



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

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

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 a 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
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 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.
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 quebra cabezas, 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 de teledocencia faiTIC ou da páxina web do profesor coordinador da materia (http://gfuentes.webs.uvigo.es/index.htm).
Prácticas de laboratorio	Nas prácticas seguirase unha metodoloxía demostrativa cunha análise razoada dos exercicios que compoñen o método Pilates. O profesor 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, de localización anatómica e de patoloxía que xa posúan. Tódolos exercicios presentaranse nunhas fichas de prácticas, onde parte da información xa a vai a subministrarlle 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/).
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 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
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.

Avaliación			
	Descrición	Cualificación	Competencias Avaliadas
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 cada 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	
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).</p> <p>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 que estudante 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).</p>	35	CG3 CE35 CT1 CG5 CE36 CT6 CG6 CE38 CT9 CG8 CE44 CT11 CG14 CE49 CT13 CG15 CE51 CT16 CG19 CE52 CT17 CT24 CT28 CT29 CT30

Traballo	A realización do traballo é obrigatoria para superar a materia.	30	CG1	CE45	CT1
	O esquema da clase 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.		CG3		CT2
	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.		CG7		CT3
	O traballo considerase superado se se acada, polo menos, 1,5 puntos (corresponde a un 5 nunha escala de 0 a 10 puntos).		CG8		CT4
			CG12		CT5
			CG14		CT6
			CG15		CT7
			CG18		CT9
			CG19		CT10
					CT11
					CT12
					CT13
					CT15
					CT16
					CT17
					CT18
					CT19
			CT23		
			CT24		
			CT25		
			CT28		
			CT29		
			CT30		

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 = [acertos - (erros/nº opcións-1) / nº preguntas] · 10

En previsión de posibles interrupcións na docencia presencial motivadas pola Covid-19, procederase a avaliación continua parcial dos contidos prácticos. Para acollerse á porcentaxe correspondente a dita avaliación continua é preciso asistir ao 80% das clases prácticas. Os/as estudantes que non poidan acollerse a esta modalidade, terán igualmente dereito á realización do exame final.

Bibliografía. Fontes de información

Bibliografía Básica

- Bosco Calvo J., **Pilates terapéutico. Para la rehabilitación del aparato locomotor.**, 1, Médica Panamericana, 2012
- Isacowitz R., **Pilates. Manual completo del método Pilates.**, 2, Paidotribo, 2016
- Massey P., **Anatomía & Pilates.**, 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).**, Presentation Dynamics, 1998
- Stott Pilates., **Ejercicios completos de matwork.**, Merrithew Corporation, 2006
- Kisner C, Colby LA., **Ejercicio terapéutico. Fundamentos y técnicas.**, 5, Médica Panamericana, 2010

Bibliografía Complementaria

- Aaronson N, Turo AM., **Pilates para la recuperación del cáncer de mama.**, Tutor, 2016
- Adamany K., **Pilates para el postparto.**, Paidotribo, 2007
- Adamany K, Loigerot D., **Pilates: una guía para la mejora del rendimiento.**, 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.**, 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.**, 3, Tutor, 2009
- Baessler K, Schüssler B, Burgio KL, Moore KH, Norton PA, Stanton SL (Editors)., **Pelvic floor re-education. Principles and practice.**, 2, Springer-Verlag, 2008
- Betz SR., **PMA Pilates Certification. Cuadernillo de preguntas de práctica.**, Pilates Method Alliance, 2015

