



## 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	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 medicoquirúrgica.</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 de titulación

Código	
A2	Conocer y comprender las ciencias, los modelos, las técnicas y los instrumentos sobre los que se fundamenta, articula y desarrolla la fisioterapia.
A3	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.
A4	Adquirir la experiencia clínica adecuada que proporcione habilidades intelectuales y destrezas técnicas y manuales; que facilite la incorporación de valores éticos y profesionales; y que desarrolle la capacidad de integración de los conocimientos adquiridos.
A5	Valorar el estado funcional del paciente, considerando los aspectos físicos, psicológicos y sociales.
A6	Valoración diagnóstica de cuidados de fisioterapia según las normas y con los instrumentos de validación reconocidos internacionalmente.
A7	Diseñar el plan de intervención de fisioterapia atendiendo a criterios de adecuación, validez y eficiencia.
A8	Ejecutar, dirigir y coordinar el plan de intervención de fisioterapia, utilizando las herramientas terapéuticas propias y atendiendo a la individualidad del usuario.
A11	Proporcionar una atención de fisioterapia eficaz, otorgando una asistencia integral a los pacientes.
A12	Intervenir en los ámbitos de promoción, prevención, protección y recuperación de la salud.
A13	Saber trabajar en equipos profesionales como unidad básica en la que se estructuran de forma uni o multidisciplinar e interdisciplinar los profesionales y demás personal de las organizaciones asistenciales.
A14	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.
A15	Participar en la elaboración de protocolos asistenciales de fisioterapia basada en la evidencia científica.
A16	Llevar a cabo las intervenciones fisioterapéuticas basándose en la atención integral de la salud que supone la cooperación multiprofesional, la integración de los procesos y la continuidad asistencial.
A17	Comprender la importancia de actualizar los conocimientos, habilidades, destrezas y actitudes que integran las competencias profesionales del fisioterapeuta.
A18	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.

A19	Comunicarse de modo efectivo y claro, tanto de forma oral como escrita, con los usuarios del sistema sanitario así como con otros profesionales.
B1	Comunicación oral y escrita en las lenguas cooficiales de la Comunidad Autónoma
B2	Capacidad de análisis y síntesis
B3	Capacidad de organización y planificación
B4	Capacidad de gestión de la información
B5	Resolución de problemas
B6	Toma de decisiones
B7	Conocimientos de informática relativos al ámbito de estudio
B9	Compromiso ético
B10	Trabajo en equipo
B11	Habilidades en las relaciones interpersonales
B12	Razonamiento crítico
B13	Reconocimiento a la diversidad y la multiculturalidad
B15	Aprendizaje autónomo
B16	Motivación por la calidad
B17	Adaptación a nuevas situaciones
B18	Creatividad
B19	Iniciativa y espíritu emprendedor
B20	Liderazgo
B23	Trabajar con responsabilidad
B24	Mantener una actitud de aprendizaje y mejora
B25	Manifiestar respeto, valoración y sensibilidad ante el trabajo de los demás
B27	Manifiestar discreción
B28	Mostrar su orientación al paciente/usuario
B29	Ajustarse a los límites de su competencia profesional
B30	Desarrollar la capacidad para organizar y dirigir

### Competencias de materia

Resultados previstos en la materia	Resultados de Formación y Aprendizaje
6D Conocer y comprender los principios y teorías de la física, la biomecánica, la cinesiología y la ergonomía, aplicables a la Fisioterapia.	A2
9D Conocer y comprender la aplicación de los principios ergonómicos y antropométricos.	A5
11D Conocer y comprender las teorías de la comunicación y de las habilidades interpersonales.	A19
16D Conocer y comprender los cambios estructurales, fisiológicos, funcionales y de conducta que se producen como consecuencia de la intervención de la Fisioterapia.	A3
2P1 Recibir al paciente, recoger y valorar los datos subjetivos manifestados por el usuario y/o las personas significativas de su entorno.	A4 A5
2P3 Identificar los datos y describir las alteraciones, limitaciones funcionales y discapacidades encontradas reales y potenciales.	A4 A5
2P4 Registrar de forma sistemática los datos significativos de la información recogida y expresarlos de forma correcta en la Historia Clínica de Fisioterapia.	A4 A5
3P 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.	A4 A6
4P 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.	A4 A7
5P2 Diseñar y aplicar ejercicios terapéuticos, con métodos especiales, para las enfermedades y lesiones cardiorrespiratorias, ortopédicas, traumatológicas, pediátricas, reumatológicas, geriátricas, neurológicas, neumológicas, deportivas, así como para las alteraciones del raquis, la incontinencia urinaria y fecal y los ejercicios maternos pre y postparto.	A4 A8
5P7 Establecer y aplicar el tratamiento en grupos a usuarios con problemas similares.	A4 A8
5P9 Prevenir y evitar los riesgos en la aplicación de el tratamiento.	A4 A8
5P10 Establecer el plan de pautas a seguir durante el tratamiento.	A4 A8

