

CURSO MAT PROFESIONAL ONLINE

PROGRAMA DEL CURSO

Objetivos del curso

- **Conocer** la historia de Joseph H. Pilates
- **Entender** la evolución del método Pilates hasta la actualidad.
- **Identificar los Principios** de Pilates como método original de movimiento.
- **Identificar las referencias músculo-esqueléticas** necesarias para realizar y enseñar los Principios Polestar en el ambiente Pilates.
- **Comprender** cómo la **comunicación**, la **imagería motora** y las **indicaciones táctiles** influyen sobre el **aprendizaje motor**.
- Lograr una **competencia teórica y práctica** de los **seis Principios del movimiento Polestar** que componen el repertorio curricular de ejercicios de Pilates suelo con y sin accesorios (Mat)
- Aprender a realizar una **evaluación de aptitud física**.
- **Aprender a diseñar, implementar y ejecutar un plan de tratamiento** en el ambiente Pilates a partir de una evaluación práctica de la condición física.
- **Ejecución y enseñanza de Ejercicios de Pilates Mat**
 - o Nivel I: 36 ejercicios de Pilates de nivel Básico/Intermedio
 - o Nivel II: 28 ejercicios de Nivel Intermedio/Avanzado

Estructura

Antes de la Sesión #1

- Ver la conferencia sobre Precauciones y contraindicaciones
- Ver todas las demostraciones de ejercicios de pre-pilates.
- Ver todos los vídeos de instrucción de los ejercicios de Pre-Pilates.
- Envío de tarea escrita: patologías y contraindicaciones.

Sesión #1

- Presentaciones, expectativas, visión general.
- Clase de Mat de 2 horas dirigida por el educador.
- Discusión sobre los movimientos de Pre-Pilates.

Sesión #2

- Clase de Mat de 30 minutos dirigida por un educador.
- Descripción general de la enseñanza Round Robin.
- Enseñanza Round Robin en grupos con patología específica.
- Ciclo de retroalimentación.
- Debate sobre los resultados antes de la Sesión #3.

Antes de la Sesión #3

- Ver el monográfico de "Evaluación de estado físico".
- Ver el monográfico de "Diseño de clase de grupo y enseñanza".
- Ver todas las demostraciones de los ejercicios de nivel 1.
- Ver todos los vídeos de instrucción de los ejercicios de nivel 1.

Sesión #3

- Valoración de la aptitud física en vivo.
- Debate sobre la evaluación de la aptitud física.
- Discusión de la secuenciación y diseño de la clase.
- Diseño de una sesión basada en el examen de aptitud física en vivo.

Sesión #4

- Examen de aptitud física supervisado por parejas.
- Diseño de una clase en grupo basado en uno de los Screenings.
- Enseñanza round robin de la clase creada.
- Ciclo de retroalimentación.

Antes de la Sesión #5

- Envío de dos screenings.

Sesión #5

- Checkoff de los ejercicios de Pre-Pilates y Mat Nivel 1.
- Feedback general sobre la tarea entregada.

Sesión #6

- Clase de Mat de 1,5 horas dirigida por el educador.
- Discusión sobre los ejercicios del Nivel 2.

Sesión #7

- Diseño del programa de nivel básico a intermedio.
- Enseñanza en grupo de la sesión de nivel Intermedio con feedback.
- Discusión sobre los resultados.

Antes de la Sesión #8

- Ver el monográfico sobre “Imágenes mentales”.
- Presentar la tarea escrita: Utilización de imágenes.

Sesión #8

- Debate sobre las imágenes mentales.
- Laboratorio de imágenes en grupos de trabajo.
- Enseñanza de Imaginería en grupo completo.

Antes de la Sesión #9

- Ver el monográfico sobre “Indicaciones táctiles”.

Sesión #9

- Discusión sobre indicaciones táctiles.
- Diseño de clases grupales basado en una patología seleccionada.
- Enseñanza en parejas de la clase creada.
- Ciclo de retroalimentación.

Antes de la Sesión #10

- Ver el monográfico sobre “Comunicación efectiva para aprendizaje de movimiento”.
- Presentar el estudio de caso y el diseño del programa N° 2.
- Presentar 2 sesiones grabadas utilizando indicaciones táctiles.

Sesión #10

- Checkoff de los ejercicios de Nivel 2.
- Debate de clausura.

Después de la Sesión #10

- Envío de comentarios sobre 3 sesiones grabadas de los compañeros.

Contenidos

Temas monográficos

- Evaluación de aptitud física de Polestar (Screening)
- Dinámicas de entrenamiento en grupo.
- Diseño de programas y secuencias de ejercicios.
- Imaginería motora.
- Indicaciones táctiles.
- Habilidades de facilitación avanzadas.
- Modificaciones para poblaciones especiales.
- Contraindicaciones al movimiento.
- Desarrollo profesional y campo de práctica.

