



DATOS IDENTIFICATIVOS

Pilates aplicado en fisioterapia

Asignatura	Pilates aplicado en fisioterapia			
Código	P05G171V01305			
Titulación	Grado en Fisioterapia			
Descriptores	Creditos ECTS	Seleccione	Curso	Cuatrimestre
	6	OP	3	1c
Lengua	Castellano			
Impartición	Gallego			
Departamento				
Coordinador/a	Rodríguez Fuentes, Gustavo			
Profesorado	Rodríguez Fuentes, Gustavo			
Correo-e	gfuentes@uvigo.es			
Web	http://gfuentes.webs.uvigo.es/index.htm			
Descripción general	<p>Esta materia es una materia optativa de tercer curso del Título de Grado de Fisioterapia (se imparte en el 1º 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 aplicada y patología medicoquirúrgica.</p> <p>Por otra banda, 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", en cuarto curso.</p>			

Resultados de Formación y Aprendizaje

Código	
A2	Que los estudiantes sepan aplicar sus conocimientos a su trabajo o vocación de una forma profesional y posean las competencias que suelen demostrarse por medio de la elaboración y defensa de argumentos y la resolución de problemas dentro de su área de estudio
B3	Comunicarse de modo efectivo y claro, tanto de forma oral como escrita, con los usuarios del sistema sanitario así como con otros profesionales.
C2	Comprender los principios de la biomecánica y la electrofisiología, y sus principales aplicaciones en el ámbito de la fisioterapia.
C4	Conocer y desarrollar la teoría de la comunicación y las habilidades interpersonales.
C13	Tener la capacidad de valorar desde la perspectiva de la fisioterapia, el estado funcional del paciente/usuario, considerando los aspectos físicos, psicológicos y sociales del mismo.
C15	Comprender los principios ergonómicos y antropométricos.
C16	Analizar, programar y aplicar el movimiento como medida terapéutica, promoviendo la participación del paciente/usuario en su proceso.
C24	Promover hábitos de vida saludables a través de la educación para la salud.
C35	Conocer y comprender las ciencias, los modelos, las técnicas y los instrumentos sobre los que se fundamenta, articula y desarrolla la fisioterapia
D1	Capacidad para comunicarse por oral e por escrito en lengua gallega.
D4	Creatividad, espíritu emprendedor y adaptación a nuevas situaciones
D7	Mantener una actitud de aprendizaje y mejora.

Resultados previstos en la materia

Resultados previstos en la materia	Resultados de Formación y Aprendizaje
Definir y describir los principios básicos del método Pilates	C2 C15 C35

Diferenciar y aplicar las distintas modalidades de aplicación del método Pilates (con y sin pequeños implementos, en suelo o en máquinas)	A2	B3	C2 C4 C13 C15 C16 C24 C35	D1 D4
Analizar y demostrar los principios básicos de la postura y del movimiento implicados en el método Pilates	A2	B3	C2 C4 C15 C16 C35	D1 D4
Identificar los principios que rigen la programación de una clase de Pilates, así como de la progresión a efectuar en los ejercicios	A2		C2 C15 C24 C35	
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 alumnos y alumnas	A2	B3	C2 C4 C13 C15 C16 C24 C35	D1 D4 D7

Contenidos

Tema	
Historia del método Pilates	- La figura de Joseph H. Pilates - Pilates en España. - Qué es Pilates.
Bases del método Pilates	- Principios básicos - Anatomía y biomecánica - Análisis de la postura - Herramientas que facilitan el movimiento
Material empleado en el método Pilates	- Máquinas - Material accesorio
Desarrollo del método Pilates en Fisioterapia	- Principios para la progresión de ejercicios - Programación de una clase - Indicaciones y precauciones del método Pilates - Medidas de seguridad al manejar el material
Ejercicios del método Pilates	- En el suelo - En máquinas

Planificación

	Horas en clase	Horas fuera de clase	Horas totales
Actividades introductorias	2	0	2
Lección magistral	9	14	23
Aprendizaje colaborativo.	9	18	27
Prácticas de laboratorio	24	48	72
Trabajo tutelado	2	20	22
Portafolio/dossier	1	0	1
Trabajo	2	0	2
Simulación o Role Playing	1	0	1

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

Metodologías

	Descripción
Actividades introductorias	Tendrán la finalidad de transmitir los objetivos de la materia, detallar los contenidos sobre los que se trabajarán y como se hará, y aclarar los criterios de evaluación a seguir
Lección magistral	Clases teórico-participativas donde se fomentará la participación activa del alumnado y que introducirá y facilitará las diferentes actividades que conformen el aprendizaje colaborativo. Empleo de forma genérica de medios audiovisuales. Se dará información a través de la plataforma de teledocencia Moovi.

