



DATOS IDENTIFICATIVOS

Pilates sénior

Asignatura	Pilates sénior			
Código	P81P031V21490			
Titulación	Pontevedra - Universitario en Cultura y Sociedad			
Descriptores	Creditos ECTS	Seleccione	Curso	Cuatrimestre
	1.5	OP	3	2c
Lengua	Castellano			
Impartición				
Departamento				
Coordinador/a	Rodríguez Fuentes, Gustavo Machado de Oliveira, Iris			
Profesorado	Machado de Oliveira, Iris Rodríguez Fuentes, Gustavo			
Correo-e	irismacoli@uvigo.es gfuentes@uvigo.es			
Web				
Descripción general	Los objetivos generales de la materia son: - Conocer los conceptos clave del método Pilates. - Reflexionar sobre como se mueve cada persona y que posturas mantiene para ver su repercusión sobre su propia salud. - Adquirir los conocimientos teórico-prácticos básicos sobre el uso del método Pilates.			

Competencias

Código

Contenidos

Tema	
Historia del método Pilates	
Principios básicos del método Pilates	
Glosario fundamental del método Pilates	
Aparatos y accesorios empleados en el método Pilates	
Parte práctica	Análisis de la postura Ejercicios pre-Pilates en mat (suelo) Ejercicios de Pilates de nivel básico en mat (suelo).

Planificación

	Horas en clase	Horas fuera de clase	Horas totales
Lección magistral	9.5	0	9.5
Prácticas de laboratorio	24	0	24
Resolución de problemas de forma autónoma	4	0	4

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

Metodología docente

	Descripción
Lección magistral	En las clases teóricas se combinará la explicación inicial del docente del tema a tratar con el fomento de la participación activa del alumnado mediante diversas actividades donde será manejada documentación escrita y/o audiovisual.

Prácticas de laboratorio	La parte práctica de la materia se compondrá por bloques para explicar una serie de ejercicios del método Pilates y realizar una clase de Pilates. Por lo tanto, por una parte, se combinará una metodología demostrativa con un análisis razonado de los ejercicios que componen el método Pilates, donde el docente explicará y demostrará como se realizan los distintos ejercicios, y, por otra, con la realización de una clase práctica que, poco a poco, el alumnado la vaya interiorizando para tenerla como base para la autorrealización en casa y al margen de las clases.
Resolución de problemas de forma autónoma	Mediante la combinación de la metodología demostrativa y el análisis razonado de los ejercicios que componen el método Pilates, poco a poco, el alumnado irá teniendo una base para la autorrealización en la casa y al margen de las clases.

Atención personalizada

Evaluación

	Descripción	Calificación	Resultados de Formación y Aprendizaje
Prácticas de laboratorio		100	

Otros comentarios sobre la Evaluación

Habrà una evaluación continuada sobre el aprovechamiento de las clases. Por lo menos habrá que asistir al 80% de las clases. La superación de esta evaluación continuada supondrá aprobar la materia.

Bibliografía

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
- 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
- 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., **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
- Pohlman J., **Programa paso a paso de Pilates con balón [libro+dvd].**, Madrid: Tutor., 2008
- 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, Barcelona: Paidotribo., 2005

Recomendaciones

Otros comentarios

El desarrollo de la materia (temas teóricos y prácticos, sistema de evaluación,...) estará sujeto a posibles modificaciones dependiendo del interés del alumnado y a los acuerdos a los que se llegue al inicio del curso.

Para un idóneo desarrollo de la materia que facilite el aprendizaje del método Pilates por parte del alumnado, el grupo práctico no superará las 10-12 personas.

Plan de contingencia
