

Programa Universitario de Maiores – Campus Pontevedra

Guía Docente 2024-25

Información xeral:

Nome materia	Pilates sénior		
Código / Tipo	IV21490 / Materia optativa		
Titulación	Universitario/a Sénior en Cultura e Sociedade		
Créditos ECTS	1.5	Total horas presenciais	1.5
Lingua impartición	Castelán		
Lugar impartición	Laboratorio de Fisioterapia I - Facultade de Fisioterapia*		
Curso / Semestre	Terceiro / 2º cuadrimestre	Horario	Xoves 16:30-17:30h*
Coordinador/a	Gustavo Rodríguez Fuentes		
Profesorado	Gustavo Rodríguez Fuentes Iris Machado de Oliveira		
Correo-e	gffuentes@uvigo.gal		
Observacións	Esta materia ten un límite de matrícula de 12 prazas.		

*Suxeito a modificacións por diferentes necesidades.

Obxectivos xerais:

- Coñecer os conceptos clave do método Pilates.
- Reflexionar sobre como se move cada persoa e que posturas mantén de cara a ver a súa repercusión sobre a súa propia saúde.
- Adquirir os coñecementos teórico-prácticos básicos sobre o uso do método Pilates.

Contidos:

Temario teórico	
Tema 1	Introdución ao método Pilates
Tema 2	Pasando da teoría á práctica no método Pilates
Temario práctico	
Tema 1	Análise da postura
Tema 2	Exercicios pre-Pilates en mat (chan)
Tema 3	Exercicios de Pilates de nivel básico en mat (chan).

Avaliación:

Modalidades avaliación	Descrición	Porcentaxe
Asistencia e participación	A asistencia as clases e a participación nas mesmas é obrigatoria para superar a materia. Asistir ao menos a un 70% das clases é necesario para aprobar a materia.	100%

Outros comentarios sobre avaliación e recomendacións:

A parte práctica da materia comporase por bloques para explicar unha serie de exercicios do método Pilates e realizar unha clase de Pilates. Polo tanto, por unha parte, combinarase unha metodoloxía demostrativa cunha análise razoada dos exercicios que compoñen o método Pilates, onde o docente explicará e demostrará como se realizan os distintos exercicios, e, por outra, coa realización de unha clase práctica que, pouco a pouco, o alumnado a vaia interiorizando para tela como base para a autorrealización en casa e á marxe das clases.

Bibliografía recomendada:

- Calais-Germain B, Raison B. Pilates sin riesgo. 8 riesgos del Pilates y cómo evitarlos. Barcelona: La Liebre de Marzo; 2011.
- Fernández R, Moral González S, Paredes P. Manual de Pilates suelo con implementos. Badalona: Paidotribo; 2008.
- Geweniger V, Bohlander A. Manual de pilates: ejercicios con colchoneta y aparatos como forma de prevención y rehabilitación. Badalona: Paidotribo; 2016.
- Isacowitz R. Pilates. Manual completo del método Pilates. 2ª ed. Badalona: Paidotribo; 2016.
- Pedregal Canga M. Pilates para la tercera edad. Badalona: Paidotribo; 2021.