

DATOS IDENTIFICATIVOS							2012_13
Materia	Pilates aplicado en fisioterapia					Código	P05G170912
Titulación	Grao en Fisioterapia						
Descriptor	Créditos ECTS	Carácter	Curso	Cuadrimestre			
	6	Optativo	Terceiro	Segundo			
Idioma	Castelán Galego						
Prerrequisitos	Ningún						
Departamento	Departamento de Bioloxía Funcional e Ciencias da Saúde						
Coordinador/a	Rodríguez Fuentes, Gustavo					Correo-e	<a href="mailto:gfuentes@uvigo.es">gfuentes@uvigo.es</a>
Profesorado	Rodríguez Fuentes, Gustavo Profesor contratado por lista de agarda						
Web	<a href="http://webs.uvigo.es/gfuentes/">http://webs.uvigo.es/gfuentes/</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 de titulación

Código	
A2	Coñecer e comprender as ciencias, os modelos, as técnicas e os instrumentos sobre os que se fundamenta, articula e desenvolve a Fisioterapia.
A3	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.
A4	Adquirir a experiencia clínica adecuada que proporcione habilidades intelectuais e destrezas técnicas e manuais, que facilite a incorporación de valores éticos e profesionais, e que desenvolva a capacidade de integración dos coñecementos adquiridos.
A5	Valorar o estado funcional do paciente, considerando os aspectos físicos, psicolóxicos e sociais.
A6	Valoración diagnóstica de coidados de fisioterapia segundo as normas e cos instrumentos de validación recoñecidos internacionalmente.
A7	Deseñar o plan de intervención de fisioterapia atendendo a criterios de adecuación, validez e eficiencia.
A8	Executar, dirixir e coordinar o plan de intervención de fisioterapia, utilizando as ferramentas terapéuticas propias e atendendo á individualidade do usuario.
A11	Proporcionar unha atención de fisioterapia eficaz, outorgando unha asistencia integral aos pacientes.
A12	Intervir nos ámbitos de promoción, prevención, protección e recuperación da saúde.
A13	Saber traballar en equipos profesionais como unidade básica na que se estruturan de forma uni ou multidisciplinar e interdisciplinar os profesionais e demais persoal das organizacións asistenciais.
A14	Incorporar os principios éticos e legais da profesión á práctica profesional así como integrar os aspectos sociais e comunitarios na toma de decisións.
A15	Participar na elaboración de protocolos asistenciais de fisioterapia baseada na evidencia científica.
A16	Levar a cabo as intervencións fisioterapéuticas baseándose na atención integral da saúde que supón a cooperación multiprofesional, a integración dos procesos e a continuidade asistencial.
A17	Comprender a importancia de actualizar os coñecementos, habilidades, destrezas e actitudes que integran as competencias profesionais do fisioterapeuta.
A18	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 preste atención de fisioterapia e a súa relación con outros servizos sanitarios.
A19	Comunicarse de modo efectivo e claro, tanto de forma oral como escrita, cos usuarios do sistema sanitario así como con outros profesionais.
B1	Comunicación oral e escrita nas linguas cooficiais da Comunidade Autónoma
B2	Capacidade de análise e síntese
B3	Capacidade de organización e planificación
B4	Capacidade de xestión da información

B5	Resolución de problemas
B6	Toma de decisións
B7	Coñecementos de informática relativos ao ámbito de estudo
B9	Compromiso ético
B10	Traballo en equipo
B11	Habilidades nas relacións interpersoais
B12	Razoamento crítico
B13	Recoñecemento á diversidade e a multiculturalidade
B15	Aprendizaxe autónoma
B16	Motivación pola calidade
B17	Adaptación a novas situacións
B18	Creatividade
B19	Iniciativa e espírito emprendedor
B20	Liderado
B23	Traballar con responsabilidade
B24	Manter unha actitude de aprendizaxe e mellora
B25	Manifestar respecto, valoración e sensibilidade ante o traballo dos demais
B27	Manifestar discreción
B28	Mostrar a súa orientación ao paciente/usuario
B29	Axustarse aos límites da súa competencia profesional
B30	Desenvolver a capacidade para organizar e dirixir

