



INSTRUCTOR UNIVERSITARIO EN EL MÉTODO PILATES

Módulo 3 - Reformer 1



Formadoras

Rebeca Ludman

Lorena Carballo



Fundamentación

Pilates es uno de los métodos más eficaces para el reconocimiento del esquema corporal, además de basarse en la concepción del ser humano como una unidad, teniendo en cuenta para el desarrollo del repertorio de ejercicios que se plantean, no sólo la parte física sino una integración cuerpo-mente que resulta fundamental para el cuidado de la salud. Años de historia han demostrado la importancia del método y su gran aporte tanto en la prevención de lesiones como en la incorporación de hábitos posturales saludables.



Objetivos

Objetivo general:

- › Formar profesionales calificados que tengan la capacidad de coordinar tanto clases grupales como individuales, aplicando en el desarrollo de las mismas, todos los conceptos teóricos aprendidos, y con el criterio de poder adaptar los ejercicios en caso de ser necesario.
- › Así mismo se pretende que los futuros profesionales estén comprometidos con el método, valorando sus aportes hacia el bienestar y la salud y consecuentemente difundiendo su aplicación en distintos ámbitos y centros educativos.

Objetivos específicos:

- › Comprender los principios y bases del entrenamiento del método Pilates.
- › Incorporar cada movimiento y su progresión de enseñanza para poder aplicar correctamente el repertorio original y sus modificaciones tanto en el trabajo de MAT como con reformer y esferas.

- › Desarrollar planificaciones coherentes respetando los distintos momentos de clase y en concordancia con los principios teóricos aprendidos, tanto para nivel inicial, intermedio como para grupos de niveles heterogéneos.
- › Tener la capacidad de adaptar los diseños de clases presentados a los distintos niveles de aprendizaje.
- › Desarrollar la observación para poder aplicar las correcciones pertinentes.
- › Incorporar el vocabulario técnico para poder guiar a los alumnos con claridad.
- › Tener claro que lo aprendido es una base fundamental, pero requiere formación continua, siendo de suma importancia estar abiertos a futuras capacitaciones y actualizaciones.



Contenidos

- › Historia.
 - › Principios en los cuales se fundamenta el método.
 - › Análisis de los distintos tipos posturales.
 - › Repertorio de ejercicios de MAT y Reformer con adaptaciones a los distintos niveles.
 - › Metodología práctica de enseñanza.
 - › Planificación de clases.
 - › Adaptaciones para poblaciones especiales.
 - › Introducción al trabajo con esferas (pautas de seguridad, posiciones básicas, desafíos y aportes del trabajo con este elemento).
 - › Ejercicios y secuencias básicas con esferas.
- * Incluye material de estudio en pdf.



Destinatarios

Podrá inscribirse en el instructorado cualquier persona interesada en aprender las bases del método pilates, tanto aquellos que no cuenten con una formación previa*, así como quienes deseen reafirmar y profundizar conocimientos adquiridos

En especial, dirigido a estudiantes y profesionales de la Lic. en Kinesiología, la Lic. en Actividad Física y Deportes, el Prof. Universitario en Actividad Física y Deportes, Entre nadadores Personales, Técnicos Deportivos, entre otros.

*Para quienes no cuenten con conocimientos básicos de Anatomía y Biomotricidad General ofrecemos una cursada específica de dicha materia (con un costo adicional).



Cursada

La cursada tiene una duración total de 2 años, obteniendo al finalizar el título de “Instructor Universitario en el Método Pilates”.

Los contenidos están subdivididos en módulos.

- › **Módulo 1:** MAT 1
- › **Módulo 2:** Introducción al trabajo con esferas.

- › **Módulo 3:** Reformer 1.
- › **Módulo 4:** MAT 2.
- › **Módulo 5:** desafíos con esferas.
- › **Módulo 6:** Reformer 2.

El/la estudiante puede realizar cualquiera de los módulos en forma individual, lo cual se certifica en forma particular (a saber, que si no tiene experiencia previa no podrá cursar módulos avanzados individualmente).

Cronograma de cursada:

- › **Módulo 3:** Del 26 de marzo al 2 de julio. Sábado por medio de 9 a 13 Hs.

Carga horaria:

Cada módulo tiene una carga horaria de 32 horas cursadas con horario fijo determinado, más 20 horas sugeridas de práctica con horario a elección.

El Instructorado tiene una carga total de 200 horas. Deberán acreditarse, además, horas de observación y práctica personal en los estudios de referencia. (60 horas anuales).

Asistencia: 80% de las clases.

Lugar de Cursada

Estudio de pilates Equilibrium. Santa Cruz 171.

Aranceles

1 pago de \$29.000

Bonificaciones:

- Comunidad UFLO: 25% de descuento en el arancel.
- Pago 1 cuota: 10% sobre el total del valor del módulo.
- Tarjetas de crédito del BPN: 12 cuotas sin interés + 10% de bonificación sobre el valor total.
- Consulte por descuentos por pago anticipado.

Informes e Inscripción

› Sede COMAHUE

- Edificio Cipolletti

 infocomahue@uflo.edu.ar

 (0299) 478-3388 / 0800-666-8356 (UFLO)

 +54 9 299 622-0177

- **Edificio Neuquén**

✉ infocomahue@uflo.edu.ar

☎ +54 9 299 471-3539

➤ **CONTACTO DE LAS FORMADORAS**

✉ instructorado.pilates@uflouniversidad.edu.ar