales Core Body Academy & Parry wellness.

(Pilates embarazadas y Pilates implementos).

Estructura y función de grupos musculares que envuelven el suelo pélvico.

Ha participado como formador adjunto en seminarios internacionales con

Core Body Academy, organización en eventos deportivos, Duatlon,

formación Pilates aplicado, etc.

Contenido:

1. Generalidades:

- Historia J. Pilates y sus Predecesores.
- Introducción al Método Pilates.



- Ética y deontología.- Principios básicos relacionados con Pilates (condrología, propiocepción, flexión, anatomía funcional para el movimiento, estiramientos dinámicos y estáticos, calentamiento, etc.).

2. Elementos y Principios básicos de Pilates.

3. El Instructor de Pilates.

- Principios del Instructor de Pilates.
- Normas de enseñanza y códigos de ética.

4. Pilates suelo (Matwork).

- Estructura para una sesión de Pilates.
- Organización clase de Pilates (preparación, prevención riesgos, prepilates, calentamiento, estiramiento, adaptaciones, evoluciones, transiciones, etc.).

5. 34-37 ejercicios originales de Pilates.

- Nivel adaptado principiante
- Nivel básico
- Nivel intermedio
- Nivel avanzado

6. Iniciación Pilates con Implementos y Contemporáneo.

Cilindro, thera band, fitball, pesas, bolas, aro, bosu, etc.

Examen práctico y teórico. Entrega del trabajo de Matwork.

Studio 1.

- Explicación Máquinas Pilates.
- Contraindicaciones, riesgos y precauciones.
- Reformer; Explicación y ejercicios en esta maquina, 47 ejercicios originales de reformer (nivel básico e intermedio), adaptaciones, transiciones y progresiones de ejercicios en suelo a esta máquina.
- Función ejercicios en Reformer.
- Clases individuales Reformer y clases colectivas; como instruir, riesgos, contraindicaciones, adaptaciones y progresiones.
- Organización, estructura y programación clase individual y colectiva con reformer.
- Ejercicios Reformer contemporáneos.

Studio 2.

- Reformer (ejercicios nivel intermedio y avanzado).
- Programación clase según necesidades posturales, limitaciones etc, repaso de anatomía funcional y biomecánica aplicada a las maquinas, principios y recursos del instructor en máquinas.
- 47 ejercicios en High Chair y 16 ejercicios Ladder Barrel (Básico e intermedio).
- High Chair y Ladder Barrel: Explicación y ejercicios en estas máquinas, adaptaciones, transiciones y progresiones de ejercicios en suelo a estas máquinas.
- Ejercicios según cadenas musculares y articulaciones.
- Clases grupales e individuales High Chair y Ladder Barrel.
- Ejercicios para músculos o grupos musculares específicos.

Studio 3.

- High Chair y Ladder Barrel (ejercicios nivel intermedio y avanzado).
- 20 ejercicios en Spine Corrector.
- Lectura corporal, programación y estructuración de clase individual según las necesidades de cada individuo.
- Precisión, fluidez, integración y prevención docente.
- Repaso ejercicios Matwork adaptados a Reformer, Spine Corrector, High Chair y Ladder Barrel, en todos sus niveles, adaptaciones y progresiones.
- Pruebas teóricas y prácticas (preparación exámenes) en la organización de clase individual según necesidades, grupos musculares, miembro superior, inferior o tronco.
- Clases individuales adaptadas según limitaciones.

AMOKAP

Studio 4.

- Cadillac.
- Contraindicaciones, precauciones y evitar riesgos.
- Funciones de todos los ejercicios y todos sus niveles.
- Dirección y programación de ejercicios de Pilates en Cadillac .
- Adaptación, transición y progresión de ejercicios de suelo aplicados al Cadillac.
- Más de 40 ejercicios de Cadillac y sus adaptaciones.
- Pedi-Pole. 8 ejercicios originales más adaptaciones, progresiones y contemporáneos.
- Organización, dirección, estructura, programa de una clase individual utilizando diferentes maquinas según estudio corporal y necesidades de cada alumno.
- Repaso de la utilización de ejercicios originales de pilates en una clase grupal utilizando implementos y máquinas.
- Pilates contemporáneo en máquinas.

- Examen teórico (Parte 1 tipo test y parte 2 desarrollo).

- Examen práctico (organización a un compañero de una clase con máquinas según sus necesidades posturales, físicas y basados en objetivos deseados y/o clase grupal maquinas a dos compañeros).

- Entrega del trabajo de Pilates Studio.



**FECHAS CURSO DE:
PILATES MAT + STUDIO
(SEPTIEMBRE 2016 - MAYO 2017)**

FECHAS PILATES MAQUINAS

Septiembre: sábado 10, domingo 11
Octubre: sábado 22, domingo 23
Noviembre: sábado 26, domingo 27
Diciembre: sábado 17, domingo 18

FECHAS PILATES SUELO

Enero: sábado 21, domingo 22
Febrero: sábado 18, domingo 19
Marzo: sábado 18, domingo 19
Abril: sábado 22, domingo 23
Mayo: sábado 27, domingo 28

(TODOS LOS MARTES Y JUEVES DE 17.30H A 18.30H LOS ALUMNOS TENDRAN CLASES PRACTICAS OPCIONALES. INCLUIDAS EN EL IMPORTE TOTAL DEL CURSO)

TODAS LAS FECHAS PUEDEN ESTAR SUJETAS A CAMBIOS.