Competencias de materia		
obxectivos	tipoloxía	Competencias
6D Coñecer e comprender os principios e teorías da física, a biomecánica, a cinesiología e a ergonómia, aplicables á Fisioterapia.	saber	A2
9D Coñecer e comprender a aplicación dos principios ergonómicos e antropométricos.	saber	A5
11D Coñecer e comprender as teorías da comunicación e das habilidades interpersoais.	saber	A19
16D Coñecer e comprender os cambios estruturais, fisiolóxicos, funcionais e de conduta que se producen como consecuencia da intervención da Fisioterapia.	saber	A3
2P1 Recibir ao paciente, recoller e valorar os datos subxectivos manifestados polo usuario e/ou as persoas significativas do seu entorno.	saber facer	A4 A5
2P3 Identificar os datos e describir as alteracións, limitacións funcionais e discapacidadeas encontradas reais e potenciais.	saber facer	A4 A5
2P4 Rexistrar de forma sistemática os datos significativos da información recollida e expresalos de forma correcta na Historia Clínica de Fisioterapia.	saber facer	A4 A5
3P 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	A4 A6
4P Diseñar o Plan de Intervención de Fisioterapia. Elaborar un Plan específico de Intervención de Fisioterapia empregando habilidades de resolución de problemas y 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 á atención; seleccionando os protocolos e os procedementos máis adecuados á atención planificada, atendendo a criterios de adecuación, validez e eficiencia.	saber saber facer	A4 A7
5P2 Diseñar e aplicar exercicios terapéuticos, con métodos especiais, para as enfermidades e lesións cardiorrespiratorias, ortopédicas, traumatolóxicas, pediátricas, reumatolóxicas, xeriátricas, neurolóxicas, neumolóxicas, deportivas, así como para as alteracións do raquis, a incontinencia urinaria e fecal e os exercicios maternos pre y postparto.	saber saber facer	A4 A8
5P7 Establecer e aplicar o tratamento en grupos a usuarios con problemas similares.	saber facer	A4 A8
5P9 Previr e evitar os riscos na aplicación do tratamento.	saber facer	A4 A8
5P10 Establecer o plan de pautas a seguir durante o tratamento.	saber facer	A4 A8

9P2 Diseñar e realizar actividades de prevención da enfermidade e promoción da saúde.	saber facer	A4 A11 A12 A16	
9P7 Planificar, establecer e aplicar exercicios, posturas e actividades en programas de prevención da saúde.	saber facer	A4 A11 A12 A16	
11P Incorporar á cultura profesional os principios éticos e legais da profesión.	saber facer	A4 A14	
12P Incorporar a investigación científica e a práctica baseada na evidencia como cultura profesional.	saber saber facer	A4 A15	
15P Aplicar os mecanismos de garantía de calidade na práctica da Fisioterapia, axustándose aos criterios, indicadores e estándares de calidade recoñecidos e validados para a boa práctica profesional.	saber facer	A4 A15 A18	
16P Afrontar o estrés, o que supón ter capacidade para controlarse a si mesmo e controlar o entorno en situacións de tensión.	saber facer	A4	
18P 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 facer	A4 A13 A18	
19P Aplicar os principios ergonómicos ou de hixiene postural no desenvolvemento da súa actividade.	saber facer	A2 A4	
1A Traballar con responsabilidade.	Saber estar / ser	A17	B23
2A Manter unha actitude de aprendizaxe e mellora.	Saber estar / ser	A17	B24
3A Manifestar respecto, valoración e sensibilidade ante o traballo dos demais.	Saber estar / ser	A13	B25
5A Manifestar discreción.	Saber estar / ser	A14	B27
6A Mostrar a súa orientación ao paciente/usuario.	Saber estar / ser	A14 A19	B28
7A Axustarse aos límites da súa competencia profesional.	Saber estar / ser	A14	B29
8A Desenvolver a capacidade para organizar e dirixir.	Saber estar / ser	A18	B30
1TI Comunicación oral e escrita nas linguas cooficiais da Comunidade Autónoma.	saber saber facer		B1
2TI Capacidade de análise e síntese.	saber facer		B2
3TI Capacidade de organización e planificación.	saber facer		B3
4TI Capacidade de xestión da información.	saber facer		B4
5TI Resolución de problemas.	saber facer		B5
6TI Toma de decisións.	saber facer		B6
7TI Coñecementos de informática relativos ao ámbito de estudo.	saber		B7
1TP Compromiso ético.	Saber estar / ser		B9
2TP Traballo en equipo.	Saber estar / ser		B10
3TP Habilidades nas relacións interpersoais.	Saber estar / ser		B11
4TP Razoamento crítico.	Saber estar / ser		B12
5TP Recoñecemento á diversidade e a multiculturalidade.	Saber estar / ser		B13
1TS Aprendizaxe autónoma.	saber facer		B15

