



## DATOS IDENTIFICATIVOS

### Pilates aplicado en fisioterapia

Asignatura	Pilates aplicado en fisioterapia			
Código	P05G170V01912			
Titulación	Grado en Fisioterapia			
Descriptores	Creditos ECTS	Seleccione	Curso	Cuatrimestre
	6	OP	3	2c
Lengua	Impartición			
Departamento	Biología funcional y ciencias de la salud			
Coordinador/a	Rodríguez Fuentes, Gustavo			
Profesorado	Machado de Oliveira, Iris Rodríguez Fuentes, Gustavo			
Correo-e	gfuentes@uvigo.es			
Web	<a href="http://webs.uvigo.es/gfuentes/">http://webs.uvigo.es/gfuentes/</a>			
Descripción general	<p>Esta materia es una materia optativa de tercer curso del Título de Grado de Fisioterapia (se imparte en el 2º cuatrimestre). En ella se estudia el uso terapéutico en Fisioterapia del método Pilates. Debido a sus contenidos, es importante tener conocimientos previos sobre anatomía del aparato musculoesquelético, biomecánica y física aplicada, localización de estructuras anatómicas y patología médicoquirúrgica.</p> <p>Por otra parte, su encuadre dentro de la Titulación sirve al mismo tiempo para incrementar en el alumnado el arsenal terapéutico del que puede disponer para tratar a los pacientes, actividad que va a llevar a cabo en la materia "Estancias Clínicas", de cuarto curso.</p>			

## Competencias

Código	
B1	Conocer y comprender la morfología, la fisiología, la patología y la conducta de las personas, tanto sanas como enfermas, en el medio natural y social.
B2	Conocer y comprender las ciencias, los modelos, las técnicas y los instrumentos sobre los que se fundamenta, articula y desarrolla la fisioterapia.
B3	Conocer y comprender los métodos, procedimientos y actuaciones fisioterapéuticas, encaminados tanto a la terapéutica propiamente dicha a aplicar en la clínica para la reeducación o recuperación funcional, como a la realización de actividades dirigidas a la promoción y mantenimiento de la salud.
B5	Valorar el estado funcional del paciente, considerando los aspectos físicos, psicológicos y sociales.
B6	Valoración diagnóstica de cuidados de fisioterapia según las normas y con los instrumentos de validación reconocidos internacionalmente.
B7	Diseñar el plan de intervención de fisioterapia atendiendo a criterios de adecuación, validez y eficiencia.
B8	Ejecutar, dirigir y coordinar el plan de intervención de fisioterapia, utilizando las herramientas terapéuticas propias y atendiendo a la individualidad del usuario.
B12	Intervenir en los ámbitos de promoción, prevención, protección y recuperación de la salud.
B14	Incorporar los principios éticos y legales de la profesión a la práctica profesional así como integrar los aspectos sociales y comunitarios en la toma de decisiones.
B15	Participar en la elaboración de protocolos asistenciales de fisioterapia basada en la evidencia científica.
B18	Adquirir habilidades de gestión clínica que incluyan el uso eficiente de los recursos sanitarios y desarrollar actividades de planificación, gestión y control en las unidades asistenciales donde se preste atención en fisioterapia y su relación con otros servicios sanitarios.
B19	Comunicarse de modo efectivo y claro, tanto de forma oral como escrita, con los usuarios del sistema sanitario así como con otros profesionales.
C6	Conocer y comprender los principios y teorías de la física, la biomecánica, la cinesiología y la ergonomía, aplicables a la fisioterapia
C9	Conocer y comprender la aplicación de los principios ergonómicos y antropométricos.
C11	Conocer y comprender las teorías de la comunicación y de las habilidades interpersonales
C16	Conocer y comprender los cambios estructurales, fisiológicos, funcionales y de conducta que se producen como consecuencia de la intervención de la Fisioterapia

