



POLESTAR®

Serie Pilates Mat

Cuaderno de Trabajo



Nombre del estudiante:
Dirección:
Teléfono:

POLESTAR EDUCATION- CUADERNO DE TRABAJO - Mat

Sección I: Horas previas y estudio de anatomía

Horas previas	Nombre del centro, Municipio, Provincia & teléfono	Nombre del Instructor	Certificado por	Firma del Instructor	Fecha
<i>Example</i>	<i>Balance Body Miami, Miami, FL 305-740-6001</i>	<i>Mary Sue</i>	<i>Polestar Education</i>	<i>Mary Sue</i>	<i>20/12/04</i>
1					
2					
3					
4					
5					
6					
7					
8					
9					
10					
11					
12					
13					
14					
15					
16					
17					
18					
19					
20					
21					
22					
23					
24					
25					

Estudio de anatomía	Lugar	Instructor	Teléfono	Fecha	Horas



Sección II: Status del estudiante - Definición de términos

Estudiante

Un estudiante está asimilando el trabajo de Polestar Pilates en su propio cuerpo, y está empezando a aplicar la metodología de enseñanza. Los estudiantes están inscritos actualmente en un curso de Polestar Pilates. Se aconseja a los estudiantes que pongan en práctica sus aptitudes docentes, pero no sería apropiado que lo hicieran haciéndose pasar por un instructor certificado de Pilates, y cobrando como tal.

Certificación

Polestar Education apoya el examen de certificación gestionado por la organización Pilates Method Alliance (PMA), con el propósito de estandarizar la calidad en la práctica del Método Pilates. Por consiguiente, en Estados Unidos, Polestar acredita a los estudiantes la participación en un curso de formación con un diploma, y todos los que completan el curso reúnen los requisitos para presentarse al examen de certificación de la PMA. Para más detalles sobre el examen de certificación de la PMA, se ruega consultar www.pilatesmethodalliance.org.

Como la PMA no ha desarrollado todavía un examen de certificación a nivel internacional, Polestar Pilates seguirá ofreciendo sus propios exámenes de certificación para los estudiantes fuera de los Estados Unidos.

Polestar Education considera que los estudiantes de Estados Unidos que hayan completado todos los requisitos de graduación están igualmente cualificados que los estudiantes internacionales que hayan aprobado el examen de certificación de Polestar Education

Un instructor de Pilates certificado por Polestar ha aprobado su examen de certificación con un 80 % de aciertos o más. Se espera que un instructor de Polestar Pilates mantenga por lo menos 2 horas de práctica de Pilates y 10-15 horas de enseñanza por semana. Para revalidar su título de certificación, un instructor Polestar debe realizar 80 horas de educación complementaria en un periodo de 5 años.

Firma del estudiante: _____

Sección III: Educación Didáctica

P-F: Principios de Polestar Pilates				
	<i>Lugar (Nombre del centro, Municipio, Provincia)</i>	<i>Educador Polestar</i>	<i>Firma del educador</i>	<i>Fecha</i>
M-1: Polestar Pilates Mat, Nivel I				
	<i>Lugar (Nombre del centro, Municipio, Provincia)</i>	<i>Educador Polestar</i>	<i>Firma del educador</i>	<i>Fecha</i>
M-2: Polestar Pilates Mat, Nivel II				
	<i>Lugar (Nombre del centro, Municipio, Provincia)</i>	<i>Educador Polestar</i>	<i>Firma del educador</i>	<i>Fecha</i>

Sección IV: Observación (25)

Horas	Nombre del centro, Municipio, Provincia & Teléfono	Tipo de clase/nivel	Educador Polestar o Instructor certificado por Polestar	Firma	Fecha
1					
2					
3					
4					
5					
6					
7					
8					
9					
10					
11					
12					
13					
14					
15					
16					
17					
18					
19					
20					
21					
22					
23					
24					
25					

Sección V: Horas de Práctica (Dominio de los ejercicios) (50)

Clases	Nombre del centro, Municipio, Provincia & Teléfono	Tipo de clase/nivel	Educador Polestar o Instructor certificado por Polestar	Firma	Fecha
1					
2					
3					
4					
5					
6					
7					
8					
9					
10					
11					
12					
13					
14					
15					
16					
17					
18					
19					
20					
21					
22					
23					
24					
25					

Sección V: Horas de Práctica (Dominio de los ejercicios) (50)

Clases	Nombre del centro, Municipio, Provincia & Teléfono	Tipo de clase/nivel	Educador Polestar o Instructor certificado por Polestar	Firma	Fecha
26					
27					
28					
29					
30					
31					
32					
33					
34					
35					
36					
37					
38					
39					
40					
41					
42					
43					
44					
45					
46					
47					
48					
49					
50					

Sección VI: Aprendiz de instructor (50)