Aprendizaje colaborativo.	Dentro de las clases teóricas y en relación con las lecciones magistrales del profesorado, se desarrollará una metodología de aprendizaje colaborativo, donde los diferentes temas se verán a través de actividades realizadas en pequeño grupo, facilitando el desarrollo de una participación activa del alumnado en su propio aprendizaje. Se dará información a través de la plataforma de teledocencia Moovi.
Prácticas de laboratorio	En las prácticas se seguirá una metodología demostrativa con un análisis razonado de los ejercicios que componen el método Pilates. El/la docente explicará y demostrará como 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 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 dar el/la docente de la materia, teniendo el alumnado que completarla. Se dará información a través de la plataforma de teledocencia Moovi.
Trabajo tutelado	Los trabajos implicarán un papel completamente activo por parte del alumnado y serán elaborados en grupo (se conformarán varios grupos dentro de cada grupo de práctica). Los trabajos consistirán en elaborar e impartir una clase de Pilates enfocada, bien a una patología prevalente en nuestra sociedad, bien a una población con unas condiciones físico-funcionales determinadas. 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, así como la descripción de los ejercicios que integran la clase y un vídeo con la representación de los ejercicios que la conformen. Se dará información a través de la plataforma de teledocencia Moovi. El/la docente ejercerá un papel de orientador y apoyo en el proceso de elaboración del trabajo en cada grupo.

Atención personalizada

Metodologías	Descripción
Lección magistral	La atención personalizada estará centrada en la solución de las dudas que pueda tener el alumnado y a orientar sus esfuerzos en la materia. Esta atención personalizada se hará tanto presencialmente, en el horario de tutorías oficiales, como a través de correo-e (indicando en asunto Tutoría).
Aprendizaje colaborativo.	La atención personalizada estará centrada en la solución de las dudas que pueda tener el alumnado en la realización de las distintas actividades propuestas y en las evidencias a presentar.
Prácticas de laboratorio	La atención personalizada estará centrada en la solución de las dudas que pueda tener el alumnado y a aclarar la rúbrica de evaluación del examen práctico.
Trabajo tutelado	La atención personalizada, básicamente, estará centrada en solucionar dudas, en orientar el trabajo a realizar en la materia, y a llevar registro y valorar lo hecho por el alumnado.

Evaluación

	Descripción	Calificación	Resultados de Formación y Aprendizaje			
Portafolio/dossier	Asistencia obligada a un mínimo del 80% de las clases. Quien falte a más de 4 horas de clase teórica, deberá superar la materia a través de un examen tipo test descrito en "otros comentarios sobre la evaluación". Entrega al final de cada clase, o cuando se establezca en función de la actividad desarrollada, de las evidencias del trabajo realizado a lo largo de la misma. Habrá 9 actividades distintas y cada una de ellas tendrá un valor entre 0 y 0,3 puntos y, como mínimo, cada estudiante debe entregar evidencias de 7 de ellas. En caso contrario, tendrá que hacer el examen test final. Al final de las clases teóricas, cada estudiante tendrá que entregar un documento de evaluación de la materia y del trabajo desarrollado, así como una autoevaluación de sí mismo/a. Este documento tendrá como mínimo los siguientes apartados: grado de asistencia a las clases teóricas, grado de cumplimiento con las actividades desarrolladas, las dos actividades que más le gustaron y las dos que menos, recomendaciones para el futuro y autoevaluación personal (nota que piensa que merece). Esta evaluación tendrá un valor comprendido entre 0 y 0,3 puntos.	30	A2	B3	C2	D1
					C4	D4
					C13	D7
					C15	
					C16	
					C24	
					C35	
Trabajo	La realización del trabajo es obligatoria para superar la materia. Se entregará en soporte informático al profesorado o se empleará la plataforma de teledocencia MooVi (https://moovi.uvigo.gal/), subiéndolo al espacio que el grupo tendrá en la misma dentro de la materia. La mitad de la puntuación del trabajo corresponderá al informe escrito y al vídeo entregado, y la otra mitad corresponderá a la clase presentada ante el/la docente y los/las compañeros/as del grupo de prácticas.	40	A2	B3	C2	D1
					C4	D4
					C13	D7
					C15	
					C16	
					C24	
					C35	

Simulación o Role Playing	Examen donde cada estudiante dirigirá 3 ejercicios (1 en máquinas y 2 en suelo) de una manera práctica (10 minutos por ejercicio). Los ejercicios serán elegidos al azar por el propio alumnado dentro del conjunto de ejercicios que se hicieron a lo largo del curso. Al finalizar las clases de Pilates en máquinas se hará el examen práctico de esa parte (suprimiéndose esa pregunta en la fecha que le corresponda en la convocatoria de mayo-junio). Todas las preguntas se valorarán de 0 a 10 puntos.	30	A2 B3 C2 D1 C4 D4 C13 C15 C35
---------------------------	--	----	---

Otros comentarios sobre la Evaluación

Al alumnado que no supere la materia, se le guardará la parte superada para la convocatoria de segunda oportunidad del mismo año académico (**parte superada significa tener un 5 de 10 o más en cada una de las partes que conforman la evaluación**, lo que supone, al menos, tener 1,5 puntos en el portafolio y el examen práctico, y 2 puntos en el trabajo).