- Betz SR., **Prenatal Pilates [dvd]**., TheraPilates, 2002
- Betz SR., **The Osteoporosis Exercise Book: Building Better Bones.**, Osteo Physical Therapy, 1999
- Bosco Calvo J, Cabral L., **Fundamentos del método Pilates. Guía para una prescripción de ejercicios basada en Pilates.**, 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.**, Corpora Pilates, 2008
- Brignell R., **Pilates: guía para principiantes.**, Robin Book, 2005
- Brotzman SB, Manske RC., **Rehabilitación ortopédica clínica. Un enfoque basado en la evidencia.**, 3, Elsevier España, 2012
- Calais-Germain B., **Anatomía para el movimiento. Tomo I. Introducción al análisis de las técnicas corporales.**, La Liebre de Marzo, 1994
- Calais-Germain B, Lamotte A., **Anatomía para el movimiento. Tomo II. Bases de ejercicios.**, 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.**, La Liebre de Marzo, 1998
- Calais-Germain B., **Anatomía para el movimiento. Tomo IV. El gesto respiratorio.**, La Liebre de Marzo, 2006
- Calais-Germain B, Raison B., **Pilates sin riesgo. 8 riesgos del Pilates y cómo evitarlos.**, La Liebre de Marzo, 2011
- Cárceles Moreno R, Cos Morera F., **Pilates: manual completo de pilates en suelo.**, Paidotribo, 2009
- Carral Hernández M, Sánchez Garrido J., **Método Pilates. Manual de suelo.**, AEFEP, 2011
- Carral Hernández M, Sánchez Garrido J., **Método Pilates. Manual de máquinas.**, AEFEP, 2012
- Casimiro Andújar AJ, Muyor Rodríguez JM (Coord)., **Columna vertebral, ejercicio físico y salud.**, INDE, 2010
- Clippinger K., **Anatomía y cinesiología de la danza.**, Paidotribo, 2011
- Clyde M., **Pilates para golfistas. Ejercicios paso a paso para afianzar su juego.**, Tutor, 2008
- Esnault M., **Columna vertebral y stretching.**, Paidotribo, 2009
- Feldenkrais M., **Autoconciencia por el movimiento.**, Paidós, 2014
- Fernández R, Moral González S, Paredes P., **Manual de Pilates suelo con implementos.**, Paidotribo, 2008
- Fernández Arranz M, Lambruschini R, Fernández Arranz J., **Manual de Pilates aplicado al embarazo.**, Médica Panamericana, 2016
- Flett M., **Fit-ball. La técnica más divertida para ponerse en forma.**, RBA Libros, 2005
- Franklin E., **Dynamic alignment through imagery.**, 2, Human Kinetics, 2012
- Geweniger V, Bohlander A., **Manual de pilates: ejercicios con colchoneta y aparatos como forma de prevención y rehabilitación.**, Paidotribo, 2016
- Herman E., **Pilates con accesorios.**, Paidotribo, 2007
- Herman E., **Pilates reformer.**, Paidotribo, 2011
- Hernando Castañeda G., **Nuevas tendencias en entrenamiento personal.**, Paidotribo, 2009
- Hessel J., **Cadillac Techniques with Jillian Hessel: Handbook.**, The Well-Tempered Workout, 1998
- Höfler H., **Gimnasia para la zona pélvica.**, Hispano Europea, 2001
- Humanes Balmont R., **Pilates. Guía del instructor.**, 2, ViveLibro, 2014
- Isacowitz R., **Pilates: your complete guide to mat work and apparatus exercises.**, 2, Human Kinetics, 2014
- Isacowitz R, Clippinger K., **Anatomía del Pilates: guía ilustrada para trabajar la estabilidad del segmento somático central y mejorar el equilibrio.**, Tutor, 2011
- Kaplanek BA, Levine B, Jaffe WL., **Pilates y rehabilitación para síndromes y artroplastias.**, Paidotribo, 2014
- King M, Green Y., **El método Pilates para el embarazo: ejercicios de tonificación para la futura madre.**, Oniro, 2004
- Knopf K., **Ejercicios con el rodillo de espuma. Foam roller.**, Tutor, 2015
- 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
- Lyon D., **Pilates completo para hombres.**, Paidotribo, 2008
- Marras WS., **The working back. A Systems view.**, John Wiley & Sons, 2008
- Marras WS., **The working back. A Systems view.**, John Wiley & Sons, 2008
- Matty D, Burdell K., **Programa paso a paso de Pilates con círculo mágico [libro+dvd]**., Tutor, 2008
- McAtee RE, Charland J., **Estiramientos facilitados. Estiramientos y fortalecimiento con facilitación neuromuscular propioceptiva [libro+dvd]**., 3, 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.**, Tutor, 2009
- Murakami C., **Sesiones matinales de Pilates.**, De Vecchi, 2008
- Norris CM., **La estabilidad de la espalda. Un enfoque diferente para prevenir y tratar el dolor de espalda.**, Hispano Europea, 2007
- Nyman B, Paarup L., **Pilates. Todos los ejercicios de suelo para practicar en casa.**, Scyla Editores, 2006
- Paredes Ortiz P., **Manual de Pilates. Suelo básico [libro+dvd]**., Paidotribo, 2008
- Paterson J., **Teaching Pilates for postural faults, illness & injury. A practical guide.**, Elsevier, 2009
- Pedregal Canga M., **Tu Pilates. Los primeros pasos.**, Paidotribo, 2006
- Pilates JH., **Tu salud: un sistema de ejercicios que ha revolucionado el mundo de la educación física.**, Presentation Dynamics, 1998
- Pilates Physicalmind Institute., **Osteoporosis exercise protocols. Awareness & Prevention of Osteoporosis using the Method Pilates.**, Physicalmind Institute, 2005
- Pohlman J., **Programa paso a paso de Pilates [libro+dvd]**., Tutor, 2006