Clases	Nombre del centro, Municipio, Provincia & Teléfono	Tipo de clase/nivel	Educador Polestar o Instructor certificado por Polestar	Firma	Fecha
1					
2					
3					
4					
5					
6					
7					
8					
9					
10					
11					
12					
13					
14					
15					
16					
17					
18					
19					
20					
21					
22					
23					
24					
25					



Sección VI: Aprendiz de instructor (50)

Clases	Nombre del centro, Municipio, Provincia & Teléfono	Tipo de clase/nivel	Educador Polestar o Instructor certificado por Polestar	Firma	Fecha
26					
27					
28					
29					
30					
31					
32					
33					
34					
35					
36					
37					
38					
39					
40					
41					
42					
43					
44					
45					
46					
47					
48					
49					
50					

Sección VII: Dominio de los ejercicios

PF	Nombre del ejercicio	Habilidad de ejecución	Habilidades de enseñanza	Educador or Mentor Polestar
1	<i>Hundred</i>			
2	<i>Dead Bug & Femur Arcs</i>			
3	<i>Quadruped Series</i>			
4	<i>Basic Bridging</i>			
5	<i>Swan</i>			
6	<i>Mermaid</i>			
7	<i>Arm Arcs</i>			
8	<i>Prone Extension</i>			
9	<i>Assisted Roll Up</i>			
10	<i>Standing Roll Down</i>			
11	<i>Leg Pull Front</i>			
12	<i>Book Openings</i>			

Ejercicios Pre-Plates (Principios)

Notas:

Sección VII: Dominio de los ejercicios

M-1	Nombre del ejercicio	Habilidad de ejecución	Habilidades de enseñanza	Educador or Mentor Polestar
1	<i>Supine Breathing</i>			
2	<i>Seated Pelvic Floor</i>			
3	<i>Pelvic Clock</i>			
4	<i>Femur Circles</i>			
5	<i>Chest Lift</i>			
6	<i>Bent Knee Fall Out</i>			
7	<i>Side to Side</i>			
8	<i>Pre-Swimming</i>			
9	<i>Prone Heel Beats</i>			
10	<i>Dart</i>			
11	<i>Scarecrow</i>			
12	<i>Side Lying</i>			
13	<i>Side Lift</i>			
M-1	Nombre del ejercicio	Habilidad de ejecución	Habilidades de enseñanza	Educador or Mentor Polestar
14	<i>Hundred</i>			
15	<i>Roll Up</i>			
16	<i>Roll Over</i>			
17	<i>Single Leg Stretch</i>			
18	<i>Rolling</i>			
19	<i>Seal</i>			
20	<i>Swan I, II</i>			
21	<i>Single Leg Kick</i>			
22	<i>Leg Circles I, II</i>			
23	<i>Sidekick Series</i>			
24	<i>Mermaid</i>			
25	<i>Spine Stretch</i>			
26	<i>Spine Twist</i>			
27	<i>Standing Balance I</i>			
28	<i>Standing Balance II</i>			

Notas:

Sección VII: Dominio de los ejercicios

M-2	Nombre del ejercicio	Habilidad de ejecución	Habilidades de enseñanza	Educador or Mentor Polestar
1	<i>Criss Cross</i>			
2	<i>Single Straight Leg Stretch</i>			
3	<i>Double Leg Stretch</i>			
4	<i>Double Straight Leg Stretch</i>			
5	<i>Saw</i>			
6	<i>Swan III</i>			
7	<i>Double Leg Kick</i>			
8	<i>Neck Pull</i>			
9	<i>Shoulder Bridge</i>			
10	<i>Scissor/Bicycle</i>			
11	<i>Corkscrew</i>			
12	<i>The Twist</i>			
13	<i>Sidebend</i>			
14	<i>Open Leg Rocker</i>			
15	<i>Teaser</i>			
16	<i>Kneeling Side Kick</i>			
17	<i>Swimming</i>			
18	<i>Leg Pull</i>			
19	<i>Leg Pull Front</i>			
20	<i>Jackknife</i>			
21	<i>Control Balance</i>			
22	<i>Boomerang</i>			
23	<i>Star</i>			
24	<i>Rocking</i>			
25	<i>Push Up</i>			

Ejercicios Nivel II

Notas:

Sección VIII: Control Final

Para uso interno.

<i>Control Final</i>	<i>Fecha</i>	<i>Firma del Educador</i>
<i>Sección I - Pre Curriculum y Anatomía</i>		
<i>Sección II - Status del estudiante</i>		
<i>Sección III - Educación Didáctica</i>		
<i>Sección IV - Observación</i>		
<i>Sección V - Práctica individual</i>		
<i>Sección VI - Aprendiz de instructor</i>		
<i>Sección VII - Dominio de los ejercicios</i>		