pilates studio fit

by Abril de Landa



ABRIL DE LANDA

NATIONALLY Certified Pilates Teacher CERTIFIED

PROGRAMA

COMPREHENSIVE

FORMACIÓN PROFESIONAL DE PILATES

MAT REFORMER CADILLAC BARRILES SILLA

5 MÓDULOS + HORAS COMPLEMENTARIAS = 450 HORAS

01 / MAT

40 HORAS

ÁREA DE PROFUNDIZACIÓN

Tema que se estudia con mayor detalle en este módulo.

Adaptaciones y análisis biomecánico del movimiento

CONTENIDOS PRINCIPALES

- Historia de Pilates: origen y evolución del método.
- Principios, respiración, control y alineación.
- Anatomía funcional, postura y sistema musculoesquelético.
- Aspectos biomecánicos y análisis de cada ejercicio.
- Aro mágico (Magic Circle) y otros accesorios en el repertorio de Mat.
- Poblaciones especiales, seguridad y metodología docente.
- **REPERTORIO DE MAT: ejercicios, objetivos, progresiones y regresiones.**

FUNDAMENTOS COMUNES

Postura, biomecánica, adaptaciones, anatomía, poblaciones especiales, seguridad, contraindicaciones, indicaciones y ética profesional, y metodología docente.

02 / REFORMER

50 HORAS

ÁREA DE PROFUNDIZACIÓN

Tema que se estudia con mayor detalle en este módulo.

Postura, alineación y control durante el trabajo en Reformer

CONTENIDOS PRINCIPALES

- Fundamentos, anatomía y biomecánica aplicadas al Reformer.
- Objetivos y análisis de los ejercicios y sus transiciones.
- Postura, alineación y control corporal.
- Adaptaciones y trabajo con poblaciones especiales.
- Incorporación de accesorios al trabajo de Reformer.
- Observación, indicaciones y diseño de sesiones.
- **REPERTORIO DE REFORMER: ejercicios, progresiones y regresiones.**

FUNDAMENTOS COMUNES

Postura, biomecánica, adaptaciones, anatomía, poblaciones especiales, seguridad, contraindicaciones, indicaciones y ética profesional, y metodología docente.

03 / CADILLAC

40 HORAS

ÁREA DE PROFUNDIZACIÓN

Tema que se estudia con mayor detalle en este módulo.

Anatomía funcional y sistema musculoesquelético aplicados al Cadillac

CONTENIDOS PRINCIPALES

- Principios, postura y aspectos biomecánicos.
- Anatomía y funcionamiento del sistema musculoesquelético.
- Objetivos y análisis de los ejercicios en Cadillac.
- Adaptaciones y trabajo con poblaciones especiales.
- Seguridad y uso de resortes.
- Corrección, comunicación y metodología de enseñanza.
- **REPERTORIO DE CADILLAC: ejercicios, progresiones y regresiones.**

FUNDAMENTOS COMUNES

Postura, biomecánica, adaptaciones, anatomía, poblaciones especiales, seguridad, contraindicaciones, indicaciones y ética profesional, y metodología docente.

04 / WUNDA CHAIR

40 HORAS

ÁREA DE PROFUNDIZACIÓN

Tema que se estudia con mayor detalle en este módulo.

Metodología para observar, dar indicaciones y organizar una clase

CONTENIDOS PRINCIPALES

- Principios, anatomía funcional y control postural.
- Aspectos biomecánicos, objetivos y análisis de los ejercicios.
- Adaptaciones, poblaciones especiales y seguridad.
- Didáctica, observación, indicaciones y planeación.
- **REPERTORIO DE WUNDA CHAIR: ejercicios, progresiones y regresiones.**

FUNDAMENTOS COMUNES

Postura, biomecánica, adaptaciones, anatomía, poblaciones especiales, seguridad, contraindicaciones, indicaciones y ética profesional, y metodología docente.

05 / BARRILES

30 HORAS

ÁREA DE PROFUNDIZACIÓN

Tema que se estudia con mayor detalle en este módulo.

Adaptaciones y selección de ejercicios para poblaciones especiales

CONTENIDOS PRINCIPALES

- Fundamentos, anatomía y alineación postural.
- Aspectos biomecánicos, objetivos y análisis de cada ejercicio.
- Adaptaciones, regresiones y selección de ejercicios.
- Profundización en el trabajo con poblaciones especiales.
- Seguridad, comunicación y metodología docente.
- **REPERTORIO: Ladder Barrel y Spine Corrector, con progresiones y regresiones.**

FUNDAMENTOS COMUNES

Postura, biomecánica, adaptaciones, anatomía, poblaciones especiales, seguridad, contraindicaciones, indicaciones y ética profesional, y metodología docente.

ESTRUCTURA Y REQUISITOS

FORMACIÓN MODULAR

- Mat: 40 h
- Reformer: 50 h
- Cadillac: 40 h
- Wunda Chair: 40 h
- Barriles: 30 h

SUBTOTAL DE MÓDULOS: 200 HORAS

TRAYECTO COMPREHENSIVE

HORAS COMPLEMENTARIAS: 250 HORAS

150 h de práctica personal · 80 h de impartición · 20 h de observación.

TOTAL DEL TRAYECTO: 450 HORAS

INFORMACIÓN IMPORTANTE

Las horas complementarias no están incluidas en el precio de los módulos.
Puedes realizarlas al ritmo de cada alumno, mediante reserva previa.
Observación e impartición incluyen trabajo supervisado
por una instructora aprobada por StudioFit.
Completar un módulo no equivale a obtener la certificación NPCP.

MATERIAL INCLUIDO

Incluye el Manual del Método Pilates, desarrollado por Abril de Landa, y un manual digital para analizar los ejercicios de los repertorios de cada aparato.

MODALIDADES DE CURSADO

FORMACIÓN MODULAR · 200 HORAS

Elige la modalidad que mejor se adapte a tus necesidades:

MODALIDAD 1 · 100% PRESENCIAL

Las 200 horas de formación modular se cursan presencialmente, incluyendo los contenidos teóricos y prácticos.

MODALIDAD 2 · MIXTA

Hasta 100 horas de contenidos teóricos pueden cursarse por Zoom en vivo, si el alumno lo requiere. El resto de la formación modular se realiza presencialmente y todos los contenidos prácticos son presenciales.

EVALUACIÓN DE LOS CONTENIDOS POR ZOOM

Para acreditar los contenidos teóricos cursados por Zoom en vivo, se realiza un examen de conocimientos. Se requiere obtener más del 80% de aciertos.