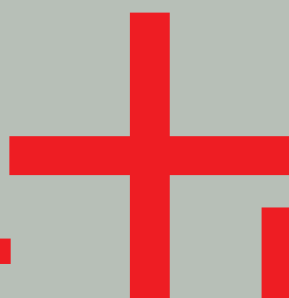
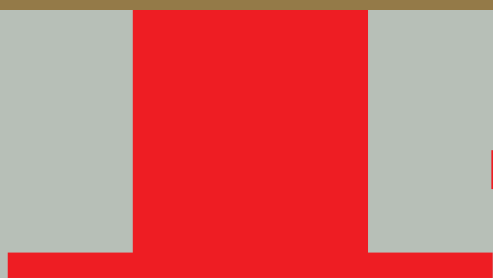


FUNDACION
PILATES



Proyecto

Pilates en el Colegio



Proyecto Pilates en el Colegio

Índice

▶ 1.- Fundación Pilates	
- Creación.....	3
- Fines.....	3
▶ 2.- ¿Qué es Pilates?	
- Definición.....	4
- Objetivos.....	4
- Principios y Filosofía del Método.....	5
▶ 3.- Pilates para Niños.....	7
▶ 4.- Elección del Centro y Grupo.....	8
▶ 5.- Recursos Materiales y Humanos.....	9
▶ 6.- Protocolo, Fechas, Duración.....	9
▶ 7.- Conclusiones Finales.....	10

1 Fundación Pilates

A) Creación.-



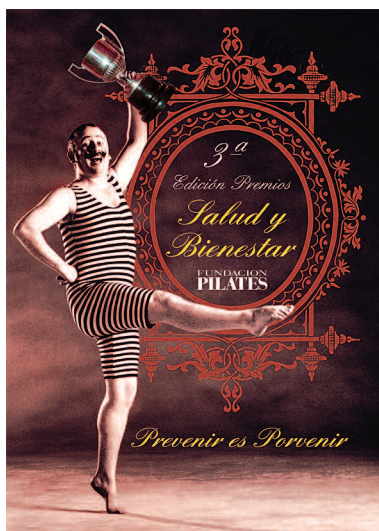
La Fundación Pilates nació, por iniciativa de Pilates Wellness & Energy, el 12 de Julio de 2005 y se creó bajo la idea de: "**PREVENIR ES PORVENIR**".

Está registrada en el protectorado del Ministerio de Educación y Ciencia con el número de registro 841. Expedido en Madrid, el 6 de octubre de 2005.

B) Fines.-

La sociedad española tiene que ser cada día más consciente que la PREVENCIÓN es el elemento clave de la calidad de vida. Por ello la Fundación Pilates se ha propuesto los siguientes:

- ▶ Promocionar la difusión de **hábitos saludables**.
- ▶ La difusión del método PILATES con el rigor que lo hizo su fundador, para evitar que, proliferen utilizaciones espurias del método.
- ▶ Extender en nuestra sociedad la idea de una **mejor calidad de vida** que redunde en un menor gasto sanitario.
- ▶ Poner de relieve **el aspecto preventivo** y no solo el correctivo, de dolencias que pueden llegar a causar lesiones que afectan sensiblemente a la calidad de vida.



▶ Dar a conocer ejemplos de personas con un estilo de **vida saludable**, así como las últimas tendencias sobre el bienestar, mediante el ejercicio y la alimentación adecuada.

▶ **Investigación y desarrollo** sobre temas alimentarios y formas de vida que coadyuven a la mejor calidad de vida, en el inevitable proceso de envejecimiento de la población.

▶ Asesoramiento a entidades públicas y privadas en lo relacionado con la **salud y el bienestar**.

▶ Convocatoria de **Premios** (IV Convocatoria) dirigidos a empresas y medios de comunicación, otras entidades y personas en reconocimiento a su contribución a estos objetivos.

2 ¿Qué es Pilates?

A) Definición.-



El método pilates es el “**Arte de la Contrología**”.

Mediante la relación cuerpo-mente se realizan una serie de ejercicios fundamentados en la musculatura profunda y en la respiración, que consiguen mover todas las articulaciones del cuerpo.

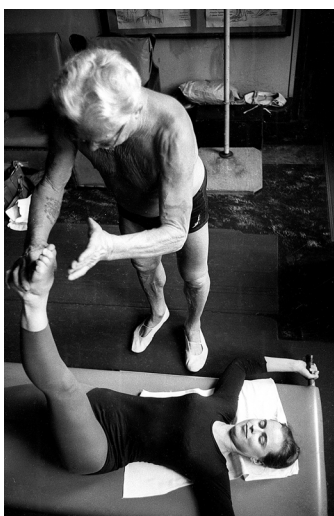
B) Objetivos.-

La sociedad española tiene que ser cada día más consciente que la **PREVENCIÓN** es el elemento clave de la calidad de vida. Por ello la Fundación Pilates se ha propuesto, entre otros, el siguiente objetivo:

- Lograr que quien lo practica adquiera un **control preciso del cuerpo**, de la forma más saludable y eficiente posible y un equilibrio muscular adecuado, reforzando los músculos débiles y alargando los acortados.

