

PROGRAMA DE FORMACIÓN EN MÉTODO PILATES

CERTIFICADO

- Objetivos
- Evaluación y prácticas

A. INTRODUCCIÓN AL MÉTODO PILATES.
Bases anatómicas del movimiento.

B. PROGRAMA DE MAT

- B.1 MAT Principiante
- B.2 MAT Intermedio
- B.3 MAT Avanzado

C. PROGRAMA COMPREHENSIVE

- C.1. Programa de MAT
- C.2. Programa de Studio
 - C.2.1 Studio Nivel 1
 - C.2.2 Studio Nivel 2
 - C.2.3 Studio Nivel 3

TEACHER TRAINER



PROGRAMA DE FORMACIÓN

Es un programa pedagógico configurado para que el alumno consiga el máximo rendimiento de sus capacidades, abarcando los distintos niveles de formación. Este programa está orientado hacia el conocimiento integral de Pilates, partiendo de un análisis corporal que permita diseñar entrenamientos adaptados a las necesidades individuales.

OBJETIVOS:

El Programa de Formación comienza con la asimilación de los conocimientos básicos del Método Pilates. El objetivo de todo el proceso formativo es que los alumnos consigan dominar el repertorio de ejercicios y, a partir de eso, estén capacitados para diseñar entrenamientos efectivos, motivadores y adaptados a las necesidades de cada cliente. En el Método Pilates es esencial el dominio físico de los ejercicios, pero también la capacidad de transmitir verbalmente los conocimientos adquiridos.

EVALUACIÓN Y PRÁCTICAS:

Para obtener el certificado Xtensal, además de superar los distintos niveles mediante el sistema de evaluación continua y los exámenes de nivel y final del programa, el alumno deberá completar un programa de prácticas supervisadas de forma telemática donde aplicará los conocimientos adquiridos y podrá resolver cualquier tipo de duda.

En todos nuestros cursos (MAT y STUDIO) y como muestra de nuestra filosofía revolucionaria, **PODRÁS REPETIR EL PROGRAMA SIN COSTE ADICIONAL CUANTAS VECES QUIERAS** (sujeta a disponibilidad y en riguroso orden de inscripción), hasta certificarte.

En Xtensal, el reto no es que memorices protocolos, sino que te conviertas en un profesional capaz de tomar decisiones gracias a un conocimiento razonado y experimentado.

La repetición de algún módulo contabiliza como horas prácticas recomendadas.

A. INTRODUCCIÓN AL MÉTODO PILATES.

Bases anatómicas del movimiento

CONTENIDOS:

- Presentación e historia del Método Pilates
- Evolución del Método
- Los tres principios básicos del Método Pilates
- Controlología: Los principios del Método Pilates
- Training in Wellness: Los principios de Xtensal.
- Las máquinas de Pilates.
- Anatomía y biomecánica aplicadas al Método Pilates

Durante todo el curso, las Bases anatómicas del movimiento serán una fuente de consulta esencial para el correcto aprendizaje y ejecución de los ejercicios del Método Pilates en sus diferentes niveles de formación. Conocer los principios del sistema creado por Joseph Hubertus Pilates es imprescindible para superar el programa de formación que imparte Xtensal.

B. PROGRAMA DE MAT

B.1. PROGRAMA MAT PRINCIPIANTE:

Contenidos:

- Los centros del equilibrio muscular.
- Los núcleos.
- La importancia de la orientación lumbo pélvica.
- Bases de la ciencia.
- Práctica de ejercicios específicos para el entendimiento de los Principios.
- Programa de ejercicios MAT Principiante.

Duración:

- * 15 horas presenciales.
- * 2 horas de tutorías que tendrán lugar antes de iniciar el programa MAT INTERMEDIO, para afianzar los conceptos adquiridos y ponerlos en relación con el trabajo a realizar.
- * 35 Horas prácticas personales recomendadas antes del examen:
 - Visualización o escucha de clases de compañeros.
 - Práctica personal (10 horas).
 - Práctica docente (20 horas).

La repetición de algún módulo contabiliza como horas prácticas recomendadas.

B.2. PROGRAMA MAT INTERMEDIO:

Contenido:

- Programa completo de ejercicios nivel Intermedio.
- Variaciones, adaptaciones y preparaciones de los ejercicios.
- La instrucción de las clases colectivas y cómo hacerlas dinámicas y motivadoras.
- El uso de la voz y la fluidez del movimiento en clase.

Duración:

- * 15 horas presenciales.
- * 2 horas de tutorías que tendrán lugar antes de iniciar el programa MAT nivel Intermedio, para afianzar los conceptos adquiridos y ponerlos en relación con el trabajo a realizar.
- * 35 Horas prácticas personales recomendadas antes del examen.
 - Visualización o escucha de clases de compañeros.
 - Práctica personal (10 horas)
 - Práctica docente (20 horas)

La repetición de algún módulo contabiliza como horas prácticas recomendadas.

