

# MASTERPILATES

ESCUELA INTERNACIONAL DE FORMACION PROFESIONAL

## SUGERENCIAS PARA EL ESTUDIO

MAT BÁSICO  
ONLINE

ENERO 2021



### EQUIPO DOCENTE ESCUELA MASTERPILATES:

Directoras: Mabel Cabrera y Luisa Core.

Tutora: Eleonora Mazza.

## Sugerencias de estudio del Mat Básico

- **Técnica:**

- Estudiar el listado COMPLETO de ejercicios del Mat básico **por grupos**. (apréndetelo de memoria).
- **Tarea optativa:** realizar fichas de cada ejercicio escribiendo la Mecánica de cada uno y desarrollarlo, siguiendo las **Bases y Protocolo de Enseñanza de MasterPilates**.



1. Nombre del ejercicio
2. Posición de inicio
3. Acción
4. Patrón de respiración
5. Indicaciones
6. Finalización
7. Transición

## USO DE LA HERRAMIENTA VERBAL: PRÁCTICA DE VOZ Y RITMO

**1º:** Estudia con Precisión el 1º grupo, los 4 primeros ejercicios. Teniendo las fichas hechas, ya puedes aprenderte de memoria los pasos que le tienes que dictar al alumno.

**2º:** Cuando sepas bien los 4 primeros ejercicios, GRÁBATE mientras lo dictas. Imagina que tienes a un alumno delante y le vas dictando la clase, ejercicio por ejercicio.

**3º:** Escúchalo. Reflexiona.

**4º:** Ahora tú vas a hacer de alumno y tu grabación es la vos de tu profesor. Haz los ejercicios con tu propia grabación y autoevalúate.

**\*Importante:** *¿Vas muy lento? ¿Rápido? ¿Tardas en posicionar al alumno? ¿Qué número de repeticiones estás haciendo? ¿Puedes empezar a incorporar Indicaciones manteniendo el ritmo de cada ejercicio?*

**5º:** Una vez tengas claro el proceso de estudio, continua con el 2º grupo de ejercicios y así vas completando el listado hasta que lo domines completamente.

### Recuerda:

Estudiar el listado de ejercicios es la plataforma de salida.

El dominio de la herramienta verbal (siguiendo los pasos de la didáctica de enseñanza de MasterPilates), es una habilidad que os permitirá desarrollar progresivamente vuestra **CAPACIDAD DE OBSERVACIÓN** del movimiento del cliente que realmente es el **objetivo final**.

*¡Estamos en la primera fase!*

En nuestro **Área del Estudiante**, de la web de MasterPilates,

<https://masterpilates.center/area-del-estudiante/>

tenéis disponibles los siguientes materiales audiovisuales.

- **“Práctica de Voz y Ritmo”**. El vídeo no tiene voz, solamente se escucha la respiración que acompaña al ritmo de la acción.
- **Tutorial de Mat**. Repaso de la técnica. Clase completa.

Contraseña para ambos: **masterpilatestutorial**