

---

## PROGRAMA DE ESTUDIO

### **I. IDENTIFICACIÓN DE LA ASIGNATURA**

<b>CARRERA</b>	: Kinesiología y Fisioterapia
<b>ASIGNATURA</b>	: Pilates
<b>CÓDIGO DE IDENTIFICACIÓN</b>	: KF48057
<b>AREA DE FORMACIÓN</b>	: Optativas
<b>CARGA HORARIA TOTAL</b>	:80 <b>TEÓRICO: 50 PRÁCTICO:30</b>
<b>AÑO</b>	: Cuarto
<b>SEMESTRE</b>	:Octavo
<b>CRÉDITOS</b>	:5
<b>VERSIÓN DEL PROGRAMA</b>	:2020
<b>REQUISITOS PREVIOS</b>	: Ninguno

### **II. FUNDAMENTACIÓN**

El método Pilates es un sistema de acondicionamiento físico muy completo y efectivo donde se trabaja el cuerpo como un todo, desde la musculatura más profunda hasta la más periférica, y en la que intervienen tanto la mente como el cuerpo. Esta técnica debe su nombre a su creador, el gimnasta Joseph Pilates, quien defendía la idea de que fortaleciendo el centro de energía de cada individuo podía conseguir el movimiento libre del resto del cuerpo. Pilates pone especial énfasis en la corrección postural y en la conciencia del propio cuerpo en movimiento y en la respiración profunda. El método Pilates a diferencia de otras gimnasias es un entrenamiento de bajo impacto físico, por lo que las articulaciones, músculos y tendones no sufren.

### **III. COMPETENCIAS**

#### **3.1 Genéricas**

Utilizar tecnologías de la información y de la comunicación.

- Demostrar compromiso con la calidad.
- Demostrar razonamiento crítico y objetivo.
- Poseer capacidad de abstracción, análisis y síntesis.

#### **3.2 Específicas:**

Prevenir, evaluar, tratar y/o recuperar la capacidad física de las personas.

---

#### **IV. EJES TEMÁTICOS**

##### ***UNIDAD I. GENERALIDADES ANATÓMICAS***

###### ***CAPACIDADES***

*Evaluar, investigar, asesorar y peritar en materia de la competencia kinésica. y. Formular, gestionar, participar y ejecutar proyectos de carácter comunitario, social y de investigación.*

Alteraciones de la columna. Sistema muscular. Clasificación de los músculos. Músculos del tórax. Músculos de los miembros superiores. Músculos de los miembros inferiores. Acción muscular. Estructura y función de los músculos esqueléticos. Capacidades motoras: resistencia, velocidad, flexibilidad.

##### ***UNIDAD II. MÉTODOS DE ENTRENAMIENTO DE LA FLEXIBILIDAD***

###### ***CAPACIDADES***

*Evaluar, investigar, asesorar y peritar en materia de la competencia kinésica. y. Formular, gestionar, participar y ejecutar proyectos de carácter comunitario, social y de investigación.*

*Prevenir, evaluar, tratar y/o recuperar la capacidad física de las personas.*

Métodos de entrenamiento de la flexibilidad. Fuerza. Forma de entrenamiento muscular. La pliometría. Equilibrio.

##### ***UNIDAD III. EL MÉTODO PILATES***

###### ***CAPACIDADES***

*Evaluar, investigar, asesorar y peritar en materia de la competencia kinésica. y. Formular, gestionar, participar y ejecutar proyectos de carácter comunitario, social y de investigación.*

*Prevenir, evaluar, tratar y/o recuperar la capacidad física de las personas*

El método Pilates. Reseña histórica. Bases del método. Dinámica del método. Principios de la técnica Pilates. Cadenas musculares. Beneficios del entrenamiento Pilates.

##### ***UNIDAD IV. RESPIRACIÓN***

###### ***CAPACIDADES***

*Evaluar, investigar, asesorar y peritar en materia de la competencia kinésica. y. Formular, gestionar, participar y ejecutar proyectos de carácter comunitario, social y de investigación.*

---

***Prevenir, evaluar, tratar y/o recuperar la capacidad física de las personas***

Respiración. Beneficios asociados a una respiración correcta. PowerHouse. Postura correcta en ejercicios de Pilates. Postura y alineación corporal: conceptos fundamentales.

***UNIDAD V. PILATES SUELO***

***CAPACIDADES***

***Evaluar, investigar, asesorar y peritar en materia de la competencia kinésica. y. Formular, gestionar, participar y ejecutar proyectos de carácter comunitario, social y de investigación.***

***Prevenir, evaluar, tratar y/o recuperar la capacidad física de las personas.***

Pilates suelo (matwork). Los 34 ejercicios originales del método Pilates. Ejercicios básicos de preparación para el trabajo en colchoneta. Ejercicios de colchoneta del sistema básico, intermedio, avanzado.