- C35 Valorar el estado funcional del paciente/usuario, considerando los aspectos físicos, psicológicos y sociales
- C36 Determinar el Diagnóstico de Fisioterapia de acuerdo con las normas reconocidas internacionalmente y con los instrumentos de validación internacionales. Esta competencia incluye jerarquizar las necesidades del paciente/usuario para atender con prioridad aquellas que más comprometan al proceso de recuperación
- C37 Diseñar el Plan de Intervención de Fisioterapia. Elaborar un Plan específico de Intervención de Fisioterapia empleando habilidades de resolución de problemas y razonamiento clínico: en consonancia con los recursos disponibles; formulando los objetivos de intervención con el usuario y, en su caso, con las personas significativas de su entorno, recogiendo sus expectativas respecto a la atención; seleccionando los protocolos o procedimientos más adecuados a la atención planificada, atendiendo a criterios de adecuación, validez y eficiencia
- C38 Ejecutar, dirigir y coordinar, el Plan de Intervención de Fisioterapia, atendiendo al principio de la individualidad del usuario y utilizando las herramientas terapéuticas propias de la Fisioterapia, es decir, el conjunto de métodos, procedimientos, actuaciones y técnicas que mediante la aplicación de los medios físicos: curan, recuperan, habilitan, rehabilitan, adaptan y readaptan a las personas con deficiencias, limitaciones funcionales, discapacidades y minusvalías; previenen las enfermedades y promueven la salud a las personas que quieren mantener un nivel óptimo de salud
- C42 Intervenir en los ámbitos de promoción de la salud y prevención de la enfermedad
- C44 Incorporar a la cultura profesional los principios éticos y legales de la profesión
- C45 Incorporar la investigación científica y la práctica basada en la evidencia como cultura profesional
- C49 Afrontar el estrés, lo que supone tener capacidad para controlarse a sí mismo y controlar el entorno en situaciones de tensión
- C51 Motivar a otros. Lo que supone tener la capacidad de generar en los demás el deseo de participar activamente y con ilusión en cualquier proyecto o tarea
- C52 Aplicar los principios ergonómicos o de higiene postural en el desarrollo de su actividad
- D1 Comunicación oral y escrita en las lenguas cooficiales de la Comunidad Autónoma
- D2 Capacidad de análisis y síntesis
- D3 Capacidad de organización y planificación
- D4 Capacidad de gestión de la información
- D5 Resolución de problemas
- D6 Toma de decisiones
- D7 Conocimientos de informática relativos al ámbito de estudio
- D9 Compromiso ético
- D10 Trabajo en equipo
- D11 Habilidades en las relaciones interpersonales
- D12 Razonamiento crítico
- D13 Reconocimiento a la diversidad y la multiculturalidad
- D15 Aprendizaje autónomo
- D16 Motivación por la calidad
- D17 Adaptación a nuevas situaciones
- D18 Creatividad
- D19 Iniciativa y espíritu emprendedor
- D23 Trabajar con responsabilidad
- D24 Mantener una actitud de aprendizaje y mejora
- D25 Manifestar respeto, valoración y sensibilidad ante el trabajo de los demás
- D27 Manifestar discreción
- D28 Mostrar su orientación al paciente/usuario
- D29 Ajustarse a los límites de su competencia profesional
- D30 Desarrollar la capacidad para organizar y dirigir

### Resultados de aprendizaje

Resultados previstos en la materia	Resultados de Formación y Aprendizaje
Definir el método Pilates y recordar sus antecedentes	B2 B3
Describir los principios básicos del método Pilates	B1 B2 B3 B12

Diferenciar y aplicar las distintas modalidades de aplicación del método Pilates (con y sin pequeños implementos, en mat o en máquinas)	B2 B3 B5 B6 B8 B14 B19	C6 C9 C11 C16 C35 C36 C38 C42 C44 C49 C51 C52	D1 D3 D9 D11 D13 D23 D25 D27 D28 D29 D30
Analizar y demostrar los principios básicos de la postura y del movimiento implicados en el método Pilates	B1 B2 B3 B6 B14 B19	C6 C11 C16 C44 C49 C52	D1 D3 D5 D9 D11 D12 D13 D23 D25 D27 D28 D29 D30
Identificar los principios que rigen la programación de una clase de Pilates, así como de la progresión a efectuar en los ejercicios	B2 B3 B5	C6 C9 C38 C42	D2
Diseñar en grupo una clase de Pilates ubicada (en función de una patología y de las características de unos pacientes), demostrarla y justificarla delante de otros grupos de alumn@s	B3 B5 B6 B7 B8 B12 B14 B15 B18 B19	C6 C9 C11 C16 C35 C36 C37 C38 C42 C44 C45 C49 C51 C52	D1 D2 D3 D4 D5 D6 D7 D9 D10 D11 D12 D13 D15 D16 D17 D18 D19 D23 D24 D25 D28 D29 D30

## Contenidos

Tema

### PROGRAMA TEÓRICO

1. Historia del método Pilates.
2. Principios básicos de Pilates.
3. Anatomía y biomecánica aplicada al método Pilates.
4. Herramientas que facilitan el movimiento.
5. Máquinas y accesorios empleados en el método Pilates
6. Valoración: análisis de la postura y del movimiento
7. Principios para la progresión en los ejercicios.
8. Principios para programar una clase y dirigirla.

9. Indicaciones, precauciones y contraindicaciones del método Pilates.

10. Consideraciones en relación a las medidas de seguridad al observar al manejar el material empleado en el método Pilates y al ejecutar los ejercicios que lo componen.

