

¿CÓMO ENSEÑAS
PILATES?

DESCÚBRELO EN 30
PREGUNTAS

MARISA RODRIGUEZ



© 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.

COPYRIGHT

¿Y SI ESTÁS
ENSEÑANDO
EN PILOTO
AUTOMÁTICO?



Revisar y mejorar constantemente tu rendimiento como instructor de Pilates es fundamental para tu trabajo y te ayudará a avanzar en tu carrera.

Si no te detienes a reflexionar y enseñas en piloto automático, nunca tendrás tiempo de hacer una pausa y cambiar de dirección si es necesario.

Créeme, lo digo por experiencia. Viví en piloto automático durante mis primeros años de enseñanza.

Después de clase, tómate un momento para evaluar cómo fue, reflexiona sobre lo que funcionó y lo que no, y ajústalo para la próxima vez.

Si no te sientes content@ con tus respuestas, tal vez es hora de "forzar" una pausa para examinar, evaluar y decidir qué hacer para cambiar de rumbo.

Este cuadernillo de preguntas puede ayudarte.

Hola



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

CHECKLIST

30 preguntas para reforzar tu aprendizaje

- ☐ ¿He integrado todos los fundamentos del método Pilates en mi secuencia de instrucciones?
- ☐ ¿Estoy ayudando a mis alumnos a integrar el vocabulario técnico en su práctica de Pilates?
- ☐ ¿Mis instrucciones son claras y precisas, siguiendo un orden lógico y una secuencia adecuada?
- ☐ ¿Estoy proporcionando referencias visuales para ayudar a mis alumnos a comprender y visualizar los movimientos?
- ☐ ¿Estoy dando instrucciones claras sobre cómo colocar, mantener o cambiar la postura durante los ejercicios?
- ☐ ¿He comunicado claramente cuál es el objetivo específico de cada movimiento o ejercicio?
- ☐ ¿He destacado los principios fundamentales de Pilates en cada ejercicio?
- ☐ ¿Estoy repitiendo las instrucciones esenciales tantas veces como sea necesario para asegurarme de que mis alumnos las comprendan y apliquen correctamente?
- ☐ ¿Estoy proporcionando feedback positivo y siendo un instructor motivador para mantener a mis alumnos enfocados y comprometidos?
- ☐ ¿Estoy contribuyendo a la mejora del rendimiento y la prevención de lesiones mediante la repetición de instrucciones y el reforzamiento de la comprensión y la memoria muscular?

CHECKLIST

30 preguntas para reforzar tu aprendizaje

- ☐ ¿Estoy fomentando la conciencia corporal en mis alumnos durante la clase?
- ☐ ¿Estoy utilizando indicaciones verbales que transmitan la calidad de movimiento que deseo lograr?
- ☐ ¿Estoy siendo preciso en mis indicaciones para garantizar un resultado óptimo en cada ejercicio?
- ☐ ¿Estoy enfocándome en una indicación concisa en lugar de saturar a mis alumnos con demasiada información?
- ☐ ¿Estoy adaptando mis instrucciones según las necesidades y habilidades individuales de mis alumnos?
- ☐ ¿Estoy utilizando indicaciones positivas en lugar de negativas para motivar a mis alumnos?
- ☐ ¿Estoy utilizando el vocabulario técnico de manera clara y comprensible para mis alumnos?
- ☐ ¿Estoy evitando el uso excesivo de tecnicismos que puedan confundir a mis alumnos?
- ☐ ¿Estoy observando activamente a mis alumnos para corregir su postura y técnica durante la clase?
- ☐ ¿Estoy guiando a mis alumnos a través de una secuencia lógica de instrucciones que fluya naturalmente?
- ☐ ¿Estoy fomentando la autonomía y la autocorrección en mis alumnos durante la clase?