Historia del método Pilates

- **Historia**, antecedentes y contexto del **método Pilates** en el siglo XX
- **Expansión mundial** del método tras Joseph Pilates
- Los **tres principios rectores** originales de Pilates
- Los **principios** comunes del **Pilates evolucionado**
- Los **Principios de Polestar Pilates**

1º PRINCIPIO - Respiración

- **Fundamentos científicos del principio del movimiento**
 - Repaso de Anatomía y Fisiología músculo-esquelética
- **Biomecánica y kinesiología**
 - Articulaciones
 - Tipos de respiración
 - Pares de fuerza
 - Función pulmonar (Intercambio químico)

• **Control Motor**

- Movimiento/Organización normal y defectuosa

• **Aplicaciones prácticas del principio en el entorno Pilates.**

- La respiración facilita el movimiento y la estabilidad
- Uso de la respiración para facilitar o desafiar el movimiento
- Indicaciones para el movimiento correcto
- Laboratorio experimental.
- Análisis de los ejercicios Polestar Pilates relacionados.

2° PRINCIPIO - Elongación Axial y Control del Centro

• **Fundamentos científicos del principio del movimiento**

- Repaso de Anatomía y Fisiología músculo-esquelética

• **Biomecánica y kinesiología**

- El disco intervertebral
- Pares de fuerza y Slings de Andry Vleeming
- La columna neutra
- Modelo de Estabilidad de Panjabi

• **Control Motor**

- La zona neutra
- Movimiento/Organización normal y defectuosa

• **Aplicaciones prácticas del principio en el entorno Pilates.**

- Indicaciones para el movimiento correcto
- Laboratorio experimental.
- Análisis de los ejercicios Polestar Pilates relacionados.

3° PRINCIPIO - Articulación de la Columna

• **Fundamentos científicos del principio del movimiento**

- Repaso de Anatomía y Fisiología músculo-esquelética
- Sistema de estabilidad local-global

• **Biomecánica y kinesiología**

- Características de las diferentes áreas de la articulación vertebral
- Mecánica de la articulación vertebral.
- Planos de movimiento
- Leyes de Fryette.

- **Control Motor**

- Sistema de Tensegridad
- Movimiento/Organización normal
- Movimiento/Organización defectuosa

- **Aplicaciones prácticas del principio en el entorno Pilates.**

- Indicaciones para el movimiento correcto
- Laboratorio experimental.
- Análisis de los ejercicios Polestar Pilates relacionados.

4° PPIO - Organización Cabeza, Cuello y Hombros

- **Fundamentos científicos del principio del movimiento**

- Repaso de Anatomía y Fisiología músculo-esquelética

- **Biomecánica y kinesiología**

- Congruencia
- Pares de fuerza del cinturón escapular

- **Control Motor**

- Movimiento/Organización normal
- Movimiento/Organización defectuosa
- Tipos de control motor deficiente en los síndromes de dolor cervical

- **Aplicaciones prácticas del principio en el entorno Pilates.**

- Indicaciones para el movimiento correcto
- Laboratorio experimental.
- Análisis de los ejercicios Polestar Pilates relacionados.

5° PPIO - Alineamiento y soporte en Extremidades

- **Fundamentos científicos del principio del movimiento**

- Repaso de Anatomía y Fisiología esquelética
- Repaso de Anatomía y Fisiología muscular

- **Biomecánica y kinesiología**

- Artrocinética de las extremidades superiores e inferiores
- Alineamiento correcto de las extremidades superiores e inferiores
- Cadenas cinéticas

- **Control Motor**

- Movimiento/Organización normal
- Movimiento/Organización defectuosa

- **Aplicaciones prácticas del principio en el entorno Pilates.**
 - Indicaciones para el movimiento correcto
 - Laboratorio experimental.
 - Análisis de los ejercicios Polestar Pilates relacionados.

6° PRINCIPIO - Integración de Movimiento

- **Fundamentos científicos del principio del movimiento**

- **Biomecánica y kinesiología**

- **Control Motor**

- La tarea, el ambiente, el individuo
- Adquisición de capacidades motrices avanzadas
- Teoría de sistemas
- Aprendizaje motor

- **Aplicaciones prácticas del principio en el entorno Pilates.**

- Movimiento de la pelvis en todos los planos
- Integración de la pelvis con el torso
- Integración de la cabeza y de las extremidades con el torso
- Elementos que influyen un movimiento exitoso
- Análisis de los ejercicios Polestar Pilates relacionados.
 - Rango de movimiento
 - Base de soporte
 - Centro de gravedad
 - Equilibrio, Coordinación
 - Propriocepción
 - Longitud de palanca