

Estándar de competencias profesionales

Impartir sesiones del método pilates

Familia Profesional	Actividades Físicas y Deportivas
Nivel	3
Código	ECP2695_3
Estado	BOE
Publicación	RD 546/2023

Competencia profesional

Elementos de la competencia

EC1 Plantear la programación a largo plazo, considerando el grupo de practicantes y su contexto para obtener un programa que garantice el progreso y la integración de los aprendizajes.

IC1.1 Los objetivos del programa se determinan en función del contexto analizado, atendiendo a la diversidad de practicantes.

IC1.2 La secuenciación de los ejercicios se establece a partir de progresiones o regresiones, considerando las características del practicante, el posible uso de implementos y el grado de dificultad de los ejercicios.

IC1.3 Los ejercicios del repertorio del método pilates, o los pasos seleccionados de sus progresiones o regresiones, se secuencian en función de su complejidad, orientados al logro de los objetivos.

IC1.4 La metodología de enseñanza a utilizar se determina, considerando los objetivos propuestos, el posible uso de implementos o los recursos disponibles, el grado de dificultad de los ejercicios y las particularidades de los practicantes.

IC1.5 La distribución temporal de la programación se determina, especificando el número de sesiones a plantear, prestando atención a la duración de las mismas.

IC1.6 El cumplimiento de la programación se analiza, atendiendo la consecución de objetivos, evolución técnica de los practicantes acorde a la metodología aplicada y la distribución temporal establecida.

EC2 Plantear la programación de sesiones secuenciadas del método pilates, considerando la programación a largo plazo propuesta para garantizar la incorporación de los principios, la metodología y la progresión del método.

IC2.1 Los objetivos de la sesión se determinan en función de la programación general establecida.

IC2.2 La selección de los ejercicios, o los pasos seleccionados de sus progresiones o regresiones, se determina, atendiendo a los objetivos de la sesión y al uso de los diferentes planos y direcciones del movimiento de sus respectivos ejes, involucrando todas las cadenas musculares.

IC2.3 Las modificaciones y variaciones de los ejercicios planteados para la sesión se consideran, atendiendo a las características de los practicantes y a los implementos o recursos disponibles.

IC2.4 La evolución técnica y el nivel de satisfacción de los practicantes se analizan, ajustando la programación de las sesiones a las informaciones obtenidas.

EC3 Adecuar la sala y su equipamiento para la impartición de sesiones del método pilates, asegurando las condiciones necesarias de práctica para garantizar el desarrollo de las sesiones de manera eficaz y segura.

IC3.1 La adecuación del espacio de práctica se establece previa determinación del aforo de practicantes, garantizando un entorno seguro y confortable para la práctica.

IC3.2 Las condiciones de uso de la sala y su equipamiento se verifican, supervisando su estado antes del comienzo de la sesión y de forma periódica, garantizando una práctica eficaz y segura.

IC3.3 La idoneidad de los materiales complementarios se verifica, supervisando la correspondencia entre las características funcionales del material y las características físicas de los practicantes, localizándose con disponibilidad y accesibilidad por parte de los practicantes.

IC3.4 Los materiales complementarios se guardan en el lugar destinado para ello, retirando el que no estuviera en condiciones para su uso.

IC3.5 El inventario del equipamiento de la sala se mantiene actualizado, supervisando de forma periódica el almacenamiento, estado de conservación y disponibilidad realizando el mantenimiento o reposición en caso de rotura, deterioro o desgaste.

EC4 Analizar la alineación postural estática y dinámica de los practicantes, observando su ejecución para proporcionar la identificación de los errores cometidos y lograr una práctica segura.

- IC4.1** El perfil de los practicantes se analiza en los momentos iniciales, reconociendo las características individuales y grupales y adecuando las sesiones a su nivel y expectativas.
 - IC4.2** La ejecución de los ejercicios por parte de los practicantes se analiza individualmente, planteando posibles adaptaciones necesarias de carácter individual, teniendo en cuenta sus características.
 - IC4.3** La propia ubicación en la sala respecto a los practicantes se determina, garantizando la visualización global y analítica de las posiciones y movimientos de los practicantes en diferentes momentos, haciendo posible su valoración.
 - IC4.4** Los posibles errores de ejecución de los practicantes se identifican, previa valoración de ejecuciones, localizando su origen para aportarles retroalimentación.
 - IC4.5** Los practicantes a quienes se identifica posibles lesiones, patologías o contraindicaciones respecto a la práctica del método pilates se deriva a profesionales especializados del ámbito de la salud.
- EC5** Aplicar estrategias metodológicas de instrucción del método pilates, adaptándolas a las características de los practicantes para facilitar el aprendizaje de la ejecución del repertorio de ejercicios del método, con o sin implementos.
- IC5.1** Los principios del método (concentración, respiración, centralización: powerhouse, control, precisión y fluidez) se presentan como pilares básicos de la práctica del método, incidiendo sobre los practicantes en su toma de conciencia de forma continuada.
 - IC5.2** Los ejercicios se proponen, describiendo la posición inicial y final, el desarrollo de la ejecución y las fases de la respiración, comprobando que se ha comprendido por parte del practicante.
 - IC5.3** Las estrategias de corrección de la ejecución de los practicantes se aplican, indicando de forma verbal, visual o kinestésica, teniendo en cuenta las características individuales y las necesidades de los practicantes.
 - IC5.4** Las adaptaciones individuales, la progresión o regresión de los ejercicios y el uso de implementos, cuando sea considerado, se propone, analizando las características de los practicantes y en función del movimiento a ejecutar.
 - IC5.5** La interacción con los practicantes se lleva a cabo, aplicando una comunicación efectiva y favoreciendo un aumento de la eficacia a través de indicaciones en positivo.
 - IC5.6** El lenguaje utilizado se adapta a los practicantes, empleando una terminología acorde a su nivel de comprensión, progresando en la concreción de un vocabulario técnico propio del método.
 - IC5.7** La comunicación con los participantes se acomete, apoyándose en retroalimentación con el practicante, accediendo a conocer las sensaciones percibidas durante la práctica.

Contexto profesional

Ámbito profesional

Sectores productivos

Ocupaciones y puestos de trabajo relevantes

Medios de producción

Plantillas de programación y plantillas de sesión. Instrumentos de recogida de información de los practicantes. Equipo informático. Aplicaciones informáticas. Medios y equipos de oficina. Modelos de Ficha de registro. Sala equipada para la práctica del método pilates. implementos (bandas elásticas, picas, rulo, pelotas de diferentes tamaños, entre otros).

Información utilizada o generada

Bibliografía de referencia del método pilates. Manuales de pilates según las diferentes escuelas existentes. Artículos publicados en revistas científicas y/o especializadas sobre pilates. Material bibliográfico sobre programación. Manuales de los fundamentos, principios, repertorio de ejercicios del método pilates. Documentación científica sobre los beneficios anatómicos y fisiológicos del método pilates. Documentación sobre la pedagogía aplicada del método pilates. Protocolo de actuación en la anticipación de riesgos y mantenimiento de la instalación, aparatos de pilates y materiales complementarios. Documentación técnica sobre los aparatos de pilates. Normativa aplicable sobre protección de datos. Hojas de control de practicantes. Normativa sobre prevención de riesgos laborales. Normativa de protección medioambiental.