2TS Motivación pola calidade.	Saber estar / ser	B16
3TS Adaptación ás novas situacións.	Saber estar / ser	B17
4TS Creatividade.	Saber estar / ser	B18
5TS Iniciativa e espírito emprendedor.	Saber estar / ser	B19
6TS Liderado.	Saber estar / ser	B20

Contidos	
tema	Subtema

#### 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 doentes cunha patoloxía específica.
6. Consideracións básicas na montaxe das máquinas de Pilates (cadillac, reformer, silla 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
Sesión maxistral	20	30	50
Prácticas de laboratorio	20	33	53
Traballos tutelados	1	31	32
Probas de tipo test	1	0	1
Probas prácticas, de execución. Probas de execución de tarefas reais e/ou simuladas.	1	0	1
Traballos (Presentacións)	3	9	12

**Horas totais E: 150**

**Carga lectiva en créditos ECTS UVIGO: 6**

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

## Metodoloxía docente

### Descrición

Actividades introdutorias	<p>A primeira hora do curso académico nesta materia dedicarase a transmitir os obxectivos na mesma, detallar os contidos sobre os que se traballarán e cómo se fará, e aclarar os criterios de avaliación a seguir.</p>
Sesión maxistral	<p>Nas clases teóricas combinarase a lección maxistral con clases teórico-participativas onde se fomente e se motive a participación activa do alumnado, xunto co estudio de casos (con documentación escrita e/ou audiovisual que o alumnado deberá ler previamente). Emprego de forma xenérica de medios audiovisuais, fundamentalmente computador persoal e proxector de vídeo, así como doutros medios materiais dispoñibles habitualmente para desenvolver a materia nas aulas, como o encerado e as xices. Entregaránselle ao alumnado, a través da plataforma de ensinanza virtual faiTIC (<a href="http://faitic.uvigo.es/">http://faitic.uvigo.es/</a>) ou da páxina web do profesor (<a href="http://webs.uvigo.es/gfuentes">http://webs.uvigo.es/gfuentes</a>), as presentacións en powerpoint que se empregarán nas clases, así coma outro tipo de documentación, ben de cara a preparar as clases, ben para ampliar información. A teoría impartirase na aula correspondente ao 3º curso da Escola de Fisioterapia de Pontevedra.</p>
Prácticas de laboratorio	<p>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>). Estas recollerán esquematicamente os seguintes apartados: nome en español e en inglés do exercicio; cómo realizalo na súa forma estándar; consideracións específicas para realizalo en canto a material; principios de Pilates que se traballan fundamentalmente nel; obxectivos do exercicio; apoios táctiles, verbais e de imaxes que se poden empregar para facilitalo; variantes (tanto para indicar cómo facilitar a súa realización ou qué exercicios previos empregar, como para dificultar a súa realización ou qué exercicios serían unha evolución do mesmo); indicacións; precaucións e contraindicacións máis relevantes; e outras observacións. O conxunto de ditas fichas de prácticas pódelle axudar ao alumnado a superar a parte práctica da materia, pois conformarán os exercicios que comporán o exame práctico. As prácticas de laboratorio faranse por grupo no laboratorio pertinente da Escola de Fisioterapia de Pontevedra.</p>
Traballos tutelados	<p>Os traballos implicarán un papel completamente activo por parte do alumnado e serán elaborados en grupo (conformaranse 5 grupos de traballo). Os traballos terán unha tripla posibilidade:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>- Ben unha entrega cada semana dos apuntamentos da semana anterior ampliados, xunto cunhas preguntas tipo test en relación a ditos apuntamentos.</li><li>- Ben facer un traballo sobre o uso do método Pilates nunha patoloxía prevalente na nosa sociedade (por exemplo, en persoas con osteoporose; en caso de lumbalxias;...).</li><li>- Ou ben facer un traballo sobre o uso do método Pilates nunha poboación cunhas condicións físicas determinadas (por exemplo, en bailaríns; en deportistas de Alto Nivel; en persoas maiores;...).</li></ul> <p>A mediados do mes de febreiro, os grupos estarán conformados e cada grupo saberá o tema do seu traballo. Aqueles que fagan un traballo sobre o emprego do método Pilates nunha patoloxía ou nun grupo poboacional determinado, a mediados do mes de marzo lles será indicado o día da súa exposición, pois será obrigatorio presentalo publicamente dentro do grupo de laboratorio ao que pertencen os compoñentes do grupo de traballo. O traballo nestes dous casos constará, basicamente, de dous apartados: por unha parte, un desenvolvemento teórico das características do grupo de persoas ou a patoloxía sobre as que se vai a actuar e, por outra, unha sesión tipo para este grupo diana xustificando o porqué dos exercicios que a compoñen. Ademais, estas dúas modalidades de traballo implicarán a súa presentación nas datas nas que se programen ao inicio do cuadrimestre. O profesor exercerá un papel de orientador e apoio no proceso de elaboración do traballo en cada grupo.</p>