#### PROGRAMA PRÁCTICO

1. Análisis de la postura y de los movimientos funcionales.

2. Ejercicios pre-Pilates en mat (suelo).

3. Ejercicios de Pilates de nivel básico e intermedio en mat (suelo).

4. Apoyo y/o progresión con pequeños implementos (balones, rulos, bandas elásticas, círculos,[]).

5. Clase básica de Pilates para trabajar de forma individual o en pequeño grupo con personas sin problemas de salud y en pacientes con una patología específica.

6. Consideraciones básicas en el montaje de las máquinas de Pilates (cadillac, reformer, silla y barril)

7. Introducción a los ejercicios básicos de Pilates con máquinas.

#### Planificación

	Horas en clase	Horas fuera de clase	Horas totales
Actividades introductorias	1	0	1
Sesión magistral	20	30	50
Prácticas de laboratorio	19	34	53
Trabajos tutelados	1	31	32
Pruebas de tipo test	1	0	1
Pruebas prácticas, de ejecución de tareas reales y/o simuladas.	1	0	1
Trabajos y proyectos	2	10	12

\*Los datos que aparecen en la tabla de planificación son de carácter orientativo, considerando la heterogeneidad de alumnado

#### Metodologías

	Descripción
Actividades introductorias	La primera hora del curso académico en esta materia se dedicará a transmitir los objetivos en la misma, detallar los contenidos sobre los que se trabajará y cómo se hará, y aclarar los criterios de evaluación a seguir.
Sesión magistral	En las clases teóricas se combinará la lección magistral con clases teórico-participativas donde se fomente y se motive la participación activa del alumnado, junto con el estudio de casos (con documentación escrita y/o audiovisual que el alumnado deberá leer previamente). Empleo de forma genérica de medios audiovisuales, fundamentalmente ordenador personal y proyector de vídeo, así como de otros medios materiales disponibles habitualmente para desarrollar la materia en las aulas, como el encerado y las tizas. Se le entregarán al alumnado, a través de la plataforma de enseñanza virtual faiTIC ( <a href="http://faiTIC.uvigo.es/">http://faiTIC.uvigo.es/</a> ) o de la página web del profesor ( <a href="http://webs.uvigo.es/gfuentes">http://webs.uvigo.es/gfuentes</a> ), las presentaciones en powerpoint que se emplearán en las clases, así como otro tipo de documentación, bien de cara a preparar las clases, bien para ampliar información. La teoría se impartirá en el aula correspondiente al 3º curso de la Facultad de Fisioterapia de Pontevedra.

Prácticas de laboratorio	<p>En las prácticas se seguirá una metodología demostrativa con un análisis razonado de los ejercicios que componen el método Pilates. El profesor explicará y demostrará cómo se realizan los distintos ejercicios, por lo que serán prácticas guiadas donde se busque la integración, no solo de los conocimientos teóricos de la materia, sino también de los conocimientos anatómicos, biomecánicos, de localización anatómica y de patología que ya posean. Todos los ejercicios se presentarán en unas fichas de prácticas, donde parte de la información ya la va a suministrar el profesor de la materia, teniendo el alumnado que completarla según se vayan realizando. Dichas fichas se podrán encontrar en la plataforma de enseñanza virtual faiTIC (<a href="http://faitic.uvigo.es/">http://faitic.uvigo.es/</a>). Estas recogerán esquemáticamente los siguientes apartados: nombre en español y en inglés del ejercicio; cómo realizarlo en su forma estándar; consideraciones específicas para realizarlo en cuanto a material; principios de Pilates que se trabajan fundamentalmente en él; objetivos del ejercicio; apoyos táctiles, verbales y de imágenes que se pueden emplear para facilitarlos; variantes (tanto para indicar cómo facilitar su realización o qué ejercicios previos emplear, como para dificultar su realización o qué ejercicios serían una evolución del mismo); indicaciones; precauciones y contraindicaciones más relevantes; y otras observaciones. El conjunto de dichas fichas de prácticas le puede ayudar al alumnado a superar la parte práctica de la materia, pues conformarán los ejercicios que compondrán el examen práctico. Las prácticas de laboratorio se harán por grupo en el laboratorio pertinente de la Facultad de Fisioterapia de Pontevedra.</p>
Trabajos tutelados	<p>Los trabajos implicarán un papel completamente activo por parte del alumnado y serán elaborados en grupo (se conformarán 9 grupos de trabajo). Los trabajos consistirán en elaborar e impartir una clase de Pilates enfocada, bien a una patología prevalente en nuestra sociedad (por ejemplo, en personas con osteoporosis; en caso de lumbalgias;[]), bien a una población con unas condiciones físicas determinadas (por ejemplo, en bailarines; en deportistas de Alto Nivel; en personas mayores; en niños; en embarazadas;[]). Además, los grupos deberán entregar un informe de la clase propuesta en el cual se expongan los objetivos principales de la sesión para aquella patología o población especial, así como la descripción de los ejercicios que integran la clase y un vídeo con la representación de los ejercicios que integren la clase.</p> <p>En la primera quincena del mes de febrero, los grupos estarán conformados y cada grupo sabrá su tema de trabajo. A mediados del mes de marzo se indicará el día de su exposición. El profesor ejercerá un papel de orientador y apoyo en el proceso de elaboración del trabajo en cada grupo.</p>

