

## PROGRAMACIÓN PARA ADOLESCENTES

### Para instructores

Antes de leer este documento, asegúrese de haber leído toda la "Guía de programación para adolescentes para Instructores". Las clases para adolescentes son opcionales y no es obligatorio que estén en la programación regular del estudio.

Escenario	Proceso
Un adolescente (14-17 años) quiere asistir a clases regulares para adultos	<p>a) El director general programará una Evaluación de Aptitud Física para Adolescentes.</p> <p>b) Los padres o tutores legales deben firmar una renuncia de responsabilidad del menor.</p> <p>c) Evaluación física del adolescente.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• La evaluación debe realizarse en un espacio abierto al menos 1 miembro del personal y 1 padre/tutor presente. Esto no debe ocurrir en el cuarto privado cerrado.</li> <li>• La finalización de la evaluación no garantiza la autorización a las clases</li> </ul> <p>d) Basándose en la evaluación, el instructor autoriza al adolescente a tomar clases específicas.</p> <p>e) El director general explica las opciones de afiliación y las clases disponibles para el adolescente.</p> <p>f) El director general carga la evaluación del adolescente en GymSales.</p> <p>g) Una vez obtenida la autorización, el adolescente puede asistir a las clases sin la supervisión de un adulto.</p>
Un grupo de adolescentes quiere una clase introductoria	<p>a) Confirma el tipo de clase que va a tomar y utiliza una de las coreografiadas para atletas o para la población en general.</p> <p>b) Asegúrate de que durante la clase vas añadiendo comentarios sobre todos los beneficios del Pilates para los adolescentes, a nadie en particular:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Mejora rendimiento (deportivo y académico)</li> <li>• Reducción del estrés</li> <li>• Prevención de lesiones</li> <li>• Aumento de la autoestima</li> <li>• Percepción más saludable del peso y de la propia imagen</li> <li>• Mejora la flexibilidad, la movilidad y la fuerza</li> <li>• Mejora calidad del sueño</li> <li>• Aumento de la felicidad</li> <li>• Compromisos sociales adicionales</li> <li>• Mejor postura</li> </ul>