



## DATOS IDENTIFICATIVOS

### Pilates aplicado en fisioterapia

Materia	Pilates aplicado en fisioterapia			
Código	P05G170V01912			
Titulación	Grao en Fisioterapia			
Descritores	Creditos ECTS	Carácter	Curso	Cuadrimestre
	6	OP	3	2c
Lingua impartición	Castelán Galego Inglés			
Departamento	Bioloxía funcional e ciencias da saúde			
Coordinador/a	Rodríguez Fuentes, Gustavo			
Profesorado	Machado de Oliveira, Iris Rodríguez Fuentes, Gustavo			
Correo-e	gfuentes@uvigo.es			
Web	<a href="http://gfuentes.webs.uvigo.es/index.htm">http://gfuentes.webs.uvigo.es/index.htm</a>			
Descrición xeral	<p>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.</p> <p>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.</p>			

## Competencias

Código	Tipoloxía
CG1 Coñecer e comprender a morfoloxía, a fisioloxía, a patoloxía e a conduta das persoas, tanto sas coma enfermas, no medio natural e social.	• saber
CG2 Coñecer e comprender as ciencias, os modelos, as técnicas e os instrumentos sobre os que se fundamenta, articula e desenvolve a fisioterapia.	• saber
CG3 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.	• saber
CG5 Valorar o estado funcional do paciente, considerando os aspectos físicos, psicolóxicos e sociais.	• saber facer
CG6 Valoración diagnóstica de coidados de fisioterapia segundo as normas e cos instrumentos de validación recoñecidos internacionalmente.	• saber • saber facer
CG7 Diseñar o plan de intervención de fisioterapia atendendo a criterios de adecuación, validez e eficiencia.	• saber facer
CG8 Executar, dirixir e coordinar o plan de intervención de fisioterapia, utilizando as ferramentas terapéuticas propias e atendendo á individualidade do usuario.	• saber facer
CG12 Intervir nos ámbitos de promoción, prevención, protección e recuperación da saúde.	• saber
CG14 Incorporar os principios éticos e legais da profesión na práctica profesional así como integrar os aspectos sociais e comunitarios na toma de decisións.	• saber facer
CG15 Participar na elaboración de protocolos asistenciais de fisioterapia baseada na evidencia científica.	• saber facer
CG18 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.	• saber facer
CG19 Comunicarse de modo efectivo e claro, tanto de forma oral coma escrita, cos usuarios do sistema sanitario así como con outros profesionais.	• saber facer • Saber estar / ser
CE6 Coñecer e comprender os principios e teorías da física, a biomecánica, a cinesiología e a ergonómia, aplicables á fisioterapia	• saber
CE9 Coñecer e comprender a aplicación dos principios ergonómicos e antropométricos	• saber
CE11 Coñecer e comprender as teorías da comunicación e das habilidades interpersonais	• saber

CE16	Coñecer e comprender os cambios estruturais, fisiolóxicos, funcionais e de conduta que se producen como consecuencia da intervención da Fisioterapia	• saber
CE35	Valorar o estado funcional do paciente/usuario, considerando os aspectos físicos, psicolóxicos e sociais	• saber • saber facer
CE36	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	• saber • saber facer
CE37	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	• saber
CE38	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	• saber facer
CE42	Intervir nos ámbitos de promoción da saúde e prevención da enfermidade	• saber • saber facer
CE44	Incorporar á cultura profesional os principios éticos e legais da profesión	• saber facer • Saber estar / ser
CE45	Incorporar a investigación científica e a práctica baseada na evidencia como cultura profesional	• saber facer
CE49	Afrontar o estrés, o que supón ter capacidade para controlarse a si mesmo e controlar a contorna en situacións de tensión	• saber
CE51	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	• saber • Saber estar / ser
CE52	Aplicar os principios ergonómicos ou de hixiene postural no desenvolvemento da súa actividade	• saber facer
CT1	Comunicación oral e escrita nas linguas cooficiais da Comunidade Autónoma.	
CT2	Capacidade de análise e síntese.	• saber facer
CT3	Capacidade de organización e planificación.	• saber facer
CT4	Capacidade de xestión da información	• saber facer
CT5	Resolución de problemas	• saber facer
CT6	Toma de decisións	• saber facer
CT7	Coñecementos de informática relativos ao ámbito de estudo	• saber • saber facer
CT9	Compromiso ético	• Saber estar / ser
CT10	Traballo en equipo	• saber facer
CT11	Habilidades nas relacións interpersoais	• saber facer • Saber estar / ser
CT12	Razoamento crítico	• saber facer
CT13	Recoñecemento da diversidade e a multiculturalidade.	• Saber estar / ser
CT15	Aprendizaxe autónoma	• saber facer
CT16	Motivación por a calidade.	• Saber estar / ser
CT17	Adaptación a novas situacións	• Saber estar / ser
CT18	Creatividade	• saber facer
CT19	Iniciativa e espírito emprendedor	• saber facer
CT23	Traballar con responsabilidade	• saber facer
CT24	Manter unha actitude de aprendizaxe e mellora	• Saber estar / ser
CT25	Manifestar respecto, valoración e sensibilidade ante o traballo dos demais	• Saber estar / ser
CT27	Manifestar discreción	• Saber estar / ser
CT28	Mostrar a súa orientación ao paciente/usuario	• saber facer
CT29	Axustarse aos límites da súa competencia profesional	• Saber estar / ser
CT30	Desenvolver a capacidade para organizar e dirixir	• saber facer

## Resultados de aprendizaxe

Resultados de aprendizaxe	Competencias
Definir o método Pilates e lembrar os seus antecedentes	CG2 CG3
Describir os principios básicos do método Pilates	CG1 CG2 CG3 CG12 CE6

Diferenciar e aplicar as distintas modalidades de aplicación do método Pilates (con e sen pequenos implementos, en mat ou en máquinas)

CG2  
CG3  
CG5  
CG6  
CG8  
CG14  
CG19  
CE6  
CE9  
CE11  
CE16  
CE35  
CE36  
CE38  
CE42  
CE44  
CE49  
CE51  
CE52  
CT1  
CT3  
CT9  
CT11  
CT13  
CT23  
CT25  
CT27  
CT28  
CT29  
CT30

---

Analizar e demostrar os principios básicos da postura e do movemento implicados no método Pilates

CG1  
CG2  
CG3  
CG6  
CG14  
CG19  
CE6  
CE11  
CE16  
CE44  
CE49  
CE52  
CT1  
CT3  
CT5  
CT9  
CT11  
CT12  
CT13  
CT23  
CT25  
CT27  
CT28  
CT29  
CT30

---

Identificar os principios que rexen a programación dunha clase de Pilates, así como da progresión a efectuar nos exercicios

CG2  
CG3  
CG5  
CE6  
CE9  
CE38  
CE42  
CT2

---

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

CG3  
CG5  
CG6  
CG7  
CG8  
CG12  
CG14  
CG15  
CG18  
CG19  
CE6  
CE9  
CE11  
CE16  
CE35  
CE36  
CE37  
CE38  
CE42  
CE44  
CE45  
CE49  
CE51  
CE52  
CT1  
CT2  
CT3  
CT4  
CT5  
CT6  
CT7  
CT9  
CT10  
CT11  
CT12  
CT13  
CT15  
CT16  
CT17  
CT18  
CT19  
CT23  
CT24  
CT25  
CT28  
CT29  
CT30

---

## 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 docente

	Horas na aula	Horas fóra da aula	Horas totais
Actividades introductorias	1	0	1
Aprendizaxe colaborativa	21	21	42
Prácticas de laboratorio	22	44	66
Presentación	2	36	38
Cartafol/dossier	1	0	1
Práctica de laboratorio	1	0	1
Traballo	1	0	1

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

### Metodoloxía docente

	Descrición
Actividades introductorias	Terán a finalidade de transmitir os obxectivos da materia, detallar os contidos sobre os que se traballarán e cómo se fará, e aclarar os criterios de avaliación a seguir.
Aprendizaxe colaborativa	Nas clases teóricas desenvolverase unha metodoloxía de aprendizaxe colaborativa, onde os diferentes temas veranse a través de actividades realizadas en grupo, facilitando o desenvolvemento dunha participación activa do alumnado. Algunha das actividades empregadas serán o quebracabezas, o estudo de casos, o debate sobre un tema ou a técnica do world café. Ademais, o alumno recibirá ao longo do cuadrimestre presentacións elaboradas polo profesorado que lle servirán de guía a través da plataforma Tem@ ou da páxina web do profesor coordinador da materia ( <a href="http://gfuentes.webs.uvigo.es/index.htm">http://gfuentes.webs.uvigo.es/index.htm</a> ).
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 ( <a href="http://faiTIC.uvigo.es/">http://faiTIC.uvigo.es/</a> ).
Presentación	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, ben a unha poboación cunhas condicións físicas 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 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 indicarse 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
Prácticas de laboratorio	A atención personalizada estará centrada na solución das dúbidas que poida ter o alumnado e a clarear a rúbrica de avaliación do exame práctico.

Presentación	A atención personalizada, basicamente, estará centrada na solucionar de dúbidas, en orientar o traballo a realizar na materia, e a levar rexistro e valorar o feito polo alumnado.
Aprendizaxe colaborativa	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 oficial de titorías, como a través de correo-e (indicando en asunto Titoría), agás o día anterior aos exames da materia.

<b>Avaliación</b>			
	Descrición	Cualificación	Competencias Avaliadas
Traballo	<p>A realización do traballo é obrigatoria para superar a materia.</p> <p>O esquema da clase terá que ser entregado en soporte informático ao profesor. Tamén pode empregarse a plataforma de ensinanza virtual faiTIC (<a href="http://faitic.uvigo.es/">http://faitic.uvigo.es/</a>), subindo o conxunto do traballo ao espazo que o grupo terá na mesma dentro da materia.</p> <p>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.</p> <p>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).</p>	30	CG1 CG3 CG7 CG8 CG12 CG14 CG15 CG18 CG19 CE45 CT1 CT2 CT3 CT4 CT5 CT6 CT7 CT9 CT10 CT11 CT12 CT13 CT15 CT16 CT17 CT18 CT19 CT23 CT24 CT25 CT28 CT29 CT30

Práctica de laboratorio	<p>Exame onde o alumno dirixirá 3 exercicios dun xeito práctico (10 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 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).</p> <p>Tódalas preguntas valoraranse de 0 a 10 puntos.</p> <p>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.</p> <p>Farase un sorteo público para determinar a partir de qué alumno da comezo o exame práctico.</p> <p>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).</p>	35	CG3 CG5 CG6 CG8 CG14 CG15 CG19 CE35 CE36 CE38 CE44 CE49 CE51 CE52 CT1 CT6 CT9 CT11 CT13 CT16 CT17 CT24 CT28 CT29 CT30
Cartafol/dossier	<p>Asistencia obrigada a un mínimo do 80% das clases, polo que aqueles que falten máis de 4 horas de clase teórica, deberán superar a parte teórica da materia a través dun exame tipo test descrito no apartado de "outras consideracións".</p> <p>Entrega ao final de cada clase, ou cando se estableza en función da actividade desenvolvida, das evidencias do traballo realizado ao longo da mesma.</p> <p>Haberá 10 actividades distintas, unha por tema dos contidos teóricos, e cada unha delas terá un valor entre 0 e 0,3 puntos.</p> <p>Ao final das clases tipo A (teóricas), cada estudante terá que entregar un documento de avaliación da materia e do traballo desenvolvido, así como unha autoavaliación de sí mesmo. 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 0,5 puntos.</p>	35	

### Outros comentarios sobre a Avaliación

Ao alumnado que non supere a materia, gardaráselle a parte superada para a segunda convocatoria dentro do mesmo ano académico (parte superada significa ter un 5 de 10 ou máis).

O estudante optará por unha modalidade de desenvolvemento teórico: asistencia e participación activa nas actividades de aprendizaxe colaborativa propostas polos docentes, ou preparación dos contidos coa información dada polos docentes e avaliación a través dun exame final.

O exame final será 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, 1,75 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 obter 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 tal e como se indica na seguinte fórmula:

Cualificación =  $\frac{\text{acertos} - (\text{erros}/\text{n}^\circ \text{opcións} - 1)}{\text{n}^\circ \text{preguntas}} \cdot 10$

### Bibliografía. Fontes de información

#### Bibliografía Básica

Bosco Calvo J., Pilates terapéutico. Para la rehabilitación del aparato locomotor., 1, Médica Panamericana, 2012, Madrid

Isacowitz R., Pilates. Manual completo del método Pilates., Paidotribo, 2009, Badalona

Massey P., Anatomía & Pilates., Paidotribo, 2010, Badalona

Pilates JH., Volver a la vida con la Contrología de Pilates. (Originalmente publicado en 1945 con el título Return to life through Contrology)., Presentation Dynamics, 1998, Incline Village, NV

Stott Pilates., Ejercicios completos de matwork., Merrithew Corporation, 2006, Toronto

Kisner C, Colby LA., Ejercicio terapéutico. Fundamentos y técnicas., 5, Médica Panamericana, 2010, Buenos Aires

**Bibliografía Complementaria**

Aaronson N, Turo AM., Pilates para la recuperación del cáncer de mama., Tutor, 2016, Madrid

Adamany K., Pilates para el postparto., Paidotribo, 2007, Barcelona

Adamany K, Loigerot D., Pilates: una guía para la mejora del rendimiento., Paidotribo, 2006, Barcelona

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., Tutor, 2009, Madrid

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., 3, Tutor, 2009, Madrid

Baessler K, Schüssler B, Burgio KL, Moore KH, Norton PA, Stanton SL (Editors)., Pelvic floor re-education. Principles and practice., 2, Springer-Verlag, 2008, London

Betz SR., PMA Pilates Certification. Cuadernillo de preguntas de práctica., Pilates Method Alliance, 2015,

Betz SR., Prenatal Pilates [dvd]., TheraPilates, 2002, California

Betz SR., The Osteoporosis Exercise Book: Building Better Bones., Osteo Physical Therapy, 1999, California

Bosco Calvo J, Cabral L., Fundamentos del método Pilates. Guía para una prescripción de ejercicios basada en Pilates., Corpora Pilates, 2008, Madrid

Bosco Calvo J, Cabral L., Los fundamentos del método Pilates [vídeo-dvd]: bases para la prescripción de ejercicio con el método Pilates., Corpora Pilates, 2008, Madrid

Brignell R., Pilates: guía para principiantes., Robin Book, 2005, Barcelona

Brotzman SB, Manske RC., Rehabilitación ortopédica clínica. Un enfoque basado en la evidencia., 3, Elsevier España, 2012, Barcelona

Calais-Germain B., Anatomía para el movimiento. Tomo I. Introducción al análisis de las técnicas corporales., La Liebre de Marzo, 1994, Barcelona

Calais-Germain B, Lamotte A., Anatomía para el movimiento. Tomo II. Bases de ejercicios., La Liebre de Marzo, 1991, Barcelona

Calais-Germain B., Anatomía para el movimiento. Tomo III. El periné femenino y el parto. Elementos de anatomía y bases de ejercicios., La Liebre de Marzo, 1998, Barcelona

Calais-Germain B., Anatomía para el movimiento. Tomo IV. El gesto respiratorio., La Liebre de Marzo, 2006, Barcelona

Calais-Germain B, Raison B., Pilates sin riesgo. 8 riesgos del Pilates y cómo evitarlos., La Liebre de Marzo, 2011, Barcelona

Cárceles Moreno R, Cos Morera F., Pilates: manual completo de pilates en suelo., Paidotribo, 2009, Badalona

Carral Hernández M, Sánchez Garrido J., Método Pilates. Manual de suelo., AEFEP, 2011, Madrid

Carral Hernández M, Sánchez Garrido J., Método Pilates. Manual de máquinas., AEFEP, 2012, Madrid

Casimiro Andújar AJ, Muyor Rodríguez JM (Coord)., Columna vertebral, ejercicio físico y salud., INDE, 2010, Barcelona

Clippinger K., Anatomía y cinesiología de la danza., Paidotribo, 2011, Badalona

Clyde M., Pilates para golfistas. Ejercicios paso a paso para afianzar su juego., Tutor, 2008, Madrid

Esnault M., Columna vertebral y stretching., Paidotribo, 2009, Badalona

Feldenkrais M., Autoconciencia por el movimiento., Paidós, 2014, Barcelona

Fernández R, Moral González S, Paredes P., Manual de Pilates suelo con implementos., Paidotribo, 2008, Badalona

Fernández Arranz M, Lambruschini R, Fernández Arranz J., Manual de Pilates aplicado al embarazo., Médica Panamericana, 2016, Madrid

Flett M., Fit-ball. La técnica más divertida para ponerse en forma., RBA Libros, 2005, Barcelona

Franklin E., Dynamic alignment through imagery., 2, Human Kinetics, 2012, Champaign

Geweniger V, Bohlander A., Manual de pilates: ejercicios con colchoneta y aparatos como forma de prevención y rehabilitación., Paidotribo, 2016, Badalona

Herman E., Pilates con accesorios., Paidotribo, 2007, Barcelona

Herman E., Pilates reformer., Paidotribo, 2011, Badalona

Hernando Castañeda G., Nuevas tendencias en entrenamiento personal., Paidotribo, 2009, Badalona

Hessel J., Cadillac Techniques with Jillian Hessel: Handbook., The Well-Tempered Workout, 1998, Beverly Hills

Höfler H., Gimnasia para la zona pélvica., Hispano Europea, 2001, Barcelona

Humanes Balmont R., Pilates. Guía del instructor., 2, ViveLibro, 2014, Madrid

Isacowitz R., Pilates: your complete guide to mat work and apparatus exercises., 2, Human Kinetics, 2014, Illinois

Isacowitz R, Clippinger K., Anatomía del Pilates: guía ilustrada para trabajar la estabilidad del segmento somático central y mejorar el equilibrio., Tutor, 2011, Madrid

Kaplanek BA, Levine B, Jaffe WL., Pilates y rehabilitación para síndromes y artroplastias., Paidotribo, 2014, Badalona

King M, Green Y., El método Pilates para el embarazo: ejercicios de tonificación para la futura madre., Oniro, 2004, Barcelona

Knopf K., Ejercicios con el rodillo de espuma. Foam roller., Tutor, 2015, Madrid

Lessen D., Examen de certificación de Pilates de la PMA. Guía de estudio., Pilates Method Alliance, 2014,

Ling M., Curso básico de... Pilates., Omega, 2013, Barcelona

Lyon D., Pilates completo para hombres., Paidotribo, 2008, Badalona



Marras WS., The working back. A Systems view., John Wiley & Sons, 2008, New Jersey

Marras WS., The working back. A Systems view., John Wiley & Sons, 2008, New Jersey

Matty D, Burdell K., Programa paso a paso de Pilates con círculo mágico [libro+dvd]., Tutor, 2008, Madrid

McAtee RE, Charland J., Estiramientos facilitados. Estiramientos y fortalecimiento con facilitación neuromuscular propioceptiva [libro+dvd]., 3, Médica Panamericana, 2010, Madrid

Menezes A., Guía completa de las técnicas de Joseph H. Pilates. Con especial atención al dolor de espalda y el entrenamiento deportivo., Tutor, 2009, Madrid

Murakami C., Sesiones matinales de Pilates., De Vecchi, 2008, Barcelona

Norris CM., La estabilidad de la espalda. Un enfoque diferente para prevenir y tratar el dolor de espalda., Hispano Europea, 2007, Barcelona

Nyman B, Paarup L., Pilates. Todos los ejercicios de suelo para practicar en casa., Scyla Editores, 2006, Barcelona

Paredes Ortiz P., Manual de Pilates. Suelo básico [libro+dvd]., Paidotribo, 2008, Badalona

Paterson J., Teaching Pilates for postural faults, illness & injury. A practical guide., Elsevier, 2009, Edinburgh

Pedregal Canga M., Tu Pilates. Los primeros pasos., Paidotribo, 2006, Badalona

Pilates JH., Tu salud: un sistema de ejercicios que ha revolucionado el mundo de la educación física., Presentation Dynamics, 1998, Incline Village, NV

Pilates Physicalmind Institute., Osteoporosis exercise protocols. Awareness & Prevention of Osteoporosis using the Method Pilates., Physicalmind Institute, 2005, New York

Pohlman J., Programa paso a paso de Pilates [libro+dvd]., Tutor, 2006, Madrid

Pohlman J., Programa paso a paso de Pilates con balón [libro+dvd]., Tutor, 2008, Madrid

Pohlman J., Segundo programa paso a paso de Pilates [dvd]., Tutor, 2006, Madrid

Pohlman J., Programa paso a paso de Pilates con banda elástica [libro+dvd]., Tutor, 2006, Madrid

Primal Pictures and Pilates World University., Anatomy for Pilates [dvd]., Primal Pictures, 2008, London

Ramírez García I, Blanco Ratto L, Kauffmann S., Rehabilitación del suelo pélvico femenino. Práctica clínica basada en la evidencia., Médica Panamericana, 2014, Madrid

Reyneke D., Pilates Moderno. A perfecta forma física ao seu alcance., Manole, 2009, Barueri

Richardson C, Hodges P, Hides J., Therapeutic exercise for lumbopelvic stabilization. A motor control approach for the treatment and prevention of low back pain., 2, Churchill Livingstone, 2004, Edinburgh

Richardson C, Jull G, Hodges P, Hides J., Therapeutic exercise for spinal segmental stabilization in low back pain., 1, Churchill Livingstone, 1999, London

Royo-Villanova C., Pilates en casa., Temas de Hoy, 2007, Madrid

Savall P., Pilates Reformer, manual de ejercicios., Tecno Sport Condition, 2007, Barcelona

Stanmore T., Pilates para una espalda sana., RBA Libros, 2006, Barcelona

Stott Pilates., Essential Reformer., Merrithew Corporation, 2003, Toronto

Thek Lineback K., Osteopilates para aumentar la densidad ósea, reducir los riesgos de fracturas, mejorar la apariencia física ¡y sentirse maravillosamente!, Kier, 2006, Buenos Aires

Timón V., Enciclopedia de ejercicios de Pilates., Pila Teleña, 2012, Madrid

Ungaro A., La promesa de Pilates., Blume, 2004, Madrid

Vleeming A, Mooney V, Stoeckart R (Dir.), Movimiento, estabilidad y dolor lumbopélvico. Integración de la investigación con el tratamiento., Elsevier España, 2008, Barcelona

Westlake L., Entrenamiento con balón de ejercicios., Paidotribo, 2008, Badalona

Winsor M., Pilates: el centro de energía: sin necesidad de aparatos., 3, Paidotribo, 2005, Barcelona

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]., 2005,

Gray K (director), Pilates con bandas elásticas [dvd]., IMC Vision, 2003, Valladolid

Gray K (director), Pilates gymball [dvd]., IMC Vision, 2003, Valladolid

Hessel J., Cadillac Techniques. Learn the in[ ]s and out[ ]s of this essential piece of advanced Pilates equipment [dvd]., The Well-Tempered Workout, 1997, Beverly Hills

Martin S., The Scoliosis Series: Part 1. Management & Improvement featuring wall springs [dvd]., Pilates Therapeutics, 2006, Alameda

Martin S., The Scoliosis Series: Part 2. Breathing exercises as part of Scoliosis management [dvd]., Pilates Therapeutics, 2006, Alameda

Martin S., The Upper Core: Living a pain-free life [dvd]., Pilates Therapeutics, 2006, Alameda

Morgan D (director), Iniciación al método Pilates [dvd]., IMC Vision, 2001, Valladolid

Morgan D (director), La fuerza del Pilates [dvd]., IMC Vision, 2001, Valladolid

Quick J., Swimalates. Pilates for swimmers [dvd]., Championship Productions, 2003, Ames

Romani-Ruby C, Clark M., Pre/Post Natal Personal Training Video. The fitness approach to Pilates Exercise [VHS]., PowerHouse Pilates, 2002, Pennsylvania

Sichel H (dir.), Power Pilates Post-Pregnancy Workout 3 [dvd]., Power Pilates, 2004, New York

## Recomendaciones

### Materias que continúan o temario

Prácticas externas: Estadías clínicas/P05G170V01801

**Materias que se recomienda cursar simultáneamente**

---

Fisioterapia en especialidades clínicas I/P05G170V01906

Fisioterapia en especialidades clínicas II/P05G170V01907

---

**Materias que se recomienda 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

Cinesiterapia/P05G170V01303

---

**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).
-