



DATOS IDENTIFICATIVOS

Pilates sénior

Materia	Pilates sénior			
Código	P81P031V21490			
Titulación	Pontevedra - Universitario en Cultura e Sociedade			
Descritores	Creditos ECTS	Sinale	Curso	Cuadrimestre
	1.5	OP	3	2c
Lingua de impartición	Castelán			
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				
Descrición xeral	Os obxectivos xerais da materia son: <input type="checkbox"/> Coñecer os conceptos clave do método Pilates. <input type="checkbox"/> Reflexionar sobre como se move cada persoa e que posturas mantén de cara a ver a súa repercusión sobre a súa propia saúde. <input type="checkbox"/> Adquirir os coñecementos teórico-prácticos básicos sobre o uso do método Pilates.			

Competencias

Código	
--------	--

Contidos

Tema	
Historia do método Pilates	
Principios básicos do método Pilates	
Glosario fundamental do método Pilates	
Aparellos e accesorios empregados no método Pilates	
Parte práctica	Análise da postura Exercicios pre-Pilates en mat (chan) Exercicios de Pilates de nivel básico en mat (chan).

Planificación

	Horas na aula	Horas fóra da aula	Horas totais
Lección maxistral	9.5	0	9.5
Prácticas de laboratorio	24	0	24
Resolución de problemas de forma autónoma	4	0	4

*Os datos que aparecen na táboa de planificación son de carácter orientador, considerando a heteroxeneidade do alumnado.

Metodoloxía docente

	Descrición
Lección maxistral	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 de laboratorio	A parte práctica da materia comporase por bloques para 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.
Resolución de problemas de forma autónoma	Mediante a combinación da metodoloxía demostrativa e a análise razoada dos exercicios que compoñen o método Pilates, pouco a pouco, o alumnado irá tendo unha base para a autorrealización na casa e á marxe das clases.

Atención personalizada

Avaliación

	Descrición	Cualificación	Resultados de Formación e Aprendizaxe
Prácticas de laboratorio		100	

Outros comentarios sobre a Avaliación

Haberá unha avaliación continuada sobre o aproveitamento das clases. Polo menos haberá que asistir ao 80% das clases. A superación desta avaliación continuada suporá aprobar a materia.

Bibliografía. Fontes de información

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

Recomendacións

Outros comentarios

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 10-12 persoas.

Plan de Continxencias