## Atención personalizada

### descrición

Actividades introdutorias	Aparte das titorías xenéricas, que terán un desenvolvemento planificado (6 horas á semana en horario preestablecido e que se pode consultar na páxina web do profesor - <a href="http://webs.uvigo.es/gfuentes">http://webs.uvigo.es/gfuentes</a> - ou na plataforma de ensinanza virtual faiTIC - <a href="http://faitic.uvigo.es/">http://faitic.uvigo.es/</a> -), farase un apoio personalizado ao alumnado vía electrónica ao longo do semestre. Este seguimento farase ben a través de mensaxes ao enderezo electrónico do profesor ( <a href="mailto:gfuentes@uvigo.es">gfuentes@uvigo.es</a> ), ben a través do apartado de "dúbdias e opinións xerais" que haberá na sección de "foros" da materia dentro da plataforma de
Sesión maxistral	
Prácticas de laboratorio	

Traballos tutelados

ensinanza virtual faiTIC (<http://faitic.uvigo.es/>). Dedicarase esta atención personalizada, fundamentalmente, a resolver as dúbidas que o desenvolvemento da materia xere ao alumnado (na teoría, nas prácticas e/ou na realización dos traballos), así como a orientar ao alumnado no traballo a desenvolver para a materia, nas cuestións relativas á avaliación, ou calquera outra cuestión que estea vinculada á materia, así como, se o precisa o alumnado, orientación académica, profesional e/ou persoal.

