



DATOS IDENTIFICATIVOS

Pilates aplicado en fisioterapia

Materia	Pilates aplicado en fisioterapia			
Código	P05G170V01912			
Titulación	Grao en Fisioterapia			
Descritores	Creditos ECTS	Sinale	Curso	Cuadrimestre
	6	OP	3	2c
Lingua de impartición				
Departamento	Biología funcional e ciencias da saúde			
Coordinador/a	Rodríguez Fuentes, Gustavo			
Profesorado	Machado de Oliveira, Iris Rodríguez Fuentes, Gustavo			
Correo-e	gfuentes@uvigo.es			
Web	http://webs.uvigo.es/gfuentes/			
Descrición xeral	Esta materia é unha materia optativa do 3º curso do Título de Grao de Fisioterapia (impártese no 2º 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 e física aplicada, localización de estruturas anatómicas e patoloxía medicocirúrxica. Por outra parte, o seu encadre dentro da Titulación serve ao mesmo tempo para incrementar no alumnado o arsenal terapéutico do que pode dispor para tratar aos doentes, actividade que vai a desenvolver na materia "Estancias Clínicas", de cuarto curso.			

Competencias

Código	
B1	Coñecer e comprender a morfoloxía, a fisioloxía, a patoloxía e a conduta das persoas, tanto sas coma enfermas, no medio natural e social.
B2	Coñecer e comprender as ciencias, os modelos, as técnicas e os instrumentos sobre os que se fundamenta, articula e desenvolve a fisioterapia.
B3	Coñecer e comprender os métodos, procedementos e actuacións fisioterapéuticas, encamiñados tanto á terapéutica propiamente dita, a aplicar na clínica para a reeducación ou recuperación funcional, como á realización de actividades dirixidas á promoción e mantemento da saúde.
B5	Valorar o estado funcional do paciente, considerando os aspectos físicos, psicolóxicos e sociais.
B6	Valoración diagnóstica de coidados de fisioterapia segundo as normas e cos instrumentos de validación recoñecidos internacionalmente.
B7	Deseñar o plan de intervención de fisioterapia atendendo a criterios de adecuación, validez e eficiencia.
B8	Executar, dirixir e coordinar o plan de intervención de fisioterapia, utilizando as ferramentas terapéuticas propias e atendendo á individualidade do usuario.
B12	Intervir nos ámbitos de promoción, prevención, protección e recuperación da saúde.
B14	Incorporar os principios éticos e legais da profesión na práctica profesional así como integrar os aspectos sociais e comunitarios na toma de decisións.
B15	Participar na elaboración de protocolos asistenciais de fisioterapia baseada na evidencia científica.
B18	Adquirir habilidades de xestión clínica que inclúan o uso eficiente dos recursos sanitarios e desenvolver actividades de planificación, xestión e control nas unidades asistenciais onde se poña atención en fisioterapia e a súa relación con outros servizos sanitarios.
B19	Comunicarse de modo efectivo e claro, tanto de forma oral coma escrita, cos usuarios do sistema sanitario así como con outros profesionais.
C6	Coñecer e comprender os principios e teorías da física, a biomecánica, a cinesiología e a ergonomía, aplicables á fisioterapia
C9	Coñecer e comprender a aplicación dos principios ergonómicos e antropométricos
C11	Coñecer e comprender as teorías da comunicación e das habilidades interpersonais
C16	Coñecer e comprender os cambios estruturais, fisiolóxicos, funcionais e de conduta que se producen como consecuencia da intervención da Fisioterapia

