

Programa integral

Para graduarse, todos los participantes del Programa Integral de Formación Docente deben completar lo siguiente en orden.

- 500 horas de programa requeridas. (Las 150 horas en línea son una estimación del tiempo necesario para completar todos los trabajos del curso requeridos en la Plataforma Educativa e incluyen el examen final escrito).
- Trabajo final escrito (3 flujos de clase asignados por Master Trainer)
- Prueba práctica (aproximadamente 90-120 minutos)

Prueba práctica completa:

Para tu prueba práctica, deberás **enseñar a un amigo, familiar, compañero** participante en la formación u otro instructor a **demostrar tus conocimientos sobre cada aparato**, incluyendo el Mat, el Reformer, el Cadillac, el Springboard, la Silla, el Ladder Barrel y el Spine Corrector, de acuerdo con las directrices que se indican a continuación.

El examen práctico tendrá una duración media de entre 90 y 120 minutos.

Puntuación mínima para aprobar:

Se requiere una **puntuación mínima de 8 (sobre 10)** para aprobar cada componente de la prueba práctica. Si obtienes una puntuación inferior a 8 en un aparato concreto, tendrás que volver a realizar la prueba en ese aparato para poder graduarte. La matrícula de la formación de profesores incluye una prueba práctica. Si necesitas realizar más de una prueba práctica, se te podrán aplicar tasas adicionales.

OPCIONES DE PRUEBA PRÁCTICA

En persona:

Si tu Master Trainer se encuentra cerca del estudio, deberá evaluar tu prueba práctica en persona.

Virtual: (Sólo si no coordinas presencialmente con tu Master Trainer)

Si tu Master Trainer no se encuentra cerca, podrás realizar la prueba práctica de forma virtual a través de FaceTime, Google Meet, Zoom u otra herramienta de comunicación por vídeo en directo. Aunque sea virtual, **la prueba práctica deberá realizarse en directo.**

Una vez que hayas completado tus requisitos, informa a tu Master Trainer, quien confirmará y coordinará contigo la fecha y la hora de tu prueba práctica.

Tu Master Trainer completará el formulario de evaluación y te proporcionará comentarios. Te proporcionará una **copia completada de tu formulario de prueba práctica** con tu puntuación y notas, ya sea por correo electrónico o en persona.

Rúbrica de evaluación práctica integral

General

- Introducción: (Tu nombre / Pregunta sobre lesiones o limitaciones / Pide permiso para realizar indicaciones táctiles).
- Utiliza accesorios cuando es necesario (pelota de Pilates, Magic Circle, Theraband, etc.).
- Configura correctamente el equipo en función de las necesidades individuales.
- Mueve la columna vertebral en todas direcciones, planos de movimiento y áreas del cuerpo.
- Utiliza PEACE RR & FEEL de manera eficaz.
- Incluye una variedad de cadenas cinéticas abiertas y cerradas en tus ejercicios.
- Utiliza términos anatómicos adecuados.
- Transiciones/Flujo: tiempo de inactividad mínimo.
- Limita las repeticiones a 3-5 por ejercicio, a menos el Master Trainer indique lo contrario.
- Ten en cuenta la posición de la pelvis y la columna vertebral en cada ejercicio.
- Indica las modificaciones y progresiones adecuadas a lo largo de la demostración.
- Prepárate para explicar las modificaciones para el embarazo y las lesiones comunes.
- Competencia técnica: incluye el «porqué» de los movimientos.
- Prepárate para un ejercicio de verificación aleatoria en el repertorio de cada equipo.

Mat

- Explica la diferencia entre columna neutra y retroversión.
- Incluye 1 ejercicio en supino de cadena cinética abierta y 1 de cerrada (2 en total).
- 3 ejercicios/variaciones de flexión o inversión espinal: 1 principiantes, 1 intermedios y 1 avanzados.
- 2 ejercicios de extensión espinal/prono: 1 intermedios y 1 avanzados.
- 1 ejercicio de flexión lateral espinal: Movimiento o variación en flexión lateral.
- 1 ejercicio de rotación de columna vertebral: movimiento que activa los músculos rotadores.
- Side-Lying Series: 2 variaciones de la serie de piernas de lado (solo 1 lado).

