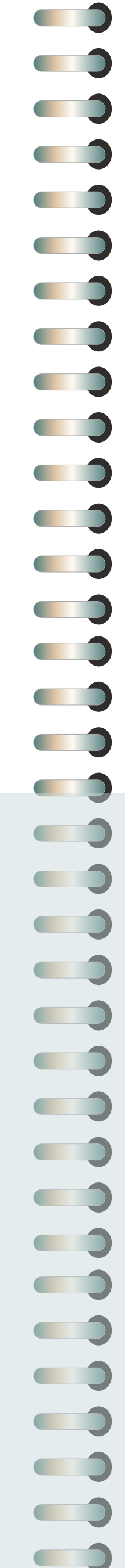




¿CÓMO ENSEÑAS  
PILATES?

DESCÚBRELO EN 30  
PREGUNTAS

MARISA RODRIGUEZ



© Marisa Rodriguez Lucas  
Instructora certificada del método Pilates

Autora de los libros:

- “El mat hablado”
- “Los 37 de Joseph Pilates”
- “El PREMAT de 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 expreso del titular está prohibida al amparo de la legislación vigente.

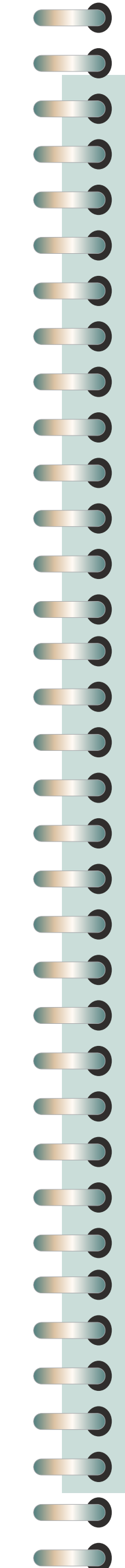
CONTACTO

[rodriguezlucasmalisa@gmail.com](mailto:rodriguezlucasmalisa@gmail.com)

¿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, tomáte 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](http://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			

# Mis libros



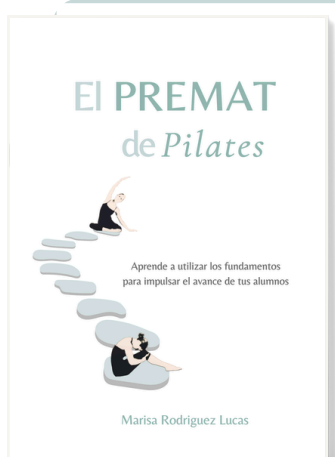
## EL MAT HABLADO

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

Guía completa y práctica para enseñar Pilates desde la base y asegurar el progreso de tus alumnos.