- Pohlman J., **Programa paso a paso de Pilates con balón [libro+dvd]**., Tutor, 2008
- Pohlman J., **Segundo programa paso a paso de Pilates [dvd]**., Tutor, 2006
- Pohlman J., **Programa paso a paso de Pilates con banda elástica [libro+dvd]**., Tutor, 2006
- Primal Pictures and Pilates World University., **Anatomy for Pilates [dvd]**., Primal Pictures, 2008
- Ramírez García I, Blanco Ratto L, Kauffmann S., **Rehabilitación del suelo pélvico femenino. Práctica clínica basada en la evidencia.**, Médica Panamericana, 2014
- Reyneke D., **Pilates Moderno. A perfecta forma física ao seu alcance.**, 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.**, 2, Churchill Livingstone, 2004
- Richardson C, Jull G, Hodges P, Hides J., **Therapeutic exercise for spinal segmental stabilization in low back pain.**, 1, Churchill Livingstone, 1999
- Royo-Villanova C., **Pilates en casa.**, Temas de Hoy, 2007
- Savall P., **Pilates Reformer, manual de ejercicios.**, Tecno Sport Condition, 2007
- Stanmore T., **Pilates para una espalda sana.**, RBA Libros, 2006
- Stott Pilates., **Essential Reformer.**, Merrithew Corporation, 2003
- Thek Lineback K., **Osteopilates para aumentar la densidad ósea, reducir los riesgos de fracturas, mejorar la apariencia física ¡y sentirse maravillosamente!**, Kier, 2006
- Timón V., **Enciclopedia de ejercicios de Pilates.**, Pila Teleña, 2012
- Ungaro A., **La promesa de Pilates.**, Blume, 2004
- Vleeming A, Mooney V, Stoecart R (Dir.), **Movimiento, estabilidad y dolor lumbopélvico. Integración de la investigación con el tratamiento.**, Elsevier España, 2008
- Westlake L., **Entrenamiento con balón de ejercicios.**, Paidotribo, 2008
- Winsor M., **Pilates: el centro de energía: sin necesidad de aparatos.**, 3, Paidotribo, 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]**., 2005
- Gray K (director), **Pilates con bandas elásticas [dvd]**., IMC Vision, 2003
- Gray K (director), **Pilates gymball [dvd]**., IMC Vision, 2003
- 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
- Martin S., **The Scoliosis Series: Part 1. Management & Improvement featuring wall springs [dvd]**., Pilates Therapeutics, 2006
- Martin S., **The Scoliosis Series: Part 2. Breathing exercises as part of Scoliosis management [dvd]**., Pilates Therapeutics, 2006
- Martin S., **The Upper Core: Living a pain-free life [dvd]**., Pilates Therapeutics, 2006
- Morgan D (director), **Iniciación al método Pilates [dvd]**., IMC Vision, 2001
- Morgan D (director), **La fuerza del Pilates [dvd]**., IMC Vision, 2001
- Quick J., **Swimalates. Pilates for swimmers [dvd]**., Championship Productions, 2003
- Romani-Ruby C, Clark M., **Pre/Post Natal Personal Training Video. The fitness approach to Pilates Exercise [VHS]**., PowerHouse Pilates, 2002
- Sichel H (dir.), **Power Pilates Post-Pregnancy Workout 3 [dvd]**., Power Pilates, 2004
- Black M., **Patrones de movimiento. Pilates y cinesiología.**, Paidotribo, 2018
- Bosco Calvo J, Cabral L., **Método Pilates durante el embarazo, el parto y el postparto. Una guía metodológica.**, Médica Panamericana, 2019
- Humanes Balmont R., **Pilates. Basado en evidencias científicas.**, ViveLibro, 2014
- Rodríguez Rodríguez J., **Pilates. Ejercicios para mantenerte en forma.**, Libsa, 2016
- Wood S., **Pilates para la rehabilitación: recuperar lesiones y optimizar la estabilidad, la movilidad y la funcionalidad.**, Tutor, 2019

Recomendacións

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 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).

Plan de Continxencias

Descrición

=== MEDIDAS EXCEPCIONAIS PLANIFICADAS ===

Ante a incerta e imprevisible evolución da alerta sanitaria provocada pola COVID- 19, a Universidade establece una planificación extraordinaria que se activará no momento en que as administracións e a propia institución o determinen atendendo a criterios de seguridade, saúde e responsabilidade, e garantindo a docencia nun escenario non presencial ou non totalmente presencial. Estas medidas xa planificadas garanten, no momento que sexa preceptivo, o desenvolvemento da docencia dun xeito mais áxil e eficaz ao ser coñecido de antemán (ou cunha ampla antelación) polo alumnado e o profesorado a través da ferramenta normalizada e institucionalizada das guías docentes DOCNET.

=== ADAPTACIÓN DAS METODOLOXÍAS ===

* Metodoloxías docentes que se manteñen

Todas as que xa fosen impartidas previas á suspensión das clases presenciais.

* Metodoloxías docentes que se modifican

- Actividades introdutorias: levaranse a cabo de xeito virtual a través do Campus Remoto da Uvigo.

- Aprendizaxe colaborativa: levaranse a cabo de xeito virtual a través do Campus Remoto da Uvigo e seguindo a programación docente.

- Prácticas de laboratorio: as prácticas non se poden realizar de xeito non presencial. Non obstante, desenvolveranse actividades en base a documentación escrita e material audiovisual que permitan desenvolver parcialmente os contidos da materia seguindo a programación docente.

- Traballo tutelado: tanto as titorías do traballo como a súa presentación farase a través da plataforma de ensinanza virtual faiTIC da Uvigo e a través do Campus Remoto da Uvigo.

* Mecanismo non presencial de atención ao alumnado (titorías)

A través do correo-e, así como a través da plataforma de teledocencia faiTIC.

Tamén usarase a Aula Virtual ou as Salas do profesorado do Campus Remoto da Uvigo.

* Modificacións (se proceder) dos contidos a impartir

* Bibliografía adicional para facilitar a auto-aprendizaxe

En caso necesario, á marxe da bibliografía da Guía Docente e da propia documentación que xa de por si entregan os docentes (apuntamentos e/ou presentacións), darase documentación de apoio escollida polos docentes.

* Outras modificacións

Xa que os contidos prácticos desta materia están suxeitos ao cumprimento das condicións para os títulos que habilitan para o exercicio de profesións reguladas disposto na ORDE CIN/2135/2008 e no Real Decreto 1393/2007, queda previsto, de ser necesario, organizar actividades académicas específicas cando a docencia presencial estea permitida de novo, que garantan ao alumnado a posibilidade da realización e adestramento das prácticas pendentes.

=== ADAPTACIÓN DA AVALIACIÓN ===

* Probas xa realizadas

Proba XX: [Peso anterior 00%] [Peso Proposto 00%]

...

* Probas pendentes que se manteñen

Proba XX: [Peso anterior 00%] [Peso Proposto 00%]

Cartafol/dossier (peso anterior, 35%) (peso proposto, 30%)

Traballo tutelado (peso anterior, 30%) (peso proposto, 30%)

* Probas que se modifican

[Proba anterior] => [Proba nova]

Exame oral (exame práctico demostrativo presencial) de 3 supostos (35%) => Realización de 2 vídeos sobre exercicios de Pilates (20%) + Avaliación continuada de cada semana de prácticas (20%)

* Novas probas

Para os contidos prácticos: realización de vídeos + avaliación continuada

* Información adicional

No caso de non poder facerse as probas de avaliación de xeito presencial (teoría e práctica), estas adáptanse, ao tempo que se modifican parcialmente os pesos relativos das mesmas, tal e como se recolle arriba, tendo en conta sempre de favorecer con estes procedementos ao estudiantado.

Para superar a materia, a/o estudante debe superar cada unha das partes da avaliación (teoría, práctica e traballo).

Os contidos teóricos e prácticos, así como o traballo, desenvolveranse coa programación prevista xa dende o inicio do curso e publicados na páxina web do Centro <http://fisioterapia.uvigo.es/gl/docencia/programacion-de-materias/>.

A avaliación da materia levarase a cabo nos días e horas aprobados en Xunta de Facultade para o curso 2020-2021

<http://fisioterapia.uvigo.es/gl/docencia/exames/>
