

Estándar de competencias profesionales

Ejecutar las técnicas del método pilates-suelo

Familia Profesional	Actividades Físicas y Deportivas
Nivel	3
Código	ECP2693_3
Estado	BOE
Publicación	RD 546/2023

Competencia profesional

Elementos de la competencia

- EC1** Ejecutar el repertorio de ejercicios diseñado para suelo (Mat) valiéndose de los puntos de apoyo del cuerpo sobre el mismo, para trabajar el cuerpo como un todo y mejorar la calidad de vida.
- IC1.1** El repertorio de ejercicios se ejecuta con concentración y control del movimiento durante su desarrollo, procurando la mayor precisión del mismo, ejecutando con fluidez, organizando la respiración de forma que se asegure la correcta oxigenación y estabilizando el centro en su ejecución (los seis principios del método de Joseph Hubertus Pilates).
- IC1.2** El repertorio de ejercicios orientados a la movilización del tronco (saw, double leg kick, leg pull back, boomerang, entre otros) se ejecuta a través de la elongación axial y descomprimiendo los espacios intervertebrales.
- IC1.3** El repertorio de ejercicios orientado a la movilización de las extremidades superiores (double leg kick, leg pull back, boomerang, entre otros) se ejecuta, favoreciendo la estabilización de la cintura escapular, disociando el movimiento de las extremidades con respecto al tronco.
- IC1.4** El repertorio de ejercicios orientado a la movilización de las extremidades inferiores (hundred, one leg circle y side kick, entre otros) se ejecuta, favoreciendo la estabilización de la cintura lumbo-pélvica, disociando el movimiento de las extremidades con respecto al tronco.

EC2 Ejecutar el repertorio de ejercicios diseñado para el Magic Circle (aro mágico), activando el centro y línea media para trabajar la alineación corporal y el equilibrio.

IC2.1 El repertorio de ejercicios para Magic Circle se ejecuta con concentración y control del movimiento durante su desarrollo, procurando la mayor precisión del mismo, ejecutando con fluidez, organizando la respiración de forma que se asegure la oxigenación y estabilizando el centro en la ejecución (los seis principios del método de Joseph Hubertus Pilates).

IC2.2 El repertorio de ejercicios orientados a la estabilización y alineación de las extremidades superiores se ejecuta con estabilización de la cintura escapular y activación de la línea media del cuerpo.

IC2.3 El repertorio de ejercicios orientados a la estabilización y alineación de las extremidades inferiores se ejecuta con estabilización de la cintura lumbo-pélvica, activación de línea media del cuerpo y suelo pélvico favoreciendo el desarrollo del equilibrio.

EC3 Ejecutar el repertorio de ejercicios diseñado para el Spine Corrector (corrector de columna), valiéndose de los diferentes apoyos del cuerpo sobre el aparato, para trabajar la estabilidad y movilidad de la columna vertebral.

IC3.1 El repertorio de ejercicios para Spine Corrector se ejecuta con concentración y control del movimiento durante su desarrollo, procurando la mayor precisión del mismo, ejecutando con fluidez, organizando la respiración de forma que se asegure la oxigenación y estabilizando el centro durante la ejecución (los seis principios del método de Joseph Hubertus Pilates).

IC3.2 El repertorio de ejercicios orientados a la movilización del tren superior se ejecuta, favoreciendo la diversidad del movimiento en todos los planos y ejes.

IC3.3 El repertorio de ejercicios orientados a la movilización del tren inferior se ejecuta, favoreciendo la estabilización de la cintura lumbo-pélvica y disociando el movimiento de las extremidades con respecto al tronco.

EC4 Ejecutar el repertorio de ejercicios del método pilates, adaptándolo al uso de implementos diversos (bandas elásticas, picas, rulo, pelotas de diferentes tamaños, entre otros) para generar modificaciones y variaciones de los ejercicios del método.

IC4.1 Las características del implemento seleccionado se analizan, identificando sus posibilidades y funcionalidad en relación a la ejecución de los ejercicios.

IC4.2 Los ejercicios con implementos se ejecutan con concentración y control del movimiento durante su desarrollo, procurando la mayor precisión del mismo, ejecutando con fluidez,

organizando la respiración de forma que se asegure la oxigenación y estabilizando el centro en la ejecución (los seis principios del método de Joseph Hubertus Pilates).

IC4.3 Los ejercicios con implementos orientados a la estabilización se ejecutan, aprovechando las posibilidades que ofrece el material seleccionado, buscando la seguridad y eficacia del ejercicio.

IC4.4 Los ejercicios con implementos orientados a generar una resistencia se ejecutan aprovechando las características del material seleccionado, buscando la seguridad y eficacia del ejercicio.

IC4.5 Los ejercicios con implementos orientados a la movilización funcional se ejecutan aprovechando las características del material seleccionado, buscando la seguridad y eficacia del ejercicio.

Contexto profesional

Ámbito profesional

Sectores productivos

Ocupaciones y puestos de trabajo relevantes

Medios de producción

Sala de pilates Colchonetas Magic Circle (aro mágico) y Spine Corrector (corrector de columna)
Implementos diversos (bandas elásticas, picas, rulo, pelotas de diferentes tamaños, entre otros).

Información utilizada o generada

Bibliografía de referencia del método pilates y artículos publicados en revistas científicas y/o especializadas Manuales del método pilates Prevención de riesgos laborales Normativa de protección medioambiental.