### Avaliación

	descripción	cualificación
Probas de tipo test	<p>Exame tipo test dun máximo de 50 preguntas de resposta única (máximo, 1 hora de duración ). Tódalas preguntas terán o mesmo valor. Para superalo, 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 práctico e co traballo, non se poderá acadar 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 seguindo a seguinte formulación:</p> $cualificación = \frac{acertos - \frac{erros}{n^{\circ}opcións - 1}}{n^{\circ}preguntas} \cdot 10$	<p>O valor deste exame: 35% da cualificación final da materia (máxima cualificación: 3,5 puntos, que representaría un 10 nunha escala de 0 a 10 puntos).</p>
Probas prácticas, de execución. Probas de execución de tarefas reais e/ou simuladas.	<p>Exame onde o alumno fará 3 exercicios dun xeito práctico (5 minutos por exercicio como fisioterapeuta e outros tantos como paciente para o compañeiro). 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. Neste exame práctico cada erro (colocación do paciente, non dar as indicacións precisas,...) descontaralle ao alumno 1 punto nunha escala de 0 a 10. Tamén descontará 1 punto nunha escala de 0 a 10 cada franxa de 2 minutos que se exceda do tempo de exame. Por outra parte, descontará 2 puntos cometer un erro grave (por exemplo, non ter en conta algunha compensación biomecánica). Finalmente, deixar un dos exercicios sen contestar ou errar na realización do exercicio facendo outro distinto ao que tocou, descontará 3,5 puntos nunha escala de 0 a 10.</p> <p>Para poder presentarse ao exame práctico, hai que presentarse primeiro ao teórico e ter feito e exposto o traballo. 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> <p>A realización, exposición e defensa do traballo é obrigatoria para superar a materia. Ao mesmo tempo, para a superación do traballo, será imprescindible asistir ás titorías, así como presentar e defender o traballo nas datas establecidas ao inicio do cuadrimestre.</p> <p>O traballo 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>O valor deste exame: 35% da cualificación final da materia (máxima cualificación: 3,5 puntos, que representaría un 10 nunha escala de 0 a 10 puntos).</p>
Traballos tutelados	<p>A metade da puntuación do traballo corresponderá á presentación feita, distribuíndose a mesma do seguinte xeito: 1 punto á exposición feita aos compañeiros mediante rúbrica (15% do tempo de exposición; 5% esquema das diapositivas; 15% texto das diapositivas; 20% estilo das diapositivas; 5% imaxes; 15% vídeos; 25% claridade da exposición), 0,25 puntos á actuación persoal de cada membro do grupo e 0,25 puntos á valoración do resto dos alumnos.</p> <p>A outra metade da valoración deste apartado, dependerá do traballo presentado ao profesor. A distribución desta puntuación será a seguinte (rúbrica): 20% os contidos teóricos; 25% clase</p>	<p>O valor correspondente ao 30% da cualificación final da materia (máxima cualificación: 3 puntos nunha escala de 0 a 10).</p>

de Pilates programada; 5% conclusións sinaladas; 5% bibliografía; 5% estilo; 15% imaxes; 5% resume-esquema entregado; 10% prazos de entrega; 10% valoracións feitas.

O traballo considerase superado se se acadara, 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).

Previamente ao día da presentación, que se fará no grupo de laboratorio que lle corresponda, entregarase ao profesor da materia o traballo en soporte informático (incluírá tanto o traballo, como o resume, os vídeos feitos para a presentación práctica,...). Ademais, o día da presentación entregarase tamén un esquema-resumo (de non máis de dúas follas) das principais ideas do traballo e dos exercicios propostos ao resto dos compañeiros. A presentación dos traballos constará de dúas partes diferenciadas. A primeira, exposición do mesmo a cargo dos seus autores. Para isto, disporán dun máximo de 20 minutos. A segunda, contestar a todas aquelas preguntas que os compañeiros e/ou profesor lles fagan aos autores. Á hora de realizar a presentación, o alumnado poderá consultar na plataforma de ensinanza virtual faiTIC (<http://faiTIC.uvigo.es/>) ou na páxina web do profesor (<http://webs.uvigo.es/qfuentes>) unha serie de consellos para facela, así como unhas normas para a súa elaboración

### Outros comentarios e segunda convocatoria

Aos alumnos que non superen a materia, gardaráselles a parte superada para a segunda convocatoria dentro do mesmo ano académico.

Lembrar que para superar a materia, hai que asistir ás titorías, presentar e defender o traballo dentro das datas establecidas na programación da materia.

### Bibliografía. Fontes de información

#### Básica:

- \* Bosco Calvo J. Pilates terapéutico. Para la rehabilitación del aparato locomotor. Madrid: Médica Panamericana; 2012.
- \* Isacowitz R. Pilates. Manual completo del método Pilates. Badalona: Paidotribo; 2009.
- \* Massey P. Anatomía & Pilates. Badalona: 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*). Incline Village, NV: Presentation Dynamics; 1998.
- \* Stott Pilates. Ejercicios completos de matwork. Toronto: Merrithew Corporation; 2006.

#### Complementaria:

- \* Adamany K. Pilates para el postparto. Barcelona: Paidotribo; 2007.
- \* Adamany K, Loigerot D. Pilates: una guía para la mejora del rendimiento. Barcelona: 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. Madrid: 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. 3ª ed. Madrid: Tutor; 2005.
- \* Baessler K, Schüssler B, Burgio KL, Moore KH, Norton PA, Stanton SL (Editors). Pelvic floor re-education. Principles and practice. 2ª ed. London: Springer-Verlag; 2008.
- \* Betz SR. Prenatal Pilates [dvd]. California: TheraPilates; 2002.
- \* Betz SR. The Osteoporosis Exercise Book: Building Better Bones. California: Osteo Physical Therapy; 1999.
- \* Bosco Calvo J, Cabral L. Fundamentos del método Pilates. Guía para una prescripción de ejercicios basada en Pilates. Madrid: 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. Madrid: Corpora Pilates; 2008.