9P2 Diseñar y realizar actividades de prevención de la enfermedad y promoción de la salud.	A4 A11 A12 A16	
9P7 Planificar, establecer y aplicar ejercicios posturas y actividades en programas de prevención de la salud.	A4 A11 A12 A16	
11P Incorporar la la cultura profesional los principios éticos y legales de la profesión.	A4 A14	
12P Incorporar la investigación científica y la práctica basada en la evidencia como cultura profesional.	A4 A15	
15P Aplicar los mecanismos de garantía de calidad en la práctica de la Fisioterapia, ajustándose a los criterios, indicadores y estándares de calidad reconocidos y validados para la buena práctica profesional.	A4 A15 A18	
16P Afrontar el estrés, lo que supone tener capacidad para controlarse a sí mismo y controlar el entorno en situaciones de tensión.	A4	
18P 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.	A4 A13 A18	
19P Aplicar los principios ergonómicos o de higiene postural en el desarrollo de su actividad.	A2 A4	
1A Trabajar con responsabilidad.	A17	B23
2A Mantener una actitud de aprendizaje y mejora.	A17	B24
3A Manifestar respeto, valoración y sensibilidad ante el trabajo de los demás.	A13	B25
5A Manifestar discreción.	A14	B27
6A Mostrar su orientación al paciente/usuario.	A14 A19	B28
7A Ajustarse a los límites de su competencia profesional.	A14	B29
8A Desarrollar la capacidad para organizar y dirigir.	A18	B30
1TI Comunicación oral y escrita en las lenguas cooficiales de la Comunidad Autónoma.		B1
2TI Capacidad de análisis y síntesis.		B2
3TI Capacidad de organización y planificación.		B3
4TI Capacidad de gestión de la información.		B4
5TI Resolución de problemas.		B5
6TI Toma de decisiones.		B6
7TI Conocimientos de informática relativos al ámbito de estudio.		B7
1TP Compromiso ético.		B9
2TP Trabajo en equipo.		B10
3TP Habilidades en las relaciones interpersonales.		B11
4TP Razonamiento crítico.		B12
5TP Reconocimiento a la diversidad y la multiculturalidad.		B13
1TS Aprendizaje autónomo.		B15
2TS Motivación por la calidad.		B16
3TS Adaptación a nuevas situaciones.		B17
4TS Creatividad.		B18
5TS Iniciativa y espíritu emprendedor.		B19
6TS Liderazgo.		B20

## 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	20	33	53
Trabajos tutelados	1	31	32
Pruebas de respuesta corta	1	0	1
Pruebas prácticas, de ejecución de tareas reales y/o simuladas.	1	0	1
Trabajos y proyectos	3	9	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>A mediados 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.

## Evaluación

	Descripción	Calificación
Pruebas de respuesta corta	Examen teórico de tipo test de 50 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 = $[\text{aciertos} - (\text{errores}/n^{\circ} \text{opciones}-1) / n^{\circ} \text{preguntas}] \square 10$ Esta modalidad de examen se podrá modificar por una modalidad de examen de pregunta tala al inicio del semestre.	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).
Pruebas prácticas, de ejecución de tareas reales y/o simuladas.	Examen donde el alumno dirigirá 4 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 3 a 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. 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).

Trabajos y proyectos	<p>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.</p> <p>El esquema de la clase (básicamente, características de los pacientes-practicantes de la clase; objetivos terapéuticos de la clase; relación de ejercicios de Pilates de la clase; video de la clase/ejercicios) tendrá que ser entregado en soporte informático al profesor. También puede emplearse la plataforma de enseñanza virtual faiTIC (<a href="http://faitic.uvigo.es/">http://faitic.uvigo.es/</a>), subiendo el conjunto del trabajo al espacio que el grupo tendrá en la misma dentro de la materia.</p> <p>La mitad de la puntuación del trabajo corresponderá al informe y al video entregado, y la otra mitad corresponderá a la clase presentada al profesor y a los compañeros.</p> <p>El trabajo se considerara superado si se alcanza, por lo menos, 1,5 puntos (corresponde a un 5 en una escala de 0 a 10 puntos). En todo caso, y de cara a hacer promedio con los exámenes teórico y práctico, el alumno debe alcanzar cuando menos 1,2 puntos (corresponde a un 4 en una escala de 0 a 10 puntos). A la hora de realizar el trabajo y su presentación, el alumnado podrá consultar en la plataforma de enseñanza virtual faiTIC (<a href="http://faitic.uvigo.es/">http://faitic.uvigo.es/</a>) o en la página web del profesor (<a href="http://webs.uvigo.es/gfuentes">http://webs.uvigo.es/gfuentes</a>) una serie de consejos, así como unas normas para su elaboración</p>	<p>O valor do traballo corresponderá ao 30 da cualificación final da materia (máxima cualificación: 3 puntos, que representaría un 10 nunha escala de 0 a 10 puntos).</p>
----------------------	---	---

---

### 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 8 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, 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

Cinesiterapia/P05G170V01303

---

## **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).
-