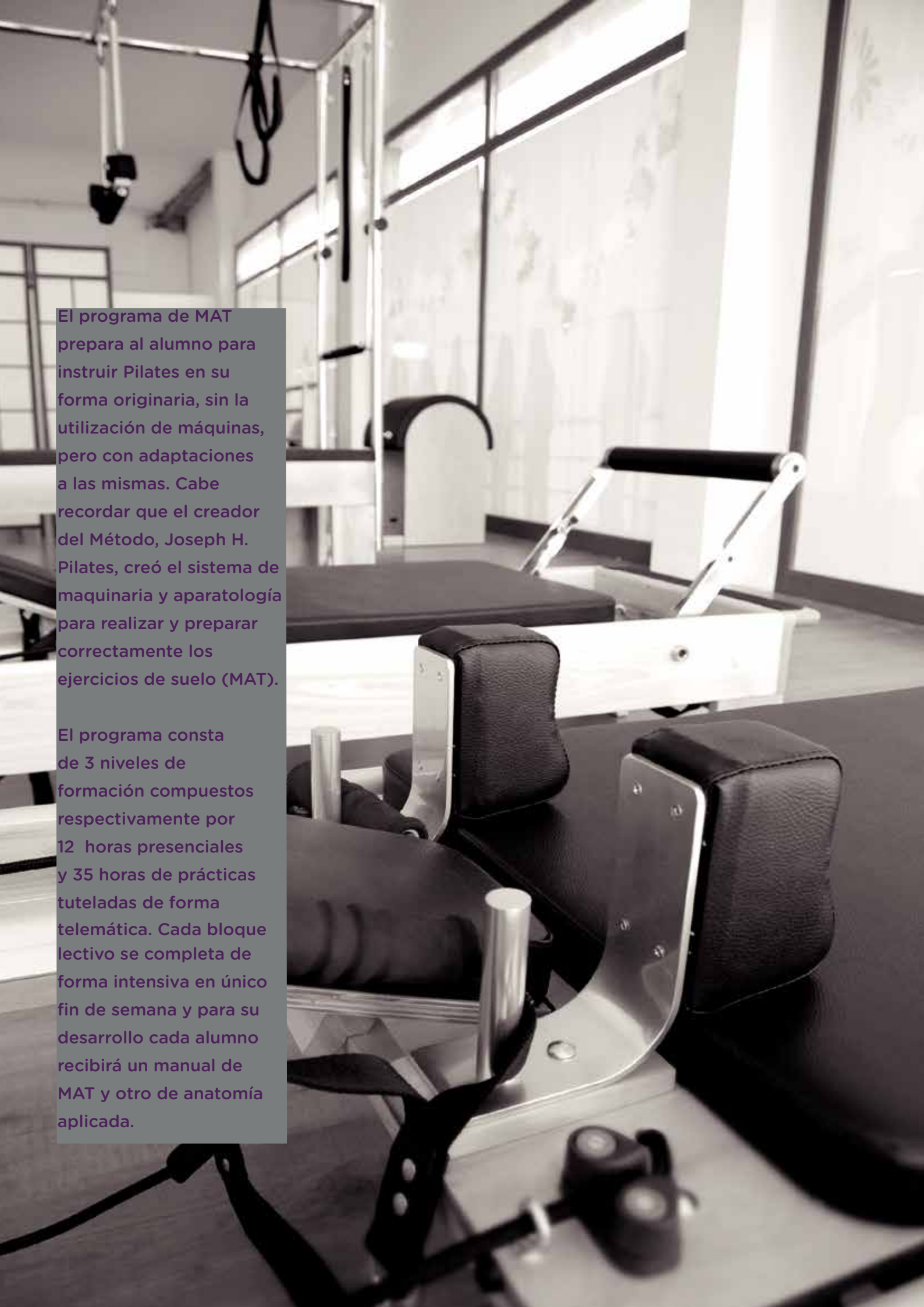
B.3. PROGRAMA MAT AVANZADO:

Contenido:

- Preparación para análisis y corrección postural mediante entrenamiento de Pilates.
- Perfeccionamiento de la técnica y la instrucción de MAT.
- Introducción al uso de props.
- Programa completo de ejercicios de nivel Avanzado.