### Atención personalizada

Metodologías	Descripción
Sesión magistral	<p>Aparte de las tutorías genéricas, que tendrán un desarrollo planificado (6 horas a la semana en horario preestablecido y que se puede consultar en la página web del profesor - <a href="http://webs.uvigo.es/gfuentes">http://webs.uvigo.es/gfuentes</a> - o en la plataforma de enseñanza virtual faiTIC - <a href="http://faitic.uvigo.es/">http://faitic.uvigo.es/</a> -), se hará un apoyo personalizado al alumnado vía electrónica a lo largo del semestre. Este seguimiento se hará bien a través de mensajes a la dirección electrónica del profesor (<a href="mailto:gfuentes@uvigo.es">gfuentes@uvigo.es</a>), bien a través del apartado de "dudas y opiniones generales" que habrá en la sección de "foros" de la materia dentro de la plataforma de enseñanza virtual faiTIC (<a href="http://faitic.uvigo.es/">http://faitic.uvigo.es/</a>). Se dedicará esta atención personalizada, fundamentalmente, a resolver las dudas que el desarrollo de la materia genere al alumnado (en la teoría, en las prácticas y/o en la realización de los trabajos), así como a orientar al alumnado en el trabajo a desarrollar para la materia, en las cuestiones relativas a la evaluación, o cualquiera otra cuestión que esté vinculada a la materia, así como, si lo precisa el alumnado, orientación académica, profesional y/o personal.</p>
Actividades introductorias	<p>Aparte de las tutorías genéricas, que tendrán un desarrollo planificado (6 horas a la semana en horario preestablecido y que se puede consultar en la página web del profesor - <a href="http://webs.uvigo.es/gfuentes">http://webs.uvigo.es/gfuentes</a> - o en la plataforma de enseñanza virtual faiTIC - <a href="http://faitic.uvigo.es/">http://faitic.uvigo.es/</a> -), se hará un apoyo personalizado al alumnado vía electrónica a lo largo del semestre. Este seguimiento se hará bien a través de mensajes a la dirección electrónica del profesor (<a href="mailto:gfuentes@uvigo.es">gfuentes@uvigo.es</a>), bien a través del apartado de "dudas y opiniones generales" que habrá en la sección de "foros" de la materia dentro de la plataforma de enseñanza virtual faiTIC (<a href="http://faitic.uvigo.es/">http://faitic.uvigo.es/</a>). Se dedicará esta atención personalizada, fundamentalmente, a resolver las dudas que el desarrollo de la materia genere al alumnado (en la teoría, en las prácticas y/o en la realización de los trabajos), así como a orientar al alumnado en el trabajo a desarrollar para la materia, en las cuestiones relativas a la evaluación, o cualquiera otra cuestión que esté vinculada a la materia, así como, si lo precisa el alumnado, orientación académica, profesional y/o personal.</p>

Prácticas de laboratorio	Aparte de las tutorías genéricas, que tendrán un desarrollo planificado (6 horas a la semana en horario preestablecido y que se puede consultar en la página web del profesor - <a href="http://webs.uvigo.es/gfuentes">http://webs.uvigo.es/gfuentes</a> - o en la plataforma de enseñanza virtual faiTIC - <a href="http://faitic.uvigo.es/">http://faitic.uvigo.es/</a> -), se hará un apoyo personalizado al alumnado vía electrónica a lo largo del semestre. Este seguimiento se hará bien a través de mensajes a la dirección electrónica del profesor ( <a href="mailto:gfuentes@uvigo.es">gfuentes@uvigo.es</a> ), bien a través del apartado de "dudas y opiniones generales" que habrá en la sección de "foros" de la materia dentro de la plataforma de enseñanza virtual faiTIC ( <a href="http://faitic.uvigo.es/">http://faitic.uvigo.es/</a> ). Se dedicará esta atención personalizada, fundamentalmente, a resolver las dudas que el desarrollo de la materia genere al alumnado (en la teoría, en las prácticas y/o en la realización de los trabajos), así como a orientar al alumnado en el trabajo a desarrollar para la materia, en las cuestiones relativas a la evaluación, o cualquiera otra cuestión que esté vinculada a la materia, así como, si lo precisa el alumnado, orientación académica, profesional y/o personal.
Trabajos tutelados	Aparte de las tutorías genéricas, que tendrán un desarrollo planificado (6 horas a la semana en horario preestablecido y que se puede consultar en la página web del profesor - <a href="http://webs.uvigo.es/gfuentes">http://webs.uvigo.es/gfuentes</a> - o en la plataforma de enseñanza virtual faiTIC - <a href="http://faitic.uvigo.es/">http://faitic.uvigo.es/</a> -), se hará un apoyo personalizado al alumnado vía electrónica a lo largo del semestre. Este seguimiento se hará bien a través de mensajes a la dirección electrónica del profesor ( <a href="mailto:gfuentes@uvigo.es">gfuentes@uvigo.es</a> ), bien a través del apartado de "dudas y opiniones generales" que habrá en la sección de "foros" de la materia dentro de la plataforma de enseñanza virtual faiTIC ( <a href="http://faitic.uvigo.es/">http://faitic.uvigo.es/</a> ). Se dedicará esta atención personalizada, fundamentalmente, a resolver las dudas que el desarrollo de la materia genere al alumnado (en la teoría, en las prácticas y/o en la realización de los trabajos), así como a orientar al alumnado en el trabajo a desarrollar para la materia, en las cuestiones relativas a la evaluación, o cualquiera otra cuestión que esté vinculada a la materia, así como, si lo precisa el alumnado, orientación académica, profesional y/o personal.