C35	Valorar o estado funcional do paciente/usuario, considerando os aspectos físicos, psicolóxicos e sociais
C36	Determinar o Diagnóstico de Fisioterapia de acordo coas normas recoñecidas internacionalmente e cos instrumentos de validación internacionais. Esta competencia inclúe xerarquizar as necesidades do paciente/usuario para atender con prioridade aquelas que máis comprometan ao proceso de recuperación
C37	Deseñar o Plan de Intervención de Fisioterapia. Elaborar un Plan específico de Intervención de Fisioterapia empregando habilidades de resolución de problemas e razoamento clínico: en consonancia cos recursos dispoñibles; formulando os obxectivos de intervención co usuario e, no seu caso, coas persoas significativas do seu entorno, recollendo as súas expectativas respecto da atención; seleccionando os protocolos ou procedementos máis adecuados á atención planificada, atendendo a criterios de adecuación, validez e eficiencia
C38	Executar, dirixir e coordinar, o Plan de Intervención de Fisioterapia, atendendo ao principio da individualidade do usuario e utilizando as ferramentas terapéuticas propias da Fisioterapia, é dicir, o conxunto de métodos, procedementos, actuacións e técnicas que mediante a aplicación dos medios físicos: curan, recuperan, habilitan, rehabilitan, adaptan e readaptan ás persoas con deficiencias, limitacións funcionais, discapacidades e minusvalías; preveñen as enfermidades e promoven a saúde ás persoas que queren manter un nivel óptimo de saúde
C42	Intervir nos ámbitos de promoción da saúde e prevención da enfermidade
C44	Incorporar á cultura profesional os principios éticos e legais da profesión
C45	Incorporar a investigación científica e a práctica baseada na evidencia como cultura profesional
C49	Afrontar o estrés, o que supón ter capacidade para controlarse a si mesmo e controlar a contorna en situacións de tensión
C51	Motivar a outros. O que supón ter a capacidade de xerar nos demais o desexo de participar activamente e con ilusión en calquera proxecto ou tarefa
C52	Aplicar os principios ergonómicos ou de hixiene postural no desenvolvemento da súa actividade
D1	Comunicación oral e escrita nas linguas cooficiais da Comunidade Autónoma.
D2	Capacidade de análise e síntese.
D3	Capacidade de organización e planificación.
D4	Capacidade de xestión da información
D5	Resolución de problemas
D6	Toma de decisións
D7	Coñecementos de informática relativos ao ámbito de estudo
D9	Compromiso ético
D10	Traballo en equipo
D11	Habilidades nas relacións interpersoais
D12	Razoamento crítico
D13	Recoñecemento da diversidade e a multiculturalidade.
D15	Aprendizaxe autónoma
D16	Motivación por a calidade.
D17	Adaptación a novas situacións
D18	Creatividade
D19	Iniciativa e espírito emprendedor
D23	Traballar con responsabilidade
D24	Manter unha actitude de aprendizaxe e mellora
D25	Manifestar respecto, valoración e sensibilidade ante o traballo dos demais
D27	Manifestar discreción
D28	Mostrar a súa orientación ao paciente/usuario
D29	Axustarse aos límites da súa competencia profesional
D30	Desenvolver a capacidade para organizar e dirixir

Resultados de aprendizaxe

Resultados previstos na materia	Resultados de Formación e Aprendizaxe	
Definir o método Pilates e lembrar os seus antecedentes	B2	
	B3	
Describir os principios básicos do método Pilates	B1	C6
	B2	
	B3	
	B12	

Diferenciar e aplicar as distintas modalidades de aplicación do método Pilates (con e sen pequenos implementos, en mat ou en máquinas)	B2 B3 B5 B6 B8 B14 B19	C6 C9 C11 C16 C35 C36 C38 C42 C44 C49 C51 C52	D1 D3 D9 D11 D13 D23 D25 D27 D28 D29 D30
Analizar e demostrar os principios básicos da postura e do movemento implicados no método Pilates	B1 B2 B3 B6 B14 B19	C6 C11 C16 C44 C49 C52	D1 D3 D5 D9 D11 D12 D13 D23 D25 D27 D28 D29 D30
Identificar os principios que rexen a programación dunha clase de Pilates, así como da progresión a efectuar nos exercicios	B2 B3 B5	C6 C9 C38 C42	D2
Deseñar en grupo unha clase de Pilates situada (en función dunha patoloxía e das características duns pacientes), demostrala e xustificala diante doutros grupos de alumn@s	B3 B5 B6 B7 B8 B12 B14 B15 B18 B19	C6 C9 C11 C16 C35 C36 C37 C38 C42 C44 C45 C49 C51 C52	D1 D2 D3 D4 D5 D6 D7 D9 D10 D11 D12 D13 D15 D16 D17 D18 D19 D23 D24 D25 D28 D29 D30

