

Nombre del Taller: Mindfulness y movimiento consciente.

Profesora: Isabel Rizo Frejo. Directora del Instituto Nacional del Método Pilates e investigadora principal del proyecto “Protocolo de intervención a través de hábitos de vida saludables a mujeres con Fibromialgia” en el Centro Andaluz de Biología del Desarrollo y Centro Andaluz de Medicina del Deporte.

Objetivos

- Aprender movimientos básicos y saludables que favorezcan el autoconocimiento corporal (propiocepción).
- Conocer las principales patologías que pueden presentar los usuarios y cómo adaptar el movimiento para que puedan aprovechar la sesión a pesar de su dolencia.
- Obtener herramientas didácticas con las que asistir y dirigir una sesión de movimiento de forma saludable y segura.

Metodología

Fundamentalmente teórico-práctica, basada en el paradigma positivista y constructivista de la educación.

Contenido

- Bloque I: Anatomía y biomecánica básica.
- Bloque II: Correcta alineación corporal.
 - La respiración y la postura.
 - Principios de alineación de la columna y las cinturas.
- Bloque IV:
 - Las lesiones/enfermedades más frecuentes en la población.
 - Adaptaciones del movimiento a personas con dolor/enfermedad.
- Bloque III: Ejercicios saludables.
 - Ejercicios de movilidad básicos.
 - Pre-Pilates.
 - Stretching Global Activo.
- Bloque V: Didáctica en la sesión de actividad física.

Temporalización (Sugerencia)

Bloque I: De 9 a 11h.

Descanso: De 11 a 11:30h.

Bloque II: De 11:30 a 12:30h.

Bloque III: De 12:30 a 13:30h.

Almuerzo: De 13:30 a 15h.

Bloque IV: De 15 a 18h.

Bloque V: De 18 a 19h.

Material y recursos

Será preciso disponer de una pizarra y un proyector para toda la clase. Además, por cada asistente, se precisa una colchoneta, una banda elástica (o toalla o pañuelo), una silla y mesa o silla con pala y material de escritura (papel y lápiz/bolígrafo).

Los asistentes deberán traer a clase (en formato papel o bien digital en su ordenador o tableta) el material teórico que se le enviará por email a la organización del taller.

Ya que se utilizará el dibujo y esquemas en algunos bloques de contenidos, se recomienda que el material se traiga en papel.

Los asistentes deben asistir a clase con ropa flexible y cómoda. A ser posible, no holgada. El trabajo práctico se realizará descalzo o con calcetines, pero se recomienda llevar zapato cómodo para evitar que el alumno sienta frío en los momentos de impartición del contenido teórico.

Evaluación

Se propone realizar un examen práctico y otro teórico.

El examen teórico será tradicional (individual) y tendrá formato test y se evaluará sobre 10, siendo 5 la nota mínima para obtener el aprobado.

El alumno/a que no apruebe el examen teórico, podrá aprobar la materia teórica enviando un trabajo escrito vía email a dirección@isabelrizo.es que se le evaluará en el plazo de 15 días desde su recepción. Este trabajo será un resumen de la materia expuesta en el taller más la opinión personal del alumno/a sobre la aplicación de estos conocimientos.

El examen práctico tratará de ejecutar, por parejas, una sesión de 15 minutos de actividad física, aplicando los conocimientos adquiridos en clase. El resultado será de apto o no apto.

En caso de suspender el examen práctico, el alumno podrá enviar un video, con el mismo contenido del examen presencial práctico, que le será evaluado en un plazo de 15 días desde su recepción.

Contacto

Entidad: Instituto Nacional del Método Pilates S.L.

Web: www.isabelrizo.es

Profesora: Isabel Rizo Frejo.

Cargo: Dirección General.

Email: dirección@isabelrizo.es

Teléfono: 603853251