<b>Evaluación</b>			
	Descripción	Calificación	Resultados de Formación y Aprendizaje
Pruebas de tipo test	Examen teórico de tipo test de 40 preguntas de respuesta única (duración máxima de 1 hora). Todas las preguntas tendrán el mismo valor. Para superarlo, el alumno tendrá que alcanzar, por lo menos, 1,75 puntos (corresponde a un 5 en una escala de 0 a 10 puntos). En todo caso, y de cara a un posible promedio con el examen práctico y con el trabajo, no se podrá alcanzar menos de 1,4 puntos (corresponde a un 4 en una escala de 0 a 10 puntos). Por otra parte, señalar que las dejadas en blanco no descontarán, pero sí lo harán las contestaciones erradas siguiendo el siguiente planteamiento: Calificación = $[\text{aciertos} - (\text{errores}/\text{n}^{\circ} \text{opciones}-1) / \text{n}^{\circ} \text{preguntas}] \cdot 10$	O valor deste exame: 35 da cualificación final da materia (máxima cualificación: 3,5 puntos, que representaría un 10 nunha escala de 0 a 10 puntos).	B1 C16 D4 B2 C36 D15 B3 C42 B5 B6
Pruebas prácticas, de ejecución de tareas reales y/o simuladas.	Examen donde el alumno dirigirá 3 ejercicios de una manera práctica (10 minutos por ejercicio). Los ejercicios serán elegidos al azar por el alumno dentro del conjunto de ejercicios que se hicieron a lo largo del curso, correspondiendo 1 al apartado de ejercicios en máquinas y 2 ejercicios en mat. Si así lo desea la mayoría del alumnado, al rematar las clases de Pilates en máquinas se hará el examen práctico de esa parte (suprimiéndose esa pregunta de la fecha que le corresponda en la convocatoria de mayo-junio). Todas las preguntas se valorarán de 0 a 10 puntos. Para poder presentarse al examen práctico, hay que presentarse primero al teórico y tener hecho y expuesto el trabajo (excepto en el caso del examen práctico de máquinas, si es el caso que este se adelanta al rematar las susodichas clases). Se sacará listado, tras el examen teórico, con el horario de examen para cada pareja de alumnos. Se hará un sorteo público para determinar a partir de qué alumno de comienzo el examen práctico. Para superar el examen, el alumno tendrá que alcanzar, por lo menos, 1,75 puntos (corresponde a un 5 en una escala de 0 a 10 puntos). En todo caso, y de cara a un promedio con el examen teórico y con el trabajo, no se puede alcanzar menos de 1,4 puntos (corresponde a un 4 en una escala de 0 a 10 puntos).	O valor deste exame: 35 da cualificación final da materia (máxima cualificación: 3,5 puntos, que representaría un 10 nunha escala de 0 a 10 puntos).	B3 C35 D1 B5 C36 D6 B6 C38 D9 B8 C44 D11 B14 C49 D13 B15 C51 D16 B19 C52 D17 D24 D28 D29 D30

Trabajos y proyectos	La realización, exposición y defensa del trabajo es obligatoria para superar la materia. Al mismo tiempo, para la superación del trabajo, será imprescindible asistir a las tutorías, así como presentar y defender el trabajo en las fechas establecidas al inicio del cuatrimestre.	O valor do traballo correspondederá ao 30 da cualificación final da materia (máxima cualificación: 3 puntos, que representaría un 10 nunha escala de 0 a 10 puntos).	B1	C45	D1
			B3		D2
			B7		D3
			B8		D4
			B12		D5
			B14		D6
			B15		D7
			B18		D9
			B19		D10
					D11
					D12
					D13
					D15
					D16
					D17
					D18
					D19
				D23	
				D24	
				D25	
				D28	
				D29	
				D30	

### Otros comentarios sobre la Evaluación

Los alumnos que no superen la materia, se les guardará la parte superada para la segunda convocatoria dentro del mismo año académico.

Recordar que para superar la materia, hay que asistir a las tutorías, presentar y defender el trabajo dentro de las fechas establecidas en la programación de la materia.

El alumno podrá elegir entre dos tipos de pruebas para los contenidos teóricos: examen tipo test o examen de respuesta corta. El examen de respuesta corta constará de 5 preguntas (duración máxima de 1 hora). Todas las preguntas tendrán el mismo valor. Para superarlo, el alumno tendrá que conseguir, por lo menos, 1,75 puntos (corresponde a un 5 en una escala de 0 a 10 puntos). En todo caso, y de cara a una posible media con el examen práctico, no se podrá conseguir menos de 1,4 puntos (corresponde a un 4 en una escala de 0 a 10 puntos). En el caso de optar por esta forma de examen de la parte teórica de la materia, no se hará la opción tipo test.

### Fuentes de información

#### BÁSICAS:

- \* Bosco Calvo J. Pilates terapéutico. Para la rehabilitación del aparato locomotor. Madrid: Médica Panamericana; 2012.
- \* Isacowitz R. Pilates. Manual completo del método Pilates. Badalona: Paidotribo; 2009.
- \* Massey P. Anatomía & Pilates. Badalona: Paidotribo; 2010.
- \* 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.
- \* Stott Pilates. Ejercicios completos de matwork. Toronto: Merrithew Corporation; 2006.

#### COMPLEMENTARIAS:

- \* Adamany K. Pilates para el postparto. Barcelona: Paidotribo; 2007.
- \* Adamany K, Loigerot D. Pilates: una guía para la mejora del rendimiento. Barcelona: Paidotribo; 2006.
- \* Aronovitch J, Taylor M, Craig C. Súbete en el Bosu® Balance Trainer. Ejercicios para desarrollar la fuerza del segmento central (core) y conseguir un cuerpo tonificado. Madrid: Tutor; 2009.
- \* Austin D. Pilates para todos. Un programa paso a paso de puesta en forma para reforzar, estirar y tonificar todo su cuerpo en tres semanas. 3ª ed. Madrid: Tutor; 2005.
- \* Baessler K, Schüssler B, Burgio KL, Moore KH, Norton PA, Stanton SL (Editors). Pelvic floor re-education. Principles and

practice. 2ª ed. London: Springer-Verlag; 2008.

- \* Betz SR. Prenatal Pilates [dvd]. California: TheraPilates; 2002.
- \* Betz SR. The Osteoporosis Exercise Book: Building Better Bones. California: Osteo Physical Therapy; 1999.
- \* Bosco Calvo J, Cabral L. Fundamentos del método Pilates. Guía para una prescripción de ejercicios basada en Pilates. Madrid: Corpora Pilates; 2008.
- \* 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.
- \* Brotzman SB, Manske RC. Rehabilitación ortopédica clínica. Un enfoque basado en la evidencia. 3ª ed. Barcelona: Elsevier España; 2012.
- \* Calais-Germain B. Anatomía para el movimiento. Tomo I. Introducción al análisis de las técnicas corporales. Barcelona: La Liebre de Marzo; 1994.
- \* Calais-Germain B, Lamotte A. Anatomía para el movimiento. Tomo II. Bases de ejercicios. Barcelona: La Liebre de Marzo; 1991.
- \* Calais-Germain B. Anatomía para el movimiento. Tomo III. El periné femenino y el parto. Elementos de anatomía y bases de ejercicios. Barcelona: Los Libros de la Liebre de Marzo; 1998.
- \* Calais-Germain B. Anatomía para el movimiento. Tomo IV. El gesto respiratorio. Barcelona: La Liebre de Marzo; 2006.
- \* 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.
- \* Carral Hernández M, Sánchez Garrido J. Método Pilates. Manual de máquinas. Madrid: AEFEP; 2012.
- \* Casas Caro F, Reyes Sierra Y. El método Pilates en el entrenamiento personal. En Hernando Castañeda G. Nuevas tendencias en entrenamiento personal. Badalona: Paidotribo; 2009. p. 259-272.
- \* Casimiro Andújar AJ, Muyor Rodríguez JM (Coord). Columna vertebral, ejercicio físico y salud. Barcelona: INDE; 2010.
- \* Chéron G. Neurofisiología del movimiento. Aprendizaje motor. Encycl Med-Chir. 2011;26-007-B-60.
- \* Clippinger K. Anatomía y cinesiología de la danza. Badalona: Paidotribo; 2011.
- \* Clyde M. Pilates para golfistas. Ejercicios paso a paso para afianzar su juego. Madrid: Tutor; 2008.
- \* Esnault M. Columna vertebral y stretching. Badalona: Paidotribo; 2009.
- \* Fernández R, Moral González S, Paredes P. Manual de Pilates suelo con implementos. Badalona: Paidotribo; 2008.
- \* Flett M. Fit-ball. La técnica más divertida para ponerse en forma. Barcelona: RBA Libros; 2005.
- \* Girbau F. Pilates matwork 1-2-3 [dvd]. Paycom; 2000.
- \* Girbau F. Pilates plus [dvd]. Paycom; 1998.
- \* Girbau F. Pure Pilates [dvd]. Paycom; 1998.
- \* Glenn C, Dunphy C. Peak Pilates System I Peak [dvd]. Pilates; 2005.
- \* Gray K (director). Pilates con bandas elásticas [dvd]. Valladolid: IMC Vision; 2003.
- \* Gray K (director). Pilates gymball [dvd]. Valladolid: IMC Vision; 2003.
- \* Herman E. Pilates con accesorios. Barcelona: Paidotribo; 2007.
- \* Herman E. Pilates reformer. Badalona: Paidotribo; 2011.
- \* Hernando Castañeda G. Nuevas tendencias en entrenamiento personal. Badalona: Paidotribo; 2009.
- \* Hessel J. Cadillac Techniques. Learn the in's and out's of this essential piece of advanced Pilates equipment [dvd]. Beverly