Duración:

- * 15 horas presenciales.
- * 2 horas de tutorías vía telemática o antes del examen o próximo módulo.
- * 35 Horas prácticas personales recomendadas antes del examen.
 - Visualización o escucha de clases de compañeros.
 - Práctica personal (10 horas)
 - Práctica docente (20 horas)



El programa de MAT prepara al alumno para instruir Pilates en su forma originaria, sin la utilización de máquinas, pero con adaptaciones a las mismas. Cabe recordar que el creador del Método, Joseph H. Pilates, creó el sistema de maquinaria y aparatología para realizar y preparar correctamente los ejercicios de suelo (MAT).

El programa consta de 3 niveles de formación compuestos respectivamente por 12 horas presenciales y 35 horas de prácticas tuteladas de forma telemática. Cada bloque lectivo se completa de forma intensiva en único fin de semana y para su desarrollo cada alumno recibirá un manual de MAT y otro de anatomía aplicada.



El programa Comprehensive contempla la formación en las modalidades de MAT y Studio, abarcando el Pilates en toda su dimensión. Es imprescindible completar el Programa de MAT antes de acceder al de Studio. La fusión de los programas Studio y MAT garantiza la completa integración del movimiento mediante un desarrollo global y tonificante del cuerpo, siempre con el objetivo de lograr la reeducación corporal. Studio consta de tres niveles de formación donde la carga lectiva presencial se distribuye de forma intensiva en cuatro fines de semana. Para el desarrollo de cada uno de los niveles se hará entrega de un manual con todos los contenidos necesarios. Los alumnos tendrán que superar un total de cuatro exámenes, el último de ellos una prueba final para evaluar el aprendizaje de todos los contenidos del Método Pilates.

C. PROGRAMA COMPREHENSIVE

C.1. Programa de MAT

C.2. Programa de Studio

C.2.1. STUDIO · NIVEL I:

Contenido:

- Programación sistemática de ejercicios de nivel principiante.
- Revisión de conceptos.
- Reformer principiante. Adaptaciones, transiciones y progresiones.
- Necesidades individuales. Análisis corporal y repaso anatómico y biomecánico
- Ejercicios en Cadillac, Chair y en Pared.

Duración:

- 18 horas presenciales.
- 2 horas de tutorías presenciales o vía telemática.
- 78 Horas prácticas personales recomendadas antes del examen.
- Visualización o escucha de clases de compañeros (10 horas).
- Práctica personal (25 horas).
- Práctica docente (40 horas).

La repetición de algún módulo contabiliza como horas prácticas recomendadas.

C.2.2. STUDIO · NIVEL II:

Contenido:

- Programación sistemática de ejercicios de nivel intermedio.
- Reformer intermedio. Adaptaciones, transiciones y progresiones.
- Necesidades individuales: Análisis corporal y repaso anatómico. Recursos pedagógicos.
- Ejercicios de Cadillac, Wunda, High Chair, Ladder Barrel, Spine Corrector y Magic Circle.

- Progresiones y similitudes
- Introducción a patologías y poblaciones especiales.

Duración:

- 36 horas presenciales.
- 2 horas de tutorías presenciales o vía telemática.
- 208 horas prácticas personales recomendadas antes del examen.
- Visualización o escucha de clases de compañeros (20 horas).
- Práctica personal (80 horas).
- Práctica docente (100 horas).

C.2.3. STUDIO · NIVEL III:

Contenido:

- Programación sistemática de ejercicios de nivel avanzado.
- Lectura corporal y foco de los ejercicios.
- Precisión docente: Aplicaciones a Studio1 y Studio 2
- Reformer: Adaptaciones, transiciones y progresiones.

Necesidades individuales. Análisis corporal y repaso anatómico. Recursos pedagógicos.

Duración:

- 18 horas presenciales.
- 2 horas de tutorías presenciales o vía telemática.
- 136 Horas prácticas personales recomendadas antes del examen.
- Visualización o escucha de clases de compañeros (20 horas)
- Práctica personal (50 horas).
- Práctica docente (60 horas).

La repetición de algún módulo contabiliza como horas prácticas recomendadas.

El programa consta de **470 horas** totales.

TEACHER TRAINER

Isaac Fernández Muñoz

Teacher trainer y director de Xtensal.
Creador del Training in wellness.

- Instructor Certificado en Método Pilates por Power Pilates USA.
- Instructor Certificado en Método Pilates por Universal Pilates.
- Instructor certificado en Método Pilates por la PMA (Pilates Method Alliance, organismo mundial regulador del método pilates) en Orlando (Miami, USA).
- Presenter internacional en el Pilates Tour de Barcelona Inef.
- Presenter en convenciones internacionales de Método Pilates Tenerife 2008.
- Teacher Trainer de la Escuela Universal Pilates.
- Osteópata.
- Especialista en anatomía y biomecánica.
- Magisterio de Educación Física.
- Cinturón Negro 2º DAN en varias disciplinas marciales.





www.xtensal.com