CHECKLIST

30 preguntas para reforzar tu aprendizaje

- ☐ ¿Estoy ayudando a mis alumnos a comprender la importancia de cada movimiento y ejercicio en su práctica de Pilates?
- ☐ ¿Estoy proporcionando opciones modificadas o adaptaciones para aquellos alumnos que lo necesiten?
- ☐ ¿Estoy incentivando la participación activa y la retroalimentación de mis alumnos durante la clase?
- ☐ ¿Estoy demostrando empatía y comprensión hacia las necesidades individuales de mis alumnos?
- ☐ ¿Estoy creando un ambiente de aprendizaje positivo y seguro para mis alumnos?
- ☐ ¿Estoy manteniendo un equilibrio adecuado entre la instrucción verbal y la práctica física durante la clase?
- ☐ ¿Estoy siendo creativo y variado en mis instrucciones para mantener el interés y la atención de mis alumnos?
- ☐ ¿Estoy aprendiendo y mejorando continuamente mis habilidades de instrucción verbal a través de la práctica y la retroalimentación?
- ☐ ¿Estoy comprometido con el crecimiento y el desarrollo personal como instructor/a de Pilates?

Espero que estas preguntas te ayuden a evaluar y reflexionar sobre tu enseñanza de Pilates a lo largo del mes

MIS RESULTADOS

ANOTA LAS COSAS QUE ESTÁS HACIENDO BIEN Y DONDE NECESITAS MEJORAR PARA CADA UNO DE LOS PASOS. TÓMATE TIEMPO PARA REFLEXIONAR SOBRE ELLOS Y ESCRIBE UNA META PARA CADA PASO.

CATEGORIA	EN ESTO VOY BIEN	ESTO HAY QUE MEJORARLO	META
OBSERVACIÓN ADAPTACIÓN			
CLARIDAD Y COHERENCIA			
RITMO Y FLUIDEZ			
INTEGRACIÓN PRINCIPIOS			
INTEGRACIÓN TÉCNICISMOS			
PRECISIÓN			

*Deja de enseñar ejercicios y empieza a enseñar el método
con "El arte de enseñar Pilates"*

*Progresiones, estructura y protocolos para construir
clases con sentido.*

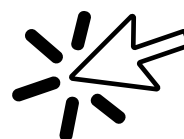


*Disponible en mi web en formato
digital y en Amazon en libro físico*

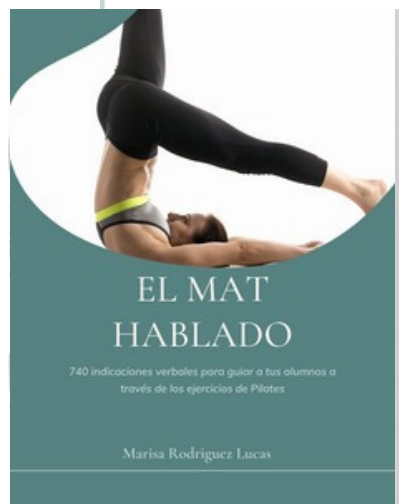
INDICE

- EL MÉTODO PILATES ORIGINAL
Lo que no deberíamos perder de vista nunca.
- LA ENSEÑANZA CLÁSICA DE PILATES
Por qué el "cómo" importa tanto como el "qué"
- SI VAS A ENSEÑAR PILATES, EMPIEZA POR AQUÍ
Las bases, el enfoque y las herramientas del instructor clásico
- CÓMO ORGANIZAR LA PROGRESIÓN EN LAS CLASES
Del primer ejercicio al repertorio completo
- LA ESTRUCTURA COMO BASE DE UNA ENSEÑANZA CON PRÓPOSITO
No enseñes ejercicios, diseña clases con sentido
- CÓMO APLICAR EL PROTOCOLO CLÁSICO PASO A PASO
El arte de introducir el repertorio
- LA CLASE DE PILATES
El arte de guiar, observar y acompañar desde la esencia del método
- PROTOCOLO DE ENSEÑANZA POR NIVELES
La clase como sistema, no como secuencia
- LOS EJERCICIOS Y SU PROGRESIÓN DE ENSEÑANZA
Construir el movimiento para avanzar con seguridad.
- EJERCICIOS PRE PILATES
Tu caja de herramientas para construir una base sólida
- HAS APRENDIDO EL SISTEMA. AHORA CONSTRUYE TU FORMA DE ENSEÑAR

soyprofedepilates.com



Mis otros 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

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

