

## PROGRAMACIÓN DA DOCENCIA ANUAL DO 2º CURSO DE GRAO EN FISIOTERAPIA – CURSO 2021-22

**MATERIA:** Pilates aplicado en Fisioterapia.

**COORDINADOR/A DA MATERIA:** Gustavo Rodríguez Fuentes.

**OUTROS DOCENTES DA MATERIA:** Iris Machado de Oliveira e docente pendente de contratación (Docente 1).

**Espazo onde se imparte a docencia teórica:** Aula Magna.

**Espazo onde se imparte a docencia práctica ou o seminario:** laboratorio de Pilates.

### Segundo cuadrimestre

SEMANA	DOCENCIA TEÓRICA (Horas A do POD)	DOCENCIA PRÁCTICA/SEMINARIOS (Horas B do POD)
1ª 31 xaneiro /4 febreiro	Presentación. (2h) <u>Docente:</u> Gustavo.	
2ª 7/11 febreiro	T1. Historia do método Pilates. + T2. Principios básicos de Pilates. (2h). <u>Docente:</u> Docente 1.	
3ª 14/18 febreiro	T3. Anatomía e biomecánica aplicada ao método Pilates. (2h) <u>Docente:</u> Docente 1.	Exercicios pre-Pilates en mat Apoio e/ou progresión con pequenos implementos (balóns, rulos, bandas elásticas, círculos,...). (6h) <u>Docente:</u> Iris (1 grupo) / Gustavo (3 grupos).
4ª 21/25 febreiro	T4. Ferramentas que facilitan o movemento. + T5. Máquinas empregadas no método Pilates. (3h) <u>Docente:</u> Docente 1.	Exercicios pre-Pilates en mat Apoio e/ou progresión con pequenos implementos (balóns, rulos, bandas elásticas, círculos,...). (6h) <u>Docente:</u> Iris (1 grupo) / Gustavo (3 grupos).
5ª 28 febreiro /4 marzo <b>Entroido</b>	<b>Non hai docencia da materia Pilates aplicado en Fisioterapia</b>	

<p>6ª 7/11 marzo</p>	<p>T6. Valoración: análise da postura e do movemento. (3h) <u>Docente:</u> Docente 1.</p>	<p>Exercicios de Pilates de nivel básico e intermedio en mat + Apoio e/ou progresión con pequenos implementos (balóns, rulos, bandas elásticas, círculos,...). (6h)  <u>Docente:</u> Iris (1 grupo) / Gustavo (3 grupos).</p>
<p>7ª 14/18 marzo <b>Festivo día 19</b></p>	<p>T7. Principios para a progresión nos exercicios. (2h) <u>Docente:</u> Docente 1.</p>	<p>Exercicios de Pilates de nivel básico e intermedio en mat + Apoio e/ou progresión con pequenos implementos (balóns, rulos, bandas elásticas, círculos,...). (6h)  <u>Docente:</u> Iris (1 grupo) / Gustavo (3 grupos).</p>
<p>8ª 21/25 marzo</p>	<p>T7. Principios para a progresión nos exercicios. (2h) <u>Docente:</u> Docente 1.</p>	<p>Exercicios de Pilates de nivel básico e intermedio en mat + Apoio e/ou progresión con pequenos implementos (balóns, rulos, bandas elásticas, círculos,...). (6h)  <u>Docente:</u> Iris (1 grupo) / Gustavo (3 grupos).</p>
<p>9ª 28 marzo /1 abril</p>	<p>T8. Principios para programar unha clase e dirixila. (2h) <u>Docente:</u> Docente 1.</p>	<p>Clase básica de Pilates para traballar de forma individual ou en pequeno grupo (e repaso). (6h).  <u>Docente:</u> Iris (1 grupo) / Gustavo (3 grupos).</p>
<p>10ª 4/8 abril</p>	<p>T8. Principios para programar unha clase e dirixila. (2h) <u>Docente:</u> Docente 1.</p>	<p>Consideracións básicas na montaxe das máquinas de Pilates (cadillac, reformer, silla e barril) + Exercicios básicos de Pilates con máquinas. (6h)  <u>Docente:</u> Iris (1 grupo) / Gustavo (3 grupos).</p>
<p><b>Semana Santa (semana 11-15 abril)</b></p>		
<p>11ª 18/22 abril</p>	<p>T9. Indicacións, precaucións e contraindicacións do método Pilates. (2h) <u>Docente:</u> Docente 1.</p>	<p>Exercicios básicos de Pilates con máquinas. (6h)  <u>Docente:</u> Iris (1 grupo) / Gustavo (3 grupos).</p>
<p>12ª 25/29 abril</p>	<p>T10. 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. (2h)  <u>Docente:</u> Docente 1.</p>	<p>Exercicios básicos de Pilates con máquinas. (6h)  <u>Docente:</u> Iris (1 grupo) / Gustavo (3 grupos).</p>

<p><b>13<sup>a</sup></b> <b>2/6 maio</b></p>		<p>Exercicios básicos de Pilates con máquinas (repaso e valoración). (6h)</p> <p><u>Docente:</u> Iris (1 grupo) / Gustavo (3 grupos).</p>
<p><b>14<sup>a</sup></b> <b>9/13 maio</b></p>		<p>Exposición e defensa dos traballos. (6h).</p> <p><u>Docente:</u> Iris (1 grupo) / Gustavo (3 grupos).</p>
<p><b>15<sup>a</sup></b> <b>16/20 maio</b> <b>Festivo día 17</b></p>		
<p><b>Do 23 de maio ao 10 de xuño de 2022:</b> <b>probos de avaliación do 2º cuadrimestre.</b></p>		

**Son festivos as seguintes datas:**

**28 de xaneiro (Santo Tomé de Aquino), 19 de marzo (sábado, festivo autonómico) e 17 de maio (martes, Día das letras galegas).**

## TRABALLO DA MATERIA

- Hai traballo obrigatorio na materia?: **Si**

- Prazos de entrega (indicación da/das semana/s na/nas que se lle esixirá a entrega parcial/total de dito traballo ao alumnado):

- Entrega parcial 1 (de habela):
- Entrega parcial 2 (de habela):
- Entrega final: **13ª semana.**

- Prazo de exposición e defensa (indicación da semana): **14ª semana.**

Calendario Universidade de Vigo:

<https://www.uvigo.gal/es/universidad/informacion-institucional/calendario>