

PROGRAMACIÓN DOCENTE
PILATES EN PERSOAS MAIORES

CURSO 2018-19

ESQUEMA XERAL

- I. Datos descritivos da materia
- II. Contexto da materia
- III. Obxectivos xerais
- IV. Adquisición de destrezas e habilidades
- V. Volume de traballo
- VI. Distribución de contidos: teóricos e prácticos
- VII. Metodoloxía docente
- VIII. Elaboración de traballos complementarios
- IX. Avaliación da aprendizaxe

I.- DATOS DESCRIPTIVOS DA MATERIA.

Nome da materia:	Pilates en persoas maiores
Código	IV20115
Tipo (M/O/AC):	M
Curso aconsellado:	3º
Créditos totais:	3
Créditos de aula (A):	0,6
Créditos de laboratorio (L):	2,4
Horas totais de traballo da/o estudante:	75
Cuadrimestre (especificar 1º/2º):	1º
Ámbito de coñecemento (H/T/XS/C/CS):	CS

Tipo: M= materia; O= obradoiro; AC= actividade complementaria.

Ámbito: H= humanidades; T= tecnolóxico; XS= xurídico-social; C= científico; CS: ciencias da saúde.

I.1. Profesor/a: Iris Machado de Oliveira e Gustavo Rodríguez Fuentes.

Profesor/a coordinador/a da materia: Gustavo Rodríguez Fuentes.

Profesor/a	Créditos (especificar A, P ou V)	Horario titorías (2 h/semana)	Lugar	Lingua
Iris Machado	0,3 A + 1,2 P	Xoves	Facultade de Fisioterapia	Castelán
Gustavo Rodríguez	0,3 A + 1,2 P	Xoves	Facultade de Fisioterapia	Castelán

A = aula; P = laboratorio; V = viaxe de estudos

I. 2. Data oficial dos exames finais

--

I. 4. Coñecementos previos para cursar a materia

Teóricos: Non son necesarios.

Prácticos: Non son necesarios.

Observacións: Para a práctica, haberá que traer roupa cómoda.

II.- ENCADRAMENTO DA MATERIA NO PROGRAMA**II.1. Encadramento da materia no Programa**

Uns hábitos de vida saudábeis susténtanse en distintos factores (dieta, exercicio físico, evitar hábitos tóxicos,...) onde o papel activo da persoa é básico e fundamental. O método Pilates facilita á persoa a súa participación activa nese obxectivo de vida saudábel, tanto en relación á promoción da saúde e a prevención de lesións, como en relación á participación activa no tratamento de diversas lesións. Na materia procurarase orientar ao alumnado no uso do método Pilates como método de traballo físico persoal co fin de favorecer manter uns hábitos de vida saudábeis, así como dar a coñecer as liñas básicas para un correcto emprego do método.

III.- OBXECTIVOS XERAIS

- Coñecer os conceptos clave do método Pilates.
- Reflexionar sobre como se move cada persoa e que posturas mantén de cara a ver a súa repercusión sobre a súa propia saúde.
- Adquirir os coñecementos teórico-prácticos básicos sobre o uso do método Pilates.

IV.- ADQUISICIÓN DE DESTREZAS E HABILIDADES

Espérase do alumnado que:

- Saiba manter unha postura correcta en distintas posicións.
- Saiba realizar dun xeito correcto, e adaptado as súas condicións, os exercicios básicos do método Pilates no chan.

IV.- VOLUME DE TRABALLO

Técnica	Horas presenciais aula	Horas presenciais fóra da aula	Factor de traballo do alumno	Horas de traballo persoal do alumno	Horas totais do alumno	Créditos
Clase maxistral	5		1	5	10	0,4
Prácticas	24		1,5	36	60	2,4
Exame	1		4	4	5	0,2
Total					75	3

VI.- DISTRIBUCIÓN DE CONTIDOS

Programa teórico

Tema	Contidos	Duración
1	Historia do método Pilates	1
2	Principios básicos do método Pilates	1
3	Glosario fundamental do método Pilates	1
4	Aparellos e accesorios empregados no método Pilates	1
5	Beneficios do método Pilates e precaucións a ter en conta	1

Programa práctico (se o houbera)

Tema	Contidos	Duración
1	Análise da postura	2
2	Exercicios pre-Pilates en mat (chan).	6
3	Exercicios de Pilates de nivel básico en mat (chan).	16

Viaxes de estudo (se as houbera)

Tema	Actividades a desenvolver	Duración
	Non hai	

Bibliografía básica

- Massey P. Anatomía & Pilates. Badalona: Paidotribo; 2010.
- Pedregal Canga M. Tu Pilates. Los primeros pasos. Badalona: Paidotribo; 2006.
- Royo-Villanova C. Pilates en casa. Madrid: Temas de Hoy; 2007.