- \* Brignell R. Pilates : guía para principiantes. Barcelona: Robin Book; 2005.
- \* Calais-Germain B. Anatomía para el movimiento. Tomo I. Introducción al análisis de las técnicas corporales. Barcelona: La Liebre de Marzo; 1994.
- \* Calais-Germain B, Lamotte A. Anatomía para el movimiento. Tomo II. Bases de ejercicios. Barcelona: 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. Barcelona: Los Libros de la Liebre de Marzo; 1998.
- \* Calais-Germain B. Anatomía para el movimiento. Tomo IV. El gesto respiratorio. Barcelona: La Liebre de Marzo; 2006.
- \* Calais-Germain B, Raison B. Pilates sin riesgo. 8 riesgos del Pilates y cómo evitarlos. Barcelona: La Liebre de Marzo; 2011.
- \* Cárceles Moreno R, Cos Morera F. Pilates: manual completo de pilates en suelo. Badalona: Paidotribo; 2009.
- \* Casas Caro F, Reyes Sierra Y. El método Pilates en el entrenamiento personal. En Hernando Castañeda G. Nuevas tendencias en entrenamiento personal. Badalona: Paidotribo; 2009. p. 259-272.
- \* Casimiro Andújar AJ, Muyor Rodríguez JM (Coord). Columna vertebral, ejercicio físico y salud. Barcelona: INDE; 2010.
- \* Chéron G. Neurofisiología del movimiento. Aprendizaje motor. Encycl Med-Chir. 2011;26-007-B-60.
- \* Clippinger K. Anatomía y cinesiología de la danza. Badalona: Paidotribo; 2011.
- \* Clyde M. Pilates para golfistas. Ejercicios paso a paso para afianzar su juego. Madrid: Tutor; 2008.
- \* Esnault M. Columna vertebral y stretching. Badalona: Paidotribo; 2009.
- \* Fernández R, Moral González S, Paredes P. Manual de Pilates suelo con implementos. Badalona: Paidotribo; 2008.
- \* Flett M. Fit-ball. La técnica más divertida para ponerse en forma. Barcelona: RBA Libros; 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]. Pilates; 2005.
- \* Gray K (director). Pilates con bandas elásticas [dvd]. Valladolid: IMC Vision; 2003.
- \* Gray K (director). Pilates gymball [dvd]. Valladolid: IMC Vision; 2003.
- \* Herman E. Pilates con accesorios. Barcelona: Paidotribo; 2007.
- \* Herman E. Pilates reformer. Badalona: Paidotribo; 2011.
- \* Hernando Castañeda G. Nuevas tendencias en entrenamiento personal. Badalona: Paidotribo; 2009.
- \* Hessel J. Cadillac Techniques. Learn the in's and out's of this essential piece of advanced Pilates equipment [dvd]. Beverly Hills: The Well-Tempered Workout; 1997.
- \* Hessel J. Cadillac Techniques with Jillian Hessel: Handbook. Beverly Hills: The Well-Tempered Workout; 1998.
- \* Höfler H. Gimnasia para la zona pélvica. Barcelona: Hispano Europea; 2001.
- \* Isacowitz R, Clippinger K. Anatomía del Pilates: guía ilustrada para trabajar la estabilidad del segmento somático central y mejorar el equilibrio. Madrid: Tutor; 2011.
- \* King M, Green Y. El método Pilates para el embarazo. Barcelona: Oniro; 2004.
- \* Lyon D. Pilates completo para hombres. Badalona: Paidotribo; 2008.
- \* Martin S. The Scoliosis Series: Part 1. Management & Improvement featuring wall springs [dvd]. Alameda: Pilates Therapeutics; 2006.
- \* Martin S. The Scoliosis Series: Part 2. Breathing exercises as part of Scoliosis management [dvd]. Alameda: Pilates Therapeutics; 2006.
- \* Martin S. The Upper Core: Living a pain-free life [dