

COPYRIGHT
spp

Planificador de clases de Pilates



Marisa Rodriguez Lucas



PLANIFICADOR DE CLASES

© Autora: Marisa Rodriguez Lucas
Instructora certificada del método Pilates

© Autora de los libros: El Mat hablado - Los 37 de Joseph
Pilates - El PREMAT de Pilates - El arte de enseñar Pilates

© 2021 enesencia

Obra protegida por derechos de autor

La reproducción total o parcial de este libro, así como su transmisión en cualquier forma o por cualquier medio, sea este electrónico, mecánico, por fotocopia, grabación u otros métodos sin el consentimiento previo y por escrito del autor, está prohibida al amparo de la legislación vigente.

CONTACTO

rodriguezlucasmalisa@gmail.com



La vulneración de derechos de propiedad intelectual, tanto en el ámbito físico como en Internet, constituye un delito civil y permite la interposición de la correspondiente demanda con el fin especialmente de indemnizar el daño causado, y, en los supuestos más graves, está tipificada como delito en los artículos 270, 271 y 272 del Código Penal, castigándose con penas de prisión y multa. En los casos de vulneración de derechos de propiedad intelectual en Internet, existe también la posibilidad, para el titular de sus derechos o su representante, de instar la actuación de la Sección Segunda de la Comisión de Propiedad Intelectual, órgano adscrito al Ministerio con competencia para notificar al servicio de la sociedad de la información y requerirle la retirada de los contenidos que infrinjan los derechos de propiedad intelectual del solicitante.



Estoy segura de que antes de empezar cualquier viaje, lo primero que haces es decidir a dónde quieres ir, sino ¿cómo vas a llegar?

Lo mismo sucede al diseñar una clase. Sin una meta en mente llegarás a algún sitio, seguro, pero es muy probable que no sea donde realmente querías estar. No cometas ese error.

Antes de partir, define tu destino. Y el primer paso para hacerlo es identificar qué quieres lograr realmente con tus clases. ¿Cuál es el propósito de lo que vas a enseñar? Tenerlo claro aumentará tu confianza y también la de tus alumnos.

Cuando tus alumnos aprenden bien, se sienten bien, y eso te hace sentir bien a ti también. Por eso, para empezar a crear tu primera clase o parte de ella, necesitas una hoja de ruta para que ambos podáis llegar a buen puerto disfrutando del camino.

Si te estás preguntando cómo se logra esto, déjame decirte que la clave está en la capacidad de adaptarse. Lo he aprendido con la experiencia. Cada clase es única porque cada alumno es único. Observar, escuchar y comprender sus necesidades individuales son habilidades esenciales que hay que trabajar día a día.

Ese ha sido siempre el compromiso con mis alumnos y la clave para mejorar mi enseñanza. Por eso, he dedicado años al desarrollo completo de una estructura de clase que ha ido evolucionando con mi experiencia y comprensión del método Pilates y es la base de mi enfoque.

Hoy te la regalo y espero que te sea tan útil como lo es para mí.

Marisa 

¿CÓMO USARLA?

- Diseña el objetivo
- Elige 3/4 ejercicios alineados con ese objetivo, para cada bloque
- Incluye adaptaciones para aquellos que las necesiten
- Ajusta el ritmo y la intensidad al nivel/necesidades de la clase
- Incluye momentos de descanso en la secuencia
- Observa como reaccionan tus alumnos
- ¡Anótalo todo! y utiliza esa información para preparar la siguiente clase



ALUMNO/CLASE -----

Fecha -----



Objetivo -----

EJERCICIO		ADAPTACIÓN	Evaluación	
RESPIRACIÓN			¿Se ha comprendido?	✓ ✗
CONCIENCIA SUELO PÉLVICO Y TRANSVERSO ABDOMINAL			¿Se ha comprendido?	✓ ✗
ESTABILIZACIÓN PÉLVIS Y DISOCIACIÓN DE CADERA			¿Se ha comprendido?	✓ ✗
ESTABILIZACIÓN ESCAPULAR CONTROL CAJA TORÁCICA			¿Se ha comprendido?	✓ ✗