***UNIDAD VI. APARATOS DE ENTRENAMIENTO***

***CAPACIDADES***

***Evaluar, investigar, asesorar y peritar en materia de la competencia kinésica. y. Formular, gestionar, participar y ejecutar proyectos de carácter comunitario, social y de investigación.***

***Prevenir, evaluar, tratar y/o recuperar la capacidad física de las personas.***

Aparatos de entrenamiento. Universal Reformer. El Cadillac. Silla alta (highchair). Barrel. Pedi Pole. Círculo mágico.

***UNIDAD VII. EJERCICIOS***

***CAPACIDADES***

***Evaluar, investigar, asesorar y peritar en materia de la competencia kinésica. y. Formular, gestionar, participar y ejecutar proyectos de carácter comunitario, social y de investigación.***

***Prevenir, evaluar, tratar y/o recuperar la capacidad física de las personas***

Ejercicios. Niveles. Variaciones. Resortes. Músculos que intervienen. Dosificación. Objetivo muscular. Instrucciones. Series.

***UNIDAD VIII. PILATES PARA EMBARAZADAS***

***CAPACIDADES***

***Evaluar, investigar, asesorar y peritar en materia de la competencia kinésica. y. Formular, gestionar, participar y ejecutar proyectos de carácter comunitario, social y de investigación.***

---

Pilates para embarazadas. Modificaciones fisiológicas en el embarazo. Bases fisiológicas de la prescripción de la actividad física en el embarazo. Influencia de la actividad física en el proceso del parto. Beneficios del Pilates relacionados con el embarazo. Precauciones. Contraindicaciones para la práctica de ejercicio físico en el embarazo.

### **UNIDAD IX. REEDUCACIÓN POSTURAL**

#### **CAPACIDADES**

*Evaluar, investigar, asesorar y peritar en materia de la competencia kinésica. y. Formular, gestionar, participar y ejecutar proyectos de carácter comunitario, social y de investigación.*

*Prevenir, evaluar, tratar y/o recuperar la capacidad física de las personas.*

Introducción a la reeducación postural global. Principios enunciados por Philippe Souchart. Diferencias entre músculos estáticos y dinámicos.

### **UNIDAD X. EL SISTEMA MOTOR**

#### **CAPACIDADES**

**Evaluar, investigar, asesorar y peritar en materia de la competencia kinésica. y. Formular, gestionar, participar y ejecutar proyectos de carácter comunitario, social y de investigación.**

El sistema motor. Mecanismos que intervienen en el mantenimiento y recuperación de la postura. Cadenas musculares. Posturas. Elección de la postura en RPG. Elección de la postura en los miembros superiores. El diafragma y la respiración.

Indicaciones. Contraindicaciones.

### **UNIDAD XI. ALTERACIONES POSTURALES**

#### **CAPACIDADES**

*Evaluar, investigar, asesorar y peritar en materia de la competencia kinésica. y. Formular, gestionar, participar y ejecutar proyectos de carácter comunitario, social y de investigación.*

Alteraciones posturales. Clasificación de las alteraciones posturales. Importancia de una postura correcta. Evaluación postural estática. Evaluación de grado patológico según RPG. Posturas de tratamiento. Desarrollo de una sesión de RPG.

---

## V. ESTRATEGIAS DE ENSEÑANZA-APRENDIZAJE

Se basa en un proceso dinámico e interactivo, destinado a generar en los alumnos procesos cognitivos y habilidades mentales; lo que les permitirá la adquisición de los conocimientos de la materia.

**Exposición del profesor:** consistente en la presentación de un tema lógicamente estructurado con la finalidad de facilitar información organizada siguiendo criterios adecuados a la finalidad pretendida. Centrado fundamentalmente en la exposición verbal por parte del profesor de los contenidos sobre la materia objeto de estudio. Transmitir conocimientos y activar procesos cognitivos en el estudiante

**Desarrollo de Ejercicios por parte del profesor:** El profesor demuestra una operación tal como espera que el alumno la aprenda a realizar. Si el proceso es complicado, la deberá separar en pequeñas unidades de instrucción. Es muy importante cuidar que se presente un solo proceso (sin desviaciones o alternativas) para evitar confusión en el estudiante.

**Estudios de Casos:** Análisis intensivo y completo de un hecho, problema o suceso real con la finalidad de conocerlo, interpretarlo, resolverlo, generar hipótesis, contrastar datos, reflexionar, completar conocimientos, diagnosticarlo y, en ocasiones, entrenarse en los posibles procedimientos alternativos de solución. Adquisición de aprendizajes mediante el análisis de casos reales o simulados

**Resolución Problemas:** Método de enseñanza-aprendizaje cuyo punto de partida es un problema que, diseñado por el profesor, el estudiante en grupos de trabajo ha de abordar de forma ordenada y coordinada las fases que implican la resolución o desarrollo del trabajo en torno al problema o situación. Desarrollar aprendizajes activos a través de la resolución de problemas.

### **Desarrollo de actividades en el centro de rehabilitación**

**Taller- Trabajo Práctico:** Preparación de seminarios, lecturas, investigaciones, trabajos, memorias, etc. Para exponer o entregar en las clases teóricas. Se incluye la preparación de ensayos, resúmenes de lecturas, seminarios, conferencias, obtención de datos, análisis, etc. Así como el estudio de contenidos relacionados con las clases teóricas, prácticas, seminarios, etc. (trabajo en biblioteca, lecturas complementarias, hacer problemas y ejercicios, etc.). Todo ello, realizado de forma individual o grupal.

**Debate:** Consiste en el desarrollo de un tema en un intercambio informal de ideas, opiniones e información, realizado por el grupo de estudiante conducidos por un guía e interrogador.

Se asemeja al desarrollo de una clase, en la cual hace participar activamente a los alumnos mediante preguntas y sugerencias motivantes.

**Exposición (Alumno):** Esta técnica se refiere a la exposición oral de un tema, hecha por un estudiante o un grupo. Puede ser usada para lograr objetivos relacionados con el aprendizaje de conocimientos teóricos o informaciones de diversos tipos.

**Investigación Bibliográfica:** proceso de búsqueda de información en documentos, publicaciones, libros, etc. para determinar cuál es el conocimiento existente en un área particular.

**Trabajo en Equipo:** enfoque interactivo de organización del trabajo en el aula, en el cual los estudiantes son responsables de su aprendizaje y del de sus compañeros, en una estrategia de corresponsabilidad para alcanzar metas e incentivos grupales.

**Proyectos:** Método de enseñanza-aprendizaje en el que los estudiantes llevan a cabo la realización de un proyecto en un tiempo determinado para resolver un problema o abordar una tarea mediante la planificación, diseño y realización de una serie de actividades y todo ello a partir del desarrollo y aplicación de aprendizajes adquiridos y del uso efectivo de recursos. Realización de un proyecto para la resolución de un problema, aplicando habilidades y conocimientos adquiridos

**Otras,** se refiere a otro tipo de metodología que pudiera utilizar el docente.

## VI. EVALUACIÓN

La evaluación se llevará a cabo como proceso sistemático, integral, permanente, continuo y cooperativo, con el fin de recoger información tendiente a mejorar la calidad de los procesos educativos y optimizar la formación del alumno.

### EVALUACIÓN DE PROCESO (distribución porcentual)

<b>P R O C E S O</b>	<b>Trabajos prácticos</b>	<b>Categorías</b>	<b>Peso en %</b>
		Extensión	5%
	Ejecución/demostración	15%	
	Investigación	10%	
<b>E S T A D O</b>	<b>Evaluación teórica</b>	Orales y/o escritos	30%
<b>F I N A L</b>	<b>Evaluación final</b>	Defensa de proyectos y/o test escritos.	40%
<b>Total acumulado</b>			<b>100%</b>

La evaluación y promoción de alumnos de las distintas carreras de la Facultad de Ciencias de la Salud se practicarán a través de todas las formas técnico-pedagógicas de control y evaluación, según la naturaleza de la materia y consistirán en exámenes escritos, orales y trabajos prácticos.

Son exámenes las pruebas organizadas, aplicadas y calificadas que sirven para demostrar el aprovechamiento de los estudios y se realizarán a través de: Pruebas escritas, orales y prácticas.

Son trabajos prácticos las actividades organizadas y realizadas por los alumnos con la orientación del profesor y conforme a criterios definidos y son:

- Trabajos de grupos o individuales,
- Informes de visitas,
- Experiencias en talleres y laboratorios,
- Controles bibliográficos,
- Trabajos de investigación dirigidos o no,
- Trabajos de extensión relacionadas con la carrera,
- Exposición de trabajos o de investigaciones realizadas.

**a) Materias de formación integral o complementarias: Escala del 60%**

PORCENTAJE	CONCEPTO	NOTA
0 al 59 %	Insuficiente	1
60 % al 69 %	Aceptable	2
70 % al 80 %	Bueno	3
81 % al 90 %	Distinguido	4
91 al 100 %	Sobresaliente	5

**b) Materias de formación básica y profesional: Escala del 70%**

Escala del 70%	Calificación
De 0 a 69%	Uno (1) insuficiente
De 70 a 77 %	Dos (2) regular
De 78 a 85%	Tres (3) bueno
De 86 a 93 %	Cuatro (4) distinguido
De 94 a 100 %	Cinco (5) sobresaliente

---

**Obs.:** La calificación mínima de aprobación en cualquier materia, será la calificación 2 (dos) absoluto.

## VII. BIBLIOGRAFÍA

### Básica

- Aparicio, E., y Pérez, J.(2005) El auténtico método Pilates: el arte del control.Ediciones Martínez Roca, S.A. Segunda edición.
- Costill D, Wilmore J. Edición Paidotribo. 4ta. edición .2001. Fisiología del esfuerzo y del deporte.
- Winsor, Mari. Editorial Paidotribo. 2002. Pilates: El centro de Energía.
- Souchard, Philippe. Editorial Paidotribo. Principios de la reeducación postural global.

### Complementaria

- Mundo Pilates - [www.mundopilatesl.com](http://www.mundopilatesl.com)
- BodyArts and Science International [www.basipilates.com](http://www.basipilates.com)