Hills: The Well-Tempered Workout; 1997.

- \* Hessel J. Cadillac Techniques with Jillian Hessel: Handbook. Beverly Hills: The Well-Tempered Workout; 1998.
- \* Höfler H. Gimnasia para la zona pélvica. Barcelona: Hispano Europea; 2001.
- \* Isacowitz R. Pilates: your complete guide to mat work and apparatus exercises. 2nd ed. Illinois: Human Kinetics; 2014.
- \* Isacowitz R, Clippinger K. Anatomía del Pilates: guía ilustrada para trabajar la estabilidad del segmento somático central y mejorar el equilibrio. Madrid: Tutor; 2011.
- \* Kaplanek BA, Levine B, Jaffe WL. Pilates y rehabilitación para síndromes y artroplastias. Badalona: Paidotribo; 2014.
- \* King M, Green Y. El método Pilates para el embarazo. Barcelona: Oniro; 2004.
- \* Ling M. Curso básico de... Pilates. Barcelona: Omega; 2013.
- \* Lyon D. Pilates completo para hombres. Badalona: Paidotribo; 2008.
- \* Martin S. The Scoliosis Series: Part 1. Management & Improvement featuring wall springs [dvd]. Alameda: Pilates Therapeutics; 2006.
- \* Martin S. The Scoliosis Series: Part 2. Breathing exercises as part of Scoliosis management [dvd]. Alameda: Pilates Therapeutics; 2006.
- \* Martin S. The Upper Core: Living a pain-free life [dvd]. Alameda: Pilates Therapeutics; 2006.
- \* Marras WS. The working back. A Systems view. New Jersey: John Wiley & Sons; 2008.
- \* Matty D, Burdell K. Programa paso a paso de Pilates con círculo mágico [libro+dvd]. Madrid: Tutor; 2008.
- \* McAtee RE, Charland J. Estiramientos facilitados. Estiramientos y fortalecimiento con facilitación neuromuscular propioceptiva [libro+dvd]. 3ª ed. Madrid: Médica Panamericana; 2010.
- \* Menezes A. Guía completa de las técnicas de Joseph H. Pilates. Con especial atención al dolor de espalda y el entrenamiento deportivo. Madrid: Tutor; 2009.
- \* Morgan D (director). Iniciación al método Pilates [dvd]. Valladolid: IMC; 2001.
- \* Morgan D (director). La fuerza del Pilates [dvd]. Valladolid: IMC; 2001.
- \* Murakami C. Sesiones matinales de Pilates. Barcelona: De Vecchi; 2008.
- \* Norris CM. La estabilidad de la espalda. Un enfoque diferente para prevenir y tratar el dolor de espalda. Barcelona: Hispano Europea; 2007.
- \* Nyman B, Paarup L. Pilates. Todos los ejercicios de suelo para practicar en casa. Barcelona: Scyla Editores; 2006.
- \* Otero Gargamala MD, Rodríguez Fuentes G. Pilates initial exercises protocol for a better control of the method principles in new patients. En: Vleeming A, Mooney V, Cusi M, editors. Actas del 6th Interdisciplinary World Congress on Low Back & Pelvis Pain. Diagnosis and Treatment; the Balance between Research and Clinic. Barcelona (España), 7-10 de noviembre, 2007. pp. 501-4.
- \* Paredes Ortiz P. Manual de Pilates. Suelo básico [libro+dvd]. Badalona: Paidotribo; 2008.
- \* Paterson J. Teaching Pilates for postural faults, illness & injury. A practical guide. Edinburgh: Elsevier; 2009.
- \* 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.
- \* Pilates Physicalmind Institute. Osteoporosis exercise protocols. Awareness & Prevention of Osteoporosis using the Method Pilates. New York: Physicalmind Institute; 2005.
- \* 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.

