



DATOS IDENTIFICATIVOS

Pilates aplicado en fisioterapia

Materia	Pilates aplicado en fisioterapia			
Código	P05G171V01305			
Titulación	Grao en Fisioterapia			
Descritores	Creditos ECTS	Sinale	Curso	Cuadrimestre
	6	OP	3	1c
Lingua de impartición	Castelán Galego			
Departamento				
Coordinador/a	Rodríguez Fuentes, Gustavo			
Profesorado	Rodríguez Fuentes, Gustavo			
Correo-e	gfuentes@uvigo.es			
Web	http://gfuentes.webs.uvigo.es/index.htm			
Descrición xeral	Esta materia é unha materia optativa de terceiro curso do Título de Grao de Fisioterapia (impártese no 1º cuadrimestre). Nela estúdase o uso terapéutico en Fisioterapia do método Pilates. Debido aos seus contidos, é importante ter coñecementos previos sobre anatomía do aparato musculoesquelético, biomecánica aplicada e patoloxía medicocirúrxica. Por outra banda, o seu encadre dentro da Titulación serve ao mesmo tempo para incrementar no alumnado o arsenal terapéutico do que pode dispor para tratar aos pacientes, actividade que vai levar a cabo na materia "Estadías Clínicas", en cuarto curso.			

Resultados de Formación e Aprendizaxe

Código	
A2	Que os estudantes saiban aplicar os seus coñecementos ao seu traballo ou vocación dunha forma profesional e posúan as competencias que adoitan demostrarse por medio da elaboración e defensa de argumentos e a resolución de problemas dentro da súa área de estudo
B3	Comunicarse de xeito efectivo e claro, tanto de forma oral como escrita, cos usuarios do sistema sanitario así como con outros profesionais.
C2	Comprender os principios da biomecánica e a electrofisioloxía e as súas principais aplicacións no ámbito da fisioterapia.
C4	Coñecer e desenvolver a teoría da comunicación e as habilidades interpersoais.
C13	Ter a capacidade de valorar desde la perspectiva da fisioterapia o estado funcional do paciente/usuario, considerando os aspectos físicos, psicolóxicos e sociais do mesmo.
C15	Comprender os principios ergonómicos e antropométricos.
C16	Analizar, programar e aplicar o movemento como medida terapéutica, promovendo a participación do paciente/usuario no seu proceso.
C24	Promover hábitos de vida saudables a través da educación para a saúde.
C35	Coñecer e comprender as ciencias, os modelos, as técnicas e os instrumentos sobre os que se fundamenta, articula e desenvolve a fisioterapia.
D1	Capacidade para comunicarse oralmente e por escrito en lingua galega.
D4	Creatividade, espírito emprendedor e adaptación a novas situacións
D7	Manter unha actitude de aprendizaxe e mellora.

Resultados previstos na materia

Resultados previstos na materia	Resultados de Formación e Aprendizaxe
Definir e describir os principios básicos do método Pilates	C2 C15 C35

Diferenciar e aplicar as distintas modalidades de aplicación do método Pilates (con e sen pequenos implementos, no chan ou en máquinas)	A2	B3	C2 C4 C13 C15 C16 C24 C35	D1 D4
Analizar e demostrar os principios básicos da postura e do movemento implicados no método Pilates	A2	B3	C2 C4 C15 C16 C35	D1 D4
Identificar os principios que rexen a programación dunha clase de Pilates, así como da progresión a efectuar nos exercicios	A2		C2 C15 C24 C35	
Deseñar en grupo unha clase de Pilates ubicada (en función dunha patoloxía e das características duns pacientes), demostrala e xustificala diante dos outros grupos de alumnos e alumnas	A2	B3	C2 C4 C13 C15 C16 C24 C35	D1 D4 D7

Contidos

Tema	
Historia do método Pilates	- A figura de Joseph H. Pilates. - Pilates en España. - Que é Pilates.
Bases do método Pilates	- Principios básicos - Anatomía e biomecánica - Análise da postura - Ferramentas que facilitan o movemento
Material empregado no método Pilates	- Máquinas - Material accesorio
Desenvolvemento do método Pilates en Fisioterapia	- Principios para a progresión de exercicios - Programación dunha clase - Indicacións e precaucións do método Pilates - Medidas de seguridade ao manexar o material
Exercicios do método Pilates	- No chan - En máquinas