Bibliografía complementaria

- Bosco Calvo J. Pilates terapéutico. Para la rehabilitación del aparato locomotor. Madrid: Médica Panamericana; 2012.
- Bosco Calvo J, Cabral L. Los fundamentos del método Pilates [vídeo-dvd]: bases para la prescripción de ejercicio con el método Pilates. Madrid: Corpora Pilates; 2008.
- Brignell R. Pilates: guía para principiantes. Barcelona: Robin Book; 2005.
- Calais-Germain B, Raison B. Pilates sin riesgo. 8 riesgos del Pilates y cómo evitarlos. Barcelona: La Liebre de Marzo; 2011.
- Cárceles Moreno R, Cos Morera F. Pilates: manual completo de pilates en suelo. Badalona: Paidotribo; 2009.
- Carral Hernández M, Sánchez Garrido J. Método Pilates. Manual de suelo. Madrid: AEFEP; 2011.
- Fernández R, Moral González S, Paredes P. Manual de Pilates suelo con implementos. Badalona: Paidotribo; 2008.

- Geweniger V, Bohlander A. Manual de pilates: ejercicios con colchoneta y aparatos como forma de prevención y rehabilitación. Badalona: Paidotribo; 2016.
- Herman E. Pilates con accesorios. Barcelona: Paidotribo; 2007.
- Isacowitz R. Pilates. Manual completo del método Pilates. Badalona: Paidotribo; 2009.
- Isacowitz R, Clippinger K. Anatomía del Pilates: guía ilustrada para trabajar la estabilidad del segmento somático central y mejorar el equilibrio. Madrid: Tutor; 2011.
- Knopf K. Ejercicios con el rodillo de espuma. Foam roller. Madrid: Tutor; 2015.
- Ling M. Curso básico de... Pilates. Barcelona: Omega; 2013.
- Morgan D (director). Iniciación al método Pilates [dvd]. Valladolid: IMC; 2001.
- Murakami C. Sesiones matinales de Pilates. Barcelona: De Vecchi; 2008.
- Nyman B, Paarup L. Pilates. Todos los ejercicios de suelo para practicar en casa. Barcelona: Scyla Editores; 2006.
- Paredes Ortiz P. Manual de Pilates. Suelo básico [libro+dvd]. Badalona: Paidotribo; 2008.
- Pilates JH. Volver a la vida con la Contrología de Pilates. (Originalmente publicado en 1945 con el título Return to life through Contrology). Incline Village, NV: Presentation Dynamics; 1998.
- Pilates JH. Tu salud: un sistema de ejercicios que ha revolucionado el mundo de la educación física. (Originalmente publicado en 1934). Incline Village, NV: Presentation Dynamics; 1998.
- Pohlman J. Programa paso a paso de Pilates [libro+dvd]. Madrid: Tutor; 2006.
- Pohlman J. Programa paso a paso de Pilates con balón [libro+dvd]. Madrid: Tutor; 2008.
- Pohlman J. Segundo programa paso a paso de Pilates [dvd]. Madrid: Tutor; 2006.
- Pohlman J. Programa paso a paso de Pilates con banda elástica [libro+dvd]. Madrid: Tutor; 2006.
- Stott Pilates. Ejercicios completos de matwork. Toronto: Merrithew Corporation; 2006.
- Thek Lineback K. Osteopilates para aumentar la densidad ósea, reducir los riesgos de fracturas, mejorar la apariencia física ¡y sentirse maravillosamente! Buenos Aires: Kier; 2006.
- Timón V. Enciclopedia de ejercicios de Pilates. Madrid: Pila Teleña; 2012.
- Ungaro A. La promesa de Pilates. Madrid: Blume; 2004.
- Winsor M. Pilates: el centro de energía : sin necesidad de aparatos. 3ª ed. Barcelona: Paidotribo; 2005.

VII.- METODOLOGÍA DOCENTE

Clases

Nas clases teóricas combinarase a explicación inicial do docente do tema a tratar co fomento da participación activa do alumnado mediante diversas actividades onde será manexada documentación escrita e/ou audiovisual.

Prácticas

A parte práctica da materia comporase por bloques de dúas horas. Estas dividiránse entre explicar unha serie de exercicios do método Pilates e realizar unha clase de Pilates. Polo tanto, por unha parte, combinarase unha metodoloxía demostrativa cunha análise razoada dos exercicios que compoñen o método Pilates, onde o docente explicará e demostrará como se realizan os distintos exercicios, e, por outra, coa realización de unha clase práctica que, pouco a pouco, o alumnado a vaia interiorizando para tela como base para a autorrealización en casa e á marxe das clases.

VIII.- AVALIACIÓN DA APRENDIZAXE

A avaliación constará basicamente de dúas partes:

- Habrá unha avaliación continuada sobre o aproveitamento das clases (habrá que entregar un breve informe tras cada unha das clases teóricas e facer un rexistro de actividade durante a parte práctica). Polo menos habrá que asistir ao 80% das clases. A superación desta avaliación continuada suporá aprobar a materia (7 puntos sobre 10).
- Habrá un exame práctico final composto pola realización de dous exercicios sacados ao azar (3 puntos sobre 10).

IX.- OBSERVACIÓNS

O desenvolvemento da materia (temas teóricos e prácticos, sistema de avaliación,...) estará suxeito a posibles modificacións dependendo do interese do alumnado e aos acordos aos que se chegue ao inicio do curso.

De cara a un axeitado desenvolvemento da materia que facilite a aprendizaxe do método Pilates por parte do alumnado, o grupo práctico non superará as 12 persoas.