Notas:



ALUMNO/CLASE -----

Fecha -----



Objetivo -----

EJERCICIO		ADAPTACIÓN	Evaluación	
COLOCACIÓN CERVICAL			¿Se ha comprendido?	✓
				✗
ARTICULACIÓN COLUMNA			¿Se ha comprendido?	✓
				✗
FLEXIÓN DORSAL AB PREP			¿Se ha comprendido?	✓
				✗
MOVILIZACIÓN DE PIERNAS Y PIES			¿Se ha comprendido?	✓
				✗

Notas:



ALUMNO/CLASE -----

Fecha -----



Objetivo -----

EJERCICIO		ADAPTACIÓN	Evaluación	
EXTENSIÓN DE COLUMNA			¿Se ha comprendido?	✓
				✗
DECÚBITO LATERAL			¿Se ha comprendido?	✓
				✗
ROTACIÓN DE COLUMNA			¿Se ha comprendido?	✓
				✗
FLEXIÓN LATERAL DE COLUMNA			¿Se ha comprendido?	✓
				✗

Notas:

Por si no me conoces...



Soy Marisa Rodriguez Lucas, instructora de Pilates desde 2008 y me encanta ayudar a otros instructores a enseñar mejor.

A lo largo de dos décadas de práctica y enseñanza, nunca he dejado de explorar y profundizar en el método clásico con curiosidad y pasión. Durante todos estos años, me he formado a conciencia, acumulando experiencias personales y profesionales, que me han permitido desarrollar herramientas propias y una metodología de enseñanza que funciona.

Además de mi trabajo como instructora y mentora de Pilates, la divulgación a través de la escritura ocupa ahora un lugar importante en mi vida.

A través de mis libros y recursos gratuitos, comparto los conocimientos, habilidades y experiencias profesionales y vitales, que he acumulado a lo largo de los años en esta profesión, con el objetivo de ayudar a otros instructores como tú en su progreso.

*Aquí encontrarás formación complementaria en
forma de recursos prácticos*

www.soyprofedepilates.com

Marisa

COPYRIGHT

¿Y ahora qué?

Si eres un instructor de Pilates comprometido con tu enseñanza y quieres crear clases coherentes con mayor criterio y estructura, este libro te ayudará a conseguirlo.

APRENDE A UTILIZAR LOS FUNDAMENTOS
PARA IMPULSAR EL AVANCE DE TUS ALUMNOS

El PREMAT de Pilates



El libro donde comparto:

- 20 claves para un diseño efectivo del premat: para que además de "calentar" el cuerpo y enseñar los fundamentos, prepares el terreno donde crecerá la práctica de tus alumnos.
- Una hoja de ruta para integrarlo en cada clase: que te ayudará a definir los objetivos, planificar las clases y diseñar la estructura, para modificarlo y adaptarlo a distintas necesidades y niveles de dificultad.
- 200 ejercicios para enseñar los principios fundamentales del movimiento: clasificados en 12 bloques con diferente objetivo funcional.
- 5 clases de premat con 5 objetivos diferentes: pensadas para que tus alumnos aprendan e integren progresivamente los fundamentos esenciales del método Pilates.
- Directorio de ejercicios clasificados por objetivo: para que puedas crear infinidad de clases.
- Vocabulario específico de Pilates: Con los 65 términos más utilizados.

La guía que necesitas para estructurar tus clases de forma coherente y enseñar Pilates desde la base.

Descubre todos mis libros



EL MAT HABLADO

Guía de indicaciones verbales para guiar a tus alumnos a través de los ejercicios de Pilates mat.



LOS 37 DE JOSEPH PILATES

Guía completa y práctica sobre el protocolo de ejercicios de Pilates mat clásico.



EL PREMAT DE PILATES

Guía completa y práctica para enseñar Pilates desde la base y asegurar el progreso de tus alumnos.



EL ARTE DE ENSEÑAR PILATES

Guía completa para organizar, planificar y guiar tus clases con estructura, progresión y respeto por el método..