Contidos

Tema

PROGRAMA TEÓRICO

1. Historia do método Pilates.

2. Principios básicos de Pilates.

3. Anatomía e biomecánica aplicada ao método Pilates.

4. Ferramentas que facilitan o movemento.

5. Máquinas e accesorios empregados no método Pilates

6. Valoración: análise da postura e do movemento

7. Principios para a progresión nos exercicios.

8. Principios para programar unha clase e dirixila.

9. Indicacións, precaucións e contraindicacións do método Pilates.

10. Consideracións en relación ás medidas de seguridade ao observar ao manexar o material empregado no método Pilates e ao executar os exercicios que o compoñen.

PROGRAMA PRÁCTICO

1. Análise da postura e dos movementos funcionais.

2. Exercicios pre-Pilates en mat (chan).

3. Exercicios de Pilates de nivel básico e intermedio en mat (chan).

4. Apoio e/ou progresión con pequenos implementos (balóns, rulos, bandas elásticas, círculos,[]).

5. Clase básica de Pilates para traballar de forma individual ou en pequeno grupo con persoas sen problemas de saúde e en pacientes cunha patoloxía específica.

6. Consideracións básicas na montaxe das máquinas de Pilates (cadillac, reformer, cadeira e barril).

7. Introducción aos exercicios básicos de Pilates con máquinas.

Planificación

	Horas na aula	Horas fóra da aula	Horas totais
Actividades introdutorias	1	0	1
Sesión maxistral	20	30	50
Prácticas de laboratorio	19	34	53
Traballos tutelados	1	31	32
Probas de tipo test	1	0	1
Probas prácticas, de execución de tarefas reais e/ou simuladas.	1	0	1
Traballos e proxectos	2	10	12

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

Metodoloxía docente

	Descrición
Actividades introdutorias	A primeira hora do curso académico nesta materia dedicarase a transmitir os obxectivos desta, detallar os contidos sobre os que se traballará e como se fará. Aclararanse os criterios de avaliación a seguir.
Sesión maxistral	Nas clases teóricas combinarase a lección maxistral con clases teórico-participativas onde se fomenta e se motiva a participación activa do alumnado, xunto co estudio de casos (con documentación escrita e/ou audiovisual que o alumnado deberá ler previamente). Emprego de forma xenérica de medios audiovisuais, fundamentalmente computador persoal e proxector de vídeo, así como doutros medios materiais dispoñibles habitualmente para desenvolver a materia nas aulas, como o encerado e as xices. Entregaránselle ao alumnado, a través da plataforma de ensinanza virtual faiTIC (http://faiTIC.uvigo.es/) ou da páxina web do profesor (http://webs.uvigo.es/gfuentes), as presentacións en powerpoint que se empregarán nas clases, así coma outro tipo de documentación, ben de cara a preparar as clases, ben para ampliar información. A teoría impartirase na aula correspondente ao 3º curso da Facultade de Fisioterapia de Pontevedra.

Prácticas de laboratorio	Nas prácticas seguirase unha metodoloxía demostrativa cunha análise razoada dos exercicios que compoñen o método Pilates. O profesor explicará e demostrará cómo 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, de localización anatómica e de patoloxía que xa posúan. Tódolos exercicios presentaranse nunhas fichas de prácticas, onde parte da información xa a vai a subministrar o profesor da materia, tendo o alumnado que completala segundo se vaian realizando. Ditas fichas poderanse atopar na plataforma de ensinanza virtual faiTIC (http://faitic.uvigo.es/). Estas recollerán esquematicamente os seguintes apartados: nome en español e en inglés do exercicio; cómo realízalo na súa forma estándar; consideracións específicas para realízalo en canto a material; principios de Pilates que se traballan fundamentalmente nel; obxectivos do exercicio; apoios táctiles, verbais e de imaxes que se poden empregar para facilitalo; variantes (tanto para indicar cómo facilitar a súa realización ou qué exercicios previos empregar, como para dificultar a súa realización ou qué exercicios serían unha evolución do mesmo); indicacións; precaucións e contraindicacións máis relevantes; e outras observacións. O conxunto de ditas fichas de prácticas pódelle axudar ao alumnado a superar a parte práctica da materia, pois conformarán os exercicios que comporán o exame práctico. As prácticas de laboratorio faranse por grupo no laboratorio pertinente da Facultade de Fisioterapia de Pontevedra.
Traballos tutelados	Os traballos implicarán un papel completamente activo por parte do alumnado e serán elaborados en grupo (conformaranse 9 grupos de traballo). Os traballos consistirán en elaborar e impartir unha clase de Pilates enfocada, ben a unha patoloxía prevalente na nosa sociedade (por exemplo, en persoas con osteoporose; en caso de lumbalxias;[]), ben a unha poboación cunhas condicións físicas determinadas (por exemplo, en bailaríns; en deportistas de Alto Nivel; en persoas maiores; en nenos; en embarazadas;[]). Ademais, os grupos deberán entregar un informe da clase proposta no cal se expoñan os obxectivos principais da sesión para aquela patoloxía ou poboación especial, así como a descrición dos exercicios que integran a clase e un vídeo coa representación dos exercicios que integren a clase. Na primeira quincena do mes de febreiro os grupos estarán conformados e cada grupo saberá o seu tema de traballo. A mediados do mes de marzo indicárase o día da súa exposición. O profesor exercerá un papel de orientador e apoio no proceso de elaboración do traballo en cada grupo.

Atención personalizada

Metodoloxías	Descrición
Sesión maxistral	Aparte das titorías xenéricas, que terán un desenvolvemento planificado (6 horas á semana en horario preestablecido e que se pode consultar na páxina web do profesor - http://webs.uvigo.es/gfuentes - ou na plataforma de ensinanza virtual faiTIC - http://faitic.uvigo.es/ -), farase un apoio personalizado ao alumnado vía electrónica ao longo do semestre. Este seguimento farase ben a través de mensaxes ao enderezo electrónico do profesor (gfuentes@uvigo.es), ben a través do apartado de "dúvidas e opinións xerais" que haberá na sección de "foros" da materia dentro da plataforma de ensinanza virtual faiTIC (http://faitic.uvigo.es/). Dedicarase esta atención personalizada, fundamentalmente, a resolver as dúvidas que o desenvolvemento da materia xere ao alumnado (na teoría, nas prácticas e/ou na realización dos traballos), así como a orientar ao alumnado no traballo a desenvolver para a materia, nas cuestións relativas á avaliación, ou calquera outra cuestión que estea vinculada á materia, así como, se o precisa o alumnado, orientación académica, profesional e/ou persoal.
Actividades introductorias	Aparte das titorías xenéricas, que terán un desenvolvemento planificado (6 horas á semana en horario preestablecido e que se pode consultar na páxina web do profesor - http://webs.uvigo.es/gfuentes - ou na plataforma de ensinanza virtual faiTIC - http://faitic.uvigo.es/ -), farase un apoio personalizado ao alumnado vía electrónica ao longo do semestre. Este seguimento farase ben a través de mensaxes ao enderezo electrónico do profesor (gfuentes@uvigo.es), ben a través do apartado de "dúvidas e opinións xerais" que haberá na sección de "foros" da materia dentro da plataforma de ensinanza virtual faiTIC (http://faitic.uvigo.es/). Dedicarase esta atención personalizada, fundamentalmente, a resolver as dúvidas que o desenvolvemento da materia xere ao alumnado (na teoría, nas prácticas e/ou na realización dos traballos), así como a orientar ao alumnado no traballo a desenvolver para a materia, nas cuestións relativas á avaliación, ou calquera outra cuestión que estea vinculada á materia, así como, se o precisa o alumnado, orientación académica, profesional e/ou persoal.
Prácticas de laboratorio	Aparte das titorías xenéricas, que terán un desenvolvemento planificado (6 horas á semana en horario preestablecido e que se pode consultar na páxina web do profesor - http://webs.uvigo.es/gfuentes - ou na plataforma de ensinanza virtual faiTIC - http://faitic.uvigo.es/ -), farase un apoio personalizado ao alumnado vía electrónica ao longo do semestre. Este seguimento farase ben a través de mensaxes ao enderezo electrónico do profesor (gfuentes@uvigo.es), ben a través do apartado de "dúvidas e opinións xerais" que haberá na sección de "foros" da materia dentro da plataforma de ensinanza virtual faiTIC (http://faitic.uvigo.es/). Dedicarase esta atención personalizada, fundamentalmente, a resolver as dúvidas que o desenvolvemento da materia xere ao alumnado (na teoría, nas prácticas e/ou na realización dos traballos), así como a orientar ao alumnado no traballo a desenvolver para a materia, nas cuestións relativas á avaliación, ou calquera outra cuestión que estea vinculada á materia, así como, se o precisa o alumnado, orientación académica, profesional e/ou persoal.

Traballos tutelados	Aparte das titorías xenéricas, que terán un desenvolvemento planificado (6 horas á semana en horario preestablecido e que se pode consultar na páxina web do profesor - http://webs.uvigo.es/gfuentes - ou na plataforma de ensinanza virtual faiTIC - http://faiTIC.uvigo.es/ -), farase un apoio personalizado ao alumnado vía electrónica ao longo do semestre. Este seguimento farase ben a través de mensaxes ao enderezo electrónico do profesor (gfuentes@uvigo.es), ben a través do apartado de "dúvidas e opinións xerais" que haberá na sección de "foros" da materia dentro da plataforma de ensinanza virtual faiTIC (http://faiTIC.uvigo.es/). Dedicarase esta atención personalizada, fundamentalmente, a resolver as dúvidas que o desenvolvemento da materia xere ao alumnado (na teoría, nas prácticas e/ou na realización dos traballos), así como a orientar ao alumnado no traballo a desenvolver para a materia, nas cuestións relativas á avaliación, ou calquera outra cuestión que estea vinculada á materia, así como, se o precisa o alumnado, orientación académica, profesional e/ou persoal.
---------------------	--

Avaliación				
	Descrición	Cualificación	Resultados de Formación e Aprendizaxe	
Probas de tipo test	Exame teórico de tipo test de 40 preguntas de resposta única (duración máxima de 1 hora). Tódalas preguntas terán o mesmo valor. Para superalo, o alumno terá que acadar, polo menos, 1,75 puntos (corresponde a un 5 nunha escala de 0 a 10 puntos). En todo caso, e de cara a unha posible media co exame práctico e co traballo, non se poderá acadar menos de 1,4 puntos (corresponde a un 4 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 seguindo a seguinte formulación: $\text{Cualificación} = [\text{acertos} - (\text{erros}/n^{\circ} \text{opcións}-1) / n^{\circ} \text{preguntas}] \cdot 10$	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).	B1 B2 B3 B5 B6	C16 D4 C36 D15 C42
Probas prácticas, de minutos por exercicio). Os exercicios serán elixidos ao azar polo alumno dentro do conxunto de exercicios que se fixeron ao longo do curso, correspondendo 1 ao apartado de exercicios en máquinas e 2 a e/ou exercicios en mat. Se así o desexa a maioría do alumnado, 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). Tódalas preguntas valoraranse de 0 a 10 puntos. Para poder presentarse ao exame práctico, hai que presentarse primeiro ao teórico e ter feito e exposto o traballo (agás no caso do exame práctico de máquinas, se é que este se adianta ao rematar as clases susoditas). Sacarase listado, tras o exame teórico, co horario de exame para cada parella de alumnos. Farase un sorteo público para determinar a partir de qué alumno da comezo o exame práctico. Para superar o exame, o alumno terá que acadar, polo menos, 1,75 puntos (corresponde a un 5 nunha escala de 0 a 10 puntos). En todo caso, e de cara a unha posible media co exame teórico e co traballo, non se pode acadar menos de 1,4 puntos (corresponde a un 4 nunha 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).	B3 B5 B6 B8 B14 B15 B19	C35 D1 C36 D6 C38 D9 C44 D11 C49 D13 C51 D16 C52 D17	D24 D28 D29 D30

Traballos e proxectos	A realización, exposición e defensa do traballo é obrigatoria para superar a materia. Ao mesmo tempo, para a superación do traballo, será imprescindible asistir ás titorías, así como presentar e defender o traballo nas datas establecidas ao inicio do cuadrimestre. O esquema da clase (basicamente, características dos pacientes-practicantes da clase; obxectivos terapéuticos da clase; relación de exercicios de Pilates da clase; vídeo da clase/exercicios) terá que ser entregado en soporte informático ao profesor. Tamén pode empregarse a plataforma de ensinanza virtual faiTIC (http://faiTIC.uvigo.es/), subindo o conxunto do traballo ao espazo que o grupo terá na mesma dentro da materia. A metade da puntuación do traballo corresponderá ao informe e o vídeo entregado, e a outra metade corresponderá á clase presentada ao profesor e aos compañeiros. O traballo considerase superado se se acada, polo menos, 1,5 puntos (corresponde a un 5 nunha escala de 0 a 10 puntos). En todo caso, e de cara a facer media cos exames teórico e práctico, o alumno debe acadar cando menos 1,2 puntos (corresponde a un 4 nunha escala de 0 a 10 puntos). Á hora de realizar o traballo e a súa presentación, o alumnado poderá consultar na plataforma de ensinanza virtual faiTIC (http://faiTIC.uvigo.es/) ou na páxina web do profesor (http://webs.uvigo.es/gfuentes) unha serie de consellos, así como unhas normas para a súa elaboración	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).	B1	C45	D1
			B3		D2
			B7		D3
			B8		D4
			B12		D5
			B14		D6
			B15		D7
			B18		D9
			B19		D10
					D11
					D12
					D13
					D15
					D16
					D17
					D18
					D19
					D23
					D24
					D25
					D28
					D29
					D30

Outros comentarios sobre a Avaliación

Aos alumnos que non superen a materia, gardaráselles a parte superada para a segunda convocatoria dentro do mesmo ano académico.

Lembrar que para superar a materia, hai que asistir ás titorías, presentar e defender o traballo dentro das datas establecidas na programación da materia.

O alumno poderá elixir entre dous tipos de probas para os contidos teóricos: exame tipo test ou exame de resposta curta. O exame de resposta curta constará de 5 preguntas (duración máxima de 1 hora). Tódalas preguntas terán o mesmo valor. Para superalo, o alumno terá que acadar, polo menos, 1,75 puntos (corresponde a un 5 nunha escala de 0 a 10 puntos). En todo caso, e de cara a unha posible media co exame práctico, non se poderá acadar menos de 1,4 puntos (corresponde a un 4 nunha escala de 0 a 10 puntos). No caso de optar por esta forma de exame da parte teórica da materia, non se fará a opción tipo test.

Bibliografía. Fontes 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.
- * Cárcelos 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. Pilates: your complete guide to mat work and apparatus exercises. 2nd ed. Illinois: Human Kinetics, 2014.
- * 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.

Ademais da bibliografía sinalada, na páxina web do profesor (<http://webs.uvigo.es/gfuentes>), no seu apartado de [enlaces] ou ligazóns, facilítaselle ao alumnado páxinas web que poden ser do seu interese, tanto persoal como para levar adiante os traballos, sobre temática relacionada coa materia e coa saúde en xeral.

Recomendacións

Materias que continúan o temario

Prácticas externas: Estadías clínicas/P05G170V01801

Materias que se recomenda cursar simultaneamente

Fisioterapia en especialidades clínicas I/P05G170V01906

Fisioterapia en especialidades clínicas II/P05G170V01907

Materias que se recomenda ter cursado previamente

Afeccións medicocirúrxicas/P05G170V01201

Anatomía humana: Anatomía humana/P05G170V01101

Fisioloxía: Movemento funcional en fisioterapia/P05G170V01202

Valoración en fisioterapia/P05G170V01204

Afeccións médicas/P05G170V01302

Afeccións cirúrxicas/P05G170V01301

Outros comentarios

Sería conveniente:

- Darse de alta en FaiTIC (se é a primeira vez que se fai, o nome de usuario e o contrasinal é o DNI).
 - Ter unha dirección de enderezo-e, pois cada vez que se dea un aviso, se suba documentación, etc., comunicarse por esta vía a tódolos usuarios da materia (alumnado e profesor).
 - Nos datos persoais, ademais do enderezo-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 ao profesor, sobre todo nas primeiras semanas, a identificación do alumnado).
-