Reformer

- Explica/indica la tensión del muelle para el ejercicio/cliente.
- Footwork con 3 progresiones: 1 principiante, 1 intermedio, 1 avanzado.
- Bridge con 3 variaciones/progresiones: 1 principiante, 1 intermedio, 1 avanzado.
- 1 ejercicio de manos en correas en posición supina con 2 variaciones: 1 principiante, 1 intermedio.
- Pies en correas en posición supina con 2 variaciones.
- Parte superior mirando hacia las correas con 2 progresiones: 1 principiante, 1 intermedio.
- Parte superior mirando hacia fuera de las correas con 2 progresiones: 1 principiante, 1 intermedio.
- Abdominales en caja corta: 1 sentado de frente con rotación (principiante) y 1 de lado (intermedio o avanzado).
- Caja larga boca abajo/extensión: 1 variación para principiantes y hablar de las progresiones.
- Plancha/boca abajo: 1 variación de intermedio a avanzado
- Tabla de salto: Indicar 2-3 ejercicios de salto bilateral para principiantes. (Mostrar cómo y por qué se puede utilizar la tabla de salto como cuña).

TEACHER TRAINING

Guía de preparación para la prueba

Springboard

- Roll-down Bar: Enseñar 2 movimientos, con variaciones de flexión, extensión y rotación.
- De pie, mirando hacia la parte superior del cuerpo: 1 variación mirando hacia el Springboard y 1 variación mirando en dirección opuesta al Springboard.
- Muelles en brazos: De pie, de lado: 2 variaciones.
- Muelles en pies: En supino o acostado de lado: 2 variaciones.

Cadillac (RTC)

- Introducción: Diferencias entre Springboard y Cadillac para el mismo ejercicio.
- Teaser: Muelles desde abajo o muelles desde arriba, 1 variación.
- Barra Push-Thru: muelles desde arriba: 1 ejercicio en posición boca abajo.
- Barra Push-Thru: muelles desde abajo: 1 ejercicio.
- Correas Fuzzy: Media suspensión.
- Barra de Trapecio: Ejercicio de dominadas utilizando la barra de trapecio para los pies.

Chair

- Ejercicios para las piernas de pie: Enseñar 1 ejercicio: Presión con los pies sobre una caja larga, step up o variación de mountain climber.
- Ejercicios para la parte superior del cuerpo y brazos: Enseñar 1 ejercicio para los brazos utilizando la silla.
- Ejercicios para las piernas en decúbito supino: Enseñar ejercicios para los isquiotibiales.
- Flexión del torso: Enseñar 1 ejercicio con flexión del torso.
- Variantes en decúbito prono: Enseñar 1 ejercicio con extensión del torso.
- Rotación del torso: Enseñar 1 ejercicio que incluya la rotación del torso.

Ladder Barrel:

- Estiramientos de ballet: Enseñar 1 variación.
- Pies en el Ladder/de lado o frente al Barrel: 1 ejercicio.
- En prono con las manos en la escalera: 1 ejercicio.
- Caja corta Abdominales/Pies en el Ladder: 1 variación intermedia y 1 avanzada.
- Sentado: Manos en el Ladder o inversión Flat Back: Enseñar 2 variaciones sentadas.

Spine Corrector

- Ejercicio de respiración: 1 variación, ya sea respirando hacia delante o hacia un lado.
- Sentado: Enseñar 1 ejercicio de flexión y rotación mirando hacia un lado.
- Invertido: Enseñar 1 ejercicio.
- En prono: Enseñar un ejercicio de extensión de la columna vertebral que incluya rotación.
- Acostado de lado: Enseñar 1 variación en el vértice del corrector de columna.