Planificación

	Horas na aula	Horas fóra da aula	Horas totais
Actividades introdutorias	2	0	2
Lección maxistral	9	14	23
Aprendizaxe colaborativa	9	18	27
Prácticas de laboratorio	24	48	72
Traballo tutelado	2	20	22
Cartafol/dossier	1	0	1
Traballo	2	0	2
Simulación ou Role Playing	1	0	1

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

Metodoloxía docente

	Descrición
Actividades introdutorias	Terán a finalidade de transmitir os obxectivos da materia, detallar os contidos sobre os que se traballarán e como se fará, e aclarar os criterios de avaliación a seguir
Lección maxistral	Clases teórico-participativas onde se fomentará a participación activa do alumnado e que introducirá e facilitará as diferentes actividades que conformen a aprendizaxe colaborativa. Emprego de forma xenérica de medios audiovisuais. Darase información a través da plataforma de teledocencia Moovi.

Aprendizaxe colaborativa	Dentro das clases teóricas e en relación coas leccións maxistrais do profesorado, desenvolverase unha metodoloxía de aprendizaxe colaborativa, onde os diferentes temas veranse a través de actividades realizadas en pequeno grupo, facilitando o desenvolvemento dunha participación activa do alumnado na súa propia aprendizaxe. Darase información a través da plataforma de teledocencia Moovi.
Prácticas de laboratorio	Nas prácticas seguirase unha metodoloxía demostrativa cunha análise razoada dos exercicios que compoñen o método Pilates. O/a docente explicará e demostrará como se realizan os distintos exercicios, polo que serán prácticas guiadas onde se busque a integración, non só dos coñecementos teóricos da materia, senón tamén dos coñecementos anatómicos, biomecánicos e de patoloxía que xa posúan. Todos os exercicios presentaranse nunhas fichas de prácticas, onde parte da información xa a vai a dar o/a docente da materia, tendo o alumnado que completala. Darase información a través da plataforma de teledocencia Moovi.
Traballo tutelado	Os traballos implicarán un papel completamente activo por parte do alumnado e serán elaborados en grupo (conformaranse varios grupos dentro de cada grupo de práctica). Os traballos consistirán en elaborar e impartir unha clase de Pilates enfocada, ben a unha patoloxía prevalente na nosa sociedade, ben a unha poboación cunhas condicións físico-funcionais determinadas. Ademais, os grupos deberán entregar un informe da clase proposta no cal se expoñan os obxectivos principais da sesión para aquela patoloxía ou poboación, así como a descrición dos exercicios que integran a clase e un vídeo coa representación dos exercicios que a conformen. Darase información a través da plataforma de teledocencia Moovi. O/a docente exercerá un papel de orientador e apoio no proceso de elaboración do traballo en cada grupo.

Atención personalizada

Metodoloxías	Descrición
Lección maxistral	A atención personalizada estará centrada na solución das dúbidas que poida ter o alumnado e a orientar os seus esforzos na materia. Esta atención personalizada farase tanto presencialmente, no horario de titorías oficiais, como a través de correo-e (indicando en asunto Titoría).
Aprendizaxe colaborativa	A atención personalizada estará centrada na solución das dúbidas que poida ter o alumnado na realización das distintas actividades propostas e nas evidencias a presentar.
Prácticas de laboratorio	A atención personalizada estará centrada na solución das dúbidas que poida ter o alumnado e a clarexar a rúbrica de avaliación do exame práctico.
Traballo tutelado	A atención personalizada, basicamente, estará centrada en solucionar dúbidas, en orientar o traballo a realizar na materia, e a levar rexistro e valorar o feito polo alumnado.

Avaliación

	Descrición	Cualificación	Resultados de Formación e Aprendizaxe			
Cartafol/dossier	Asistencia obrigada a un mínimo do 80% das clases. Quen falte máis de 4 horas de docencia teórica, deberá superar a materia a través dun exame tipo test descrito en "outros comentarios sobre a avaliación". Entrega ao final de cada clase, ou cando se estableza en función da actividade desenvolvida, das evidencias do traballo realizado ao longo da mesma. Haberá 9 actividades distintas e cada unha delas terá un valor entre 0 e 0,3 puntos e, como mínimo, cada estudante debe entregar evidencias de 7 delas. En caso contrario, terá que facer o exame test final. Ao final das clases teóricas, cada estudante terá que entregar un documento de avaliación da materia e do traballo desenvolvido, así como unha autoavaliación de si mesmo/a. Este documento terá como mínimo os seguintes apartados: grao de asistencia ás clases teóricas, grao de cumprimento coas actividades desenvolvidas, as dúas actividades que máis lle gustaron e as dúas que menos, recomendacións para o futuro e autoavaliación persoal (nota que pensa que merece). Esta avaliación terá un valor comprendido entre 0 e 0,3 puntos.	30	A2	B3	C2	D1
					C4	D4
					C13	D7
					C15	
					C16	
					C24	
					C35	
Traballo	A realización do traballo é obrigatoria para superar a materia. Entregarase en soporte informático ao profesorado ou empregárase a plataforma de teledocencia MooVi (https://moovi.uvigo.gal/), subíndoo ao espazo que o grupo terá na mesma dentro da materia. A metade da puntuación do traballo corresponderá ao informe escrito e o vídeo entregado, e a outra metade corresponderá á clase presentada ante a/o docente e as/os compañeiras/os do grupo de prácticas.	40	A2	B3	C2	D1
					C4	D4
					C13	D7
					C15	
					C16	
					C24	
					C35	

Simulación ou Role Playing	Exame onde cada estudante dirixirá 3 exercicios (1 en máquinas e 2 no chan) dunha maneira práctica (10 minutos por exercicio). Os exercicios serán elixidos ao azar polo propio estudantado dentro do conxunto de exercicios que se fixeron ao longo do curso. Ao rematar as clases de Pilates en máquinas farase o exame práctico desa parte (suprimíndose esa pregunta da data que lle corresponda na convocatoria de maio-xuño). Todas as preguntas valoraranse de 0 a 10 puntos.	30	A2 B3 C2 D1 C4 D4 C13 C15 C35
----------------------------	--	----	---

Outros comentarios sobre a Avaliación

Ao alumnado que non supere a materia, gardaráselle a parte superada para a convocatoria de segunda oportunidade do mesmo ano académico (**parte superada significa ter un 5 de 10 ou máis en cada unha das partes que conforman a avaliación**, o que supón, cando menos, ter 1,5 puntos no cartafol e no exame práctico, e 2 puntos no traballo).

Quen non cumpra coas obrigas sinaladas no apartado de cartafol, terá que facer un **exame final tipo test**. Características do mesmo: 40 preguntas de resposta única (duración máxima de 1 hora); tódalas preguntas terán o mesmo valor. Para superalo, o estudante terá que acadar, polo menos, 1,50 puntos (corresponde a un 5 nunha escala de 0 a 10 puntos). Por outra parte, sinalar que as deixadas en branco non descontarán, pero si o farán as contestacións erradas tal e como se indica na seguinte fórmula: $\text{Cualificación} = [\text{acertos} - (\text{erros}/\text{n}^\circ \text{ opcións}-1) / \text{n}^\circ \text{ preguntas}] \cdot 10$

Quen non aprobe o traballo, na convocatoria de 2ª oportunidade terá que facer un traballo individual consistente en elaborar unha clase para un caso clínico a proposta polo/a docente da materia. Este traballo terá unha parte escrita e outra audiovisual (2 puntos máximo en cada unha destas partes), pero non unha presentación pública.

No caso de que o/a alumno/a non aprobe cada unha das partes da materia, e aínda que a media dea unha cualificación de aprobado, suspenderá a materia e se lle porá no acta unha cualificación de 4,5.

A Guía Docente segue o "Regulamento sobre a avaliación, a cualificación e a calidade da docencia e do proceso de aprendizaxe do estudantado", aprobado no Claustro do 18 de abril de 2023, así como as adaptacións específicas para o Grao en Fisioterapia determinadas pola Xunta de Centro.

Bibliografía. Fontes 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 controlología 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

Recomendacións

Materias que se recomenda cursar simultaneamente

Fisioterapia en especialidades clínicas I/P05G171V01308

Fisioterapia en especialidades clínicas II/P05G171V01309

Materias que se recomenda ter cursado previamente

Anatomía humana: Anatomía humana/P05G171V01101

Fisioloxía: Movemento funcional en fisioterapia/P05G171V01105

Valoración en fisioterapia/P05G171V01108

Outros comentarios

Dentro da plataforma de teledocencia MooVi, nos datos persoais, ademais do correo-e, sería conveniente indicar un teléfono de contacto (onde se vos poida localizar rapidamente en caso de urxencia, normalmente o móbil) e subir unha fotografía (para facilitar aos docentes, sobre todo nas primeiras semanas, a identificación do alumnado)