- \* Primal Pictures and Pilates World University. Anatomy for Pilates [dvd]. London: Primal Pictures; 2008.
- \* Quick J. Swimalates. Pilates for swimmers [dvd]. Ames: Championship Productions; 2003.
- \* Reyneke D. Pilates Moderno. A perfecta forma física ao seu alcance. Barueri: Manole; 2009.
- \* Richardson C, Hodges P, Hides J. Therapeutic exercise for lumbopelvic stabilization. A motor control approach for the treatment and prevention of low back pain (2ª ed.). Edinburgh: Churchill Livingstone; 2004.
- \* Richardson C, Jull G, Hodges P, Hides J. Therapeutic exercise for spinal segmental stabilization in low back pain (1ª ed.). London: Churchill Livingstone; 1999.
- \* Rodríguez Fuentes G, Otero Gargamala MD. Autopercepción de la mejoría experimentada en su dolor de espalda por parte de pacientes que practican el método Pilates (comunicación). EGREPA XIth International Conference [Physical Activity, Health Promotion and Aging]. Pontevedra (España), 18-20 de octubre, 2007.
- \* Rodríguez Fuentes G, Otero Gargamala MD. Pilates method as treatment and prevention of lower back pain and health promotion. En: Vleeming A, Mooney V, Cusi M, editors. Actas del 6th Interdisciplinary World Congress on Low Back & Pelvis Pain. Diagnosis and Treatment; the Balance between Research and Clinic. Barcelona (España), 7-10 de noviembre, 2007. pp. 505-8.
- \* Romani-Ruby C, Clark M. Pre/Post Natal Personal Training Video. The fitness approach to Pilates Exercise [VHS]. Pennsylvania: PowerHouse Pilates; 2002.
- \* Royo-Villanova C. Pilates en casa. Madrid: Temas de Hoy; 2007.
- \* Savall P. Pilates Reformer, manual de ejercicios. Barcelona: Tecno Sport Condition; 2007.
- \* Sichel H (dir.). Power Pilates Post-Pregnancy Workout 3 [dvd]. New York: Power Pilates; 2004.
- \* Stanmore T. Pilates para una espalda sana. Barcelona: RBA; 2006.
- \* Stott Pilates. Essential Reformer. Toronto: Merrithew Corporation; 2003.
- \* 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.
- \* Vleeming A, Mooney V, Stoeckart R (Dir.). Movimiento, estabilidad y dolor lumbopélvico. Integración de la investigación con el tratamiento. Barcelona: Elsevier España; 2008.
- \* Westlake L. Entrenamiento con balón de ejercicios. Badalona: Paidotribo; 2008.
- \* Winsor M. Pilates: el centro de energía : sin necesidad de aparatos. 3ª ed. Barcelona: Paidotribo; 2005.

Además de la bibliografía señalada, en la página web del profesor (<http://webs.uvigo.es/gfuentes>), en su apartado de [enlaces] o ligazones, se le facilitará al alumno páginas web que pueden ser de su interés, tanto personal como para llevar adelante los trabajos, sobre temática relacionada con la materia y con la salud en general.

---

## **Recomendaciones**

### **Asignaturas que continúan el temario**

Prácticas externas: Estancias clínicas/P05G170V01801

### **Asignaturas que se recomienda cursar simultáneamente**

Fisioterapia en especialidades clínicas I/P05G170V01906

Fisioterapia en especialidades clínicas II/P05G170V01907

### **Asignaturas que se recomienda haber cursado previamente**

Afecciones medicoquirúrgicas/P05G170V01201

Anatomía humana: Anatomía humana/P05G170V01101

Fisiología: Movimiento funcional en fisioterapia/P05G170V01202

Valoración en fisioterapia/P05G170V01204

Afecciones médicas/P05G170V01302

Afecciones quirúrgicas/P05G170V01301

### **Otros comentarios**

---

Sería conveniente:

- Darse de alta en FaiTIC (si es la primera vez que se hace, el nombre de usuario y la contraseña es el DNI).
  - Tener una dirección de correo-e, pues cada vez que se dé un aviso, se suba documentación, etc., se comunicará por esta vía a todos los usuarios de la materia (alumnado y profesor).
  - En los datos personales, además del correo-e, sería conveniente indicar un teléfono de contacto (donde se os pueda localizar rápidamente en caso de urgencia, normalmente el móvil) y subir una fotografía (para facilitarle al profesor, sobre todo en las primeras semanas, la identificación del alumnado).
-