Quien no cumpla con las obligaciones señaladas en el apartado de portafolio, tendrá que hacer un **examen final tipo test**. Características del mismo: 40 preguntas de respuesta única (duración máxima de 1 hora); todas las preguntas tendrán el mismo valor. Para superarlo, el estudiante tendrá que alcanzar, por lo menos, 1,50 puntos (corresponde a un 5 en una escala de 0 a 10 puntos). Por otra parte, señalar que las dejadas en blanco no descontarán, pero sí lo harán las respuestas equivocadas tal y como se indica en la siguiente fórmula: $Cualificación = [aciertos - (errores/n^{\circ} opciones - 1) / n^{\circ} preguntas] \cdot 10$

Quien no apruebe el trabajo, en la convocatoria de 2ª oportunidad tendrá que hacer un trabajo individual consistente en elaborar una clase para un caso clínico a propuesta del/la docente de la materia. Este trabajo tendrá una parte escrita y otra audiovisual (2 puntos máximo en cada una de estas partes), pero no una presentación pública.

En el caso de que el/la alumno/a no apruebe cada una de las partes de la materia, y aunque la media dé una calificación de aprobado, suspenderá la materia y se le pondrá en el acta una calificación de 4,5.

La Guía Docente sigue el "Reglamento sobre la evaluación, la calificación y la calidad de la docencia y del proceso de aprendizaje del estudiantado", aprobado en el Claustro del 18 de abril de 2023, así como las adaptaciones específicas para el Grado en Fisioterapia determinadas por la Junta de Centro.

Fuentes de información

Bibliografía Básica

Calvo JB., **Pilates terapéutico. Para la rehabilitación del aparato locomotor.**, Médica Panamericana, 2012

Geweniger V, Bohlander A., **Manual de pilates: ejercicios con colchoneta y aparatos como forma de prevención y rehabilitación**, Paidotribo, 2016

Isacowitz R, Clippinger K., **Anatomía del pilates. Nueva edición ampliada y actualizada: Guía ilustrada para mejorar la estabilidad de core y mejorar el equilibrio**, Tutor, 2020

Bibliografía Complementaria

Aaronson N, Turo AM., **Pilates para la recuperación del cáncer de mama**, Tutor, 2016

Calais-Germain B, Raison B., **Pilates sin riesgo: 8 riesgos del Pilates y cómo evitarlos**, La Liebre de Marzo, 2011

Calvo JB., **Método Pilates durante el embarazo, el parto y el posparto: una guía metodológica**, Médica Panamericana, 2019

Fernández Arranz M, Lambruschini R, Fernández Arranz J., **Manual de Pilates aplicado al embarazo**, Médica Panamericana, 2016

Humanes Balmont R., **Pilates basado en evidencias científicas**, Vivelibro, 2014

Isacowitz R., **Pilates: manual completo del método Pilates**, 2ª, Paidotribo, 2016

Kaplanek BA, Levine B, Jaffe WL., **Pilates y rehabilitación para síndromes y artroplastias**, Paidotribo, 2014

Merrithew LG., **Manual de ejercicios completos de Matwork**, Stott Pilates, 2006

Pilates JH., **Tu salud: un sistema de ejercicios que ha revolucionado el mundo de la educación física**, Presentation Dynamics, 1998

Pilates JH, Miller WJ., **Volver a la vida con la contrología de Pilates**, Presentation Dynamics, 1998

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, Churchill Livingstone, 2004

Wood S., **Pilates para la rehabilitación: Recuperar lesiones y optimizar la estabilidad, la movilidad y la funcionalidad**, Tutor, 2019

Recomendaciones

Asignaturas que se recomienda cursar simultáneamente

Fisioterapia en especialidades clínicas I/P05G171V01308

Asignaturas que se recomienda haber cursado previamente

Anatomía humana: Anatomía humana/P05G171V01101

Fisiología: Movimiento funcional en fisioterapia/P05G171V01105

Valoración en fisioterapia/P05G171V01108
