

PROGRAMACIÓN DA DOCENCIA ANUAL DO 3º CURSO DE GRAO EN FISIOTERAPIA – CURSO 2022-23

MATERIA: Pilates aplicado en Fisioterapia.

COORDINADOR/A DA MATERIA: Gustavo Rodríguez Fuentes.

OUTROS DOCENTES DA MATERIA: profesor asociado pendente de contratación.

Espazo onde se imparte a docencia teórica: Aula 3.

Espazo onde se imparte a docencia práctica ou o seminario: Laboratorio 7

Primeiro cuadrimestre

| SEMANA | DOCENCIA TEÓRICA (Horas A do POD) | DOCENCIA PRÁCTICA/SEMINARIOS (Horas B do POD) |
|----------------------|--|---|
| 1ª 5/9 setembro | Presentación. (2h) <u>Docente:</u> Gustavo. | |
| 2ª 12/16 setembro | T1. Historia do método Pilates. + T2. Bases do método Pilates. Principios básicos do método Pilates. (2h). <u>Docente:</u> Asociado. | |
| 3ª 19/23 setembro | T2. Bases do método Pilates. Anatomía e biomecánica aplicada ao método Pilates. (2h) <u>Docente:</u> Asociado. | Exercicios pre-Pilates en mat Apoio e/ou progresión con pequenos implementos (balóns, rulos, bandas elásticas, círculos,...). (6h) <u>Docente:</u> Gustavo (3 grupos). |
| 4ª 26/30 setembro | T2. Bases do método Pilates. Análise da postura e do movemento. (2h) <u>Docente:</u> Asociado. | Exercicios pre-Pilates en mat Apoio e/ou progresión con pequenos implementos (balóns, rulos, bandas elásticas, círculos,...). (6h) <u>Docente:</u> Gustavo (3 grupos). |
| 5ª 3/7 outubro | T2. Bases do método Pilates. Ferramentas que facilitan o movemento. (2h) <u>Docente:</u> Asociado. | 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> Gustavo (3 grupos). |

| SEMANA | DOCENCIA TEÓRICA (Horas A do POD) | DOCENCIA PRÁCTICA/SEMINARIOS (Horas B do POD) |
|--|---|---|
| 6ª 10/14 outubro <i>Festivo día 12</i> | T3. Material empregado no método Pilates. (2h) <u>Docente:</u> Asociado. | 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> Gustavo (3 grupos). |
| 7ª 17/21 outubro | T7. Principios para a progresión nos exercicios. (2h) <u>Docente:</u> Asociado. | 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> Gustavo (3 grupos). |
| 8ª 24/28 outubro | T4. Desenvolvemento do método Pilates en Fisioterapia. Principios para a progresión dos exercicios. (2h) <u>Docente:</u> Asociado. | Clase básica de Pilates para traballar de forma individual ou en pequeno grupo (e repaso). (6h). <u>Docente:</u> Gustavo (3 grupos). |
| 9ª 31 outubro/ 4 novembro <i>Festivo día 1</i> | T4. Desenvolvemento do método Pilates en Fisioterapia. Principios para programar unha clase e dirixila. (2h) <u>Docente:</u> Asociado. | Consideracións básicas na montaxe das máquinas de Pilates (cadillac, reformer, silla e barril) + Exercicios básicos de Pilates con máquinas. (6h) <u>Docente:</u> Gustavo (3 grupos). |
| 10ª 7/11 novembro | T4. Desenvolvemento do método Pilates en Fisioterapia. Indicacións, precaucións e contraindicacións do método Pilates. (2h) <u>Docente:</u> Asociado. | 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> Gustavo (3 grupos). |
| 11ª 14/18 novembro | T4. Desenvolvemento do método Pilates en Fisioterapia. 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> Asociado. | Clase básica de Pilates para traballar de forma individual ou en pequeno grupo (e repaso). (6h). <u>Docente:</u> Gustavo (3 grupos). |
| 12ª 21/25 novembro | | Consideracións básicas na montaxe das máquinas de Pilates (cadillac, reformer, silla e barril) + Exercicios básicos de Pilates con máquinas. (6h) <u>Docente:</u> Gustavo (3 grupos). |

| SEMANA | DOCENCIA TEÓRICA (Horas A do POD) | DOCENCIA PRÁCTICA/SEMINARIOS (Horas B do POD) |
|--|--------------------------------------|---|
| 13ª 28 novembro / 2 decembro | | |
| 14ª 5/9 decembro <i>Festivo día 6 e 8</i> | | |
| 15ª 12/16 decembro | | Exposición e defensa dos traballos. (6h). <u>Docente:</u> Gustavo (3 grupos). |
| <p>Probas de avaliación do 1º cuatrimestre.</p> <p>Consultar data específica publicada pola Facultade de Fisioterapia.</p> | | |

Son festivos as seguintes datas:

12 de outubro (mércores), 1 de novembro (martes), e 6 (martes) e 8 (xoves) de decembro, 27 de xaneiro de 2023 (data de celebración do día de Santo Tomé de Aquino).

TRABALLO DA MATERIA

- Hai traballo obrigatorio na materia?: Non

- 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): **15ª semana.**

Calendario Universidade de Vigo: <https://www.uvigo.gal/es/universidad/informacion-institucional/calendario>

Cronograma Universidade de Vigo:

https://www.uvigo.gal/sites/uvigo.gal/files/docs/universidade/institucional/calendario/Cronograma_UVigo_2020-23.pdf