Esto lleva a aumentar el control, la fuerza y la flexibilidad del cuerpo, respetando las articulaciones de la espalda. De este modo, el método permite, a quien lo practica, conseguir la armonía del cuerpo y mente, y desarrollar sus movimientos con equilibrio.

Es un método válido para personas de todas las edades y capacitación física, , y se puede practicar como mecanismo de prevención y/o rehabilitación.



El método pilates esta enfocado a que mediante el movimiento controlado y fluido del cuerpo, se recupera progresivamente el tono muscular, la elasticidad, la flexibilidad, la fuerza y la resistencia, en definitiva, **el equilibrio físico y mental**.

Desde niños no se nos educa para entender que, el sedentarismo, junto a la poca prevención es el principal responsable del sufrimiento de la espalda, la columna vertebral, y en definitiva de dolencias que deterioran nuestra calidad de vida.

Además estamos convencidos del principio establecido por **Joseph H. Pilates** de que el método esta fundamentado en la descompresión vertebral de la columna, ya que promueve un equilibrio músculo esquelético, una respiración adecuada y un alineamiento de la columna.

C) Fundamentos.-

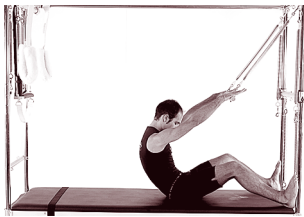
Estabilización

“De la misma manera que se utilizan pequeños ladrillos para construir grandes edificios, el desarrollo de los músculos pequeños ayudará a desarrollar los grandes.” J. H. Pilates.



Control.

“Lo ideal es que los músculos obedezcan a la voluntad. Lo razonable es que la voluntad no esté dominada por los actos reflejos de nuestros músculos. La Contrología comienza con el control de la mente sobre el cuerpo.” J. H. Pilates



Concentración.

“El método Pilates consiste en que la mente vaya adquiriendo dominio sobre el control completo del cuerpo.” J. H. Pilates

Fluidez y coordinación de movimiento.

“El resultado de un correcto movimiento del cuerpo viene dado por un estado armónico, que se trasluce en equilibrio y coordinación.” J. H. Pilates



Respiración.

“Ante todo, aprende a respirar correctamente.” “Inhala llenando tus pulmones de aire”. “Exhala exprimiendo los pulmones hasta el último aliento.” J. H. Pilates



Precisión.

“Es la realización completa, exacta y cuidadosa de cada movimiento. Cada movimiento importa.” J. H. Pilates

Beneficios Globales:

Mejora General de la Salud

Tanto física como mental. Al hablar de mente mucha gente piensa en la meditación. Y lo que el Método Pilates consigue realmente es volver a activar conexiones sinápticas entre cuerpo y mente, estimulando miles de células que el cerebro deja de usar si se abandona físicamente. Esto nos da mayor agilidad mental y relajación. Además de mejorar nuestro sistema circulatorio y las funciones del organismo en general.



Desarrollo uniforme de todo el cuerpo

No se trabajan analíticamente ni individualmente los músculos sino como un todo. Teniendo en cuenta la importancia del trabajo en sinergia de nuestro organismo se consiguen músculos largos y más estilizados (no hipertrofia) y se fortalece la musculatura profunda que por lo general tendemos a abandonar.

Enseña una respiración adecuada

Respiramos muchas veces al día para dejar esta función al azar. Si se realiza correctamente, se depurará completamente nuestro organismo y el resto de funciones mejorará sensiblemente.

3 Pilates para Niños

Lo puede y debe practicar todo el mundo, a cualquier edad, pero si se empieza cuando se es un niño y se practica desde la infancia, les ayudará a mantener un desarrollo natural del cuerpo. La edad a partir de la que se puede practicar, los **6 años**.



Son los pediatras los que están recomendando su práctica. Hasta ahora, prescribían la natación como el deporte más idóneo para prevenir y mejorar los problemas de espalda, ahora, a este deporte, se le suma la práctica del Pilates.



Tanto el sedentarismo como la realización de ejercicio físico de forma regular, pueden producir desequilibrios musculares en los niños. Practicar Pilates puede ayudarles a aumentar la fortaleza frenando los desequilibrios musculares entre muchos otros beneficios.

Como todo lo que aprendemos, cuanto antes se instauren los conocimientos y la práctica, más se mantendrán en el tiempo, y trabajar y mimar a nuestro cuerpo adecuadamente nos va a ayudar, no solo a disfrutar de una mejor calidad de vida, sino a prevenir y evitar muchas enfermedades, y como dice nuestro lema **PREVENIR ES PORVENIR**.

¿Qué experiencias va a aportar la práctica del Pilates a los niños?

- **Diversión:** clave para el éxito del proyecto.
- **Aprendizaje:** Concienciación de su potencial.
- **Reeducación:** Del movimiento del cuerpo y de las posturas.
- **Educación Postural.**

¿Qué beneficios les va a aportar la práctica del Pilates?

Los beneficios no van a ser sólo en el plano físico, sino también se va a notar un cambio en el desarrollo intelectual, social y emocional de los niños.

A Nivel Físico:

- 1) Conocer su propio cuerpo de forma divertida y sobre todo, segura.
- 2) Despertar la conciencia corporal, al trabajar cuerpo – mente juntos
- 3) Reeducar posibles actitudes posturales incorrectas, lo que les prevendrá en un futuro de posibles lesiones. Hoy en día los niños pasan muchas horas sentados, en clase, viendo la televisión o estudiando y la columna soporta más presión cuando se está sentado en una silla que cuando el niño se encuentra de pie.
- 4) Desarrollo de capacidades físicas básicas para el desarrollo de cualquier actividad: fuerza, resistencia, flexibilidad, coordinación y equilibrio y control de la respiración.

A Nivel Psíquico:

1) Mantener un estado de relajación y mayor concentración en períodos de mayor esfuerzo en los Colegios, por ejemplo, en las épocas de examen, lo que contribuirá a un mejor rendimiento académico.

2) Aumenta la autoestima y por tanto reduce los estados de ansiedad, mejorando el estado de ánimo.

Otros beneficios, que si no directos, se pueden derivar de la práctica del Pilates, son la prevención de la obesidad infantil, fomento de buenos hábitos de alimentación y la transmisión de una cultura de prevención y cuidado de la salud que a lo largo de sus vidas les permita desarrollar una existencia mas satisfactoria y plena.



En EE.UU., la **PMA (Pilates Method Alliance)** ya en el **2.003** lanzó un proyecto como el que nosotros queremos emprender y los resultados han sido y están siendo de un gran éxito, puesto que, a parte de los beneficios que hemos destacado, cada niño ha sido capaz de conocer y obtener su propio beneficio o éxito en la práctica del Pilates.

A estos efectos, y con este Objetivo, la Fundación Pilates se ha propuesto llevar a cabo un proyecto que le permita obtener una medición que confirme los efectos reales en cuanto a los beneficios, las bondades y virtudes en lo que a Pilates, como método contribuye, fomentando hábitos de salud que derivan en un bienestar tanto físico como mental para el buen desarrollo de los niños.

4 Elección del Centro y Grupo

El Proyecto se va a realizar en un **Colegio de la Comunidad de Madrid**.

Los alumnos que van a participar en el mismo serán de edades comprendidas entre los 10 y los 11 años.

Las clases se impartirán en el mismo colegio por monitores especializados de la Escuela **Pilates Wellness & Energy** – “Pabellón” - www.pilateswellnessandenergy.com -

5 Recursos Materiales y Humanos



Al comienzo del programa contaremos con la colaboración de un Fisioterapeuta, que realizarán una evaluación a los mismos, evaluación que se repetirá al finalizar el programa y que nos permitirá realizar una comparativa que reflejará, los beneficios que la práctica del Pilates ha aportado al desarrollo físico de todos los niños participantes. Con posterioridad se realizará la memoria del proyecto.

Se dispondrá de personal experto y cualificado en la técnica Pilates, concretamente de monitores formados en la Escuela de Pilates Wellness & Energy, así como de todo el material necesario para el desarrollo de la actividad: fit balls, soft balls, bandas elásticas y barras de espuma.

6 Protocolo, Duración, Fechas y Dinámica de Trabajo

- El Grupo estará compuesto por **20 - 25 niños**.
- La duración de las clases será de **50 minutos, un día a la semana**.
- Fecha de inicio: **Octubre '08**
- Fecha de finalización: **Febrero '09**
- Duración: **16 Semanas**.

Dinámica de trabajo:

- Como ya indicamos en el punto anterior, el primer y último día se realizará una evaluación física a los participantes.
- Siempre será el mismo monitor el que imparta las clases con un asistente, que podrá ser un profesor u otro monitor.
- Consistirá en sesiones de una hora, donde se tratará de transmitir a los niños el conocimiento postural de su cuerpo. ¿Cómo? Partiendo de sus propios hábitos, tales como: pararse, caminar, sentarse, saltar, correr..., y conseguir que sean capaces de controlarlos y entenderlos, conectando cuerpo y mente.

7 Conclusiones Finales



Al término de este programa realizaremos una memoria en la que valoraremos los resultados y beneficios obtenidos, siendo sin duda el mayor logro de este proyecto el inculcar a los niños unos hábitos que les permitan conocer su cuerpo, controlarlo y como consecuencia disfrutar de una mejor calidad de vida, previniendo y no curando, de una forma saludable y divertida.

Porque Prevenir es Porvenir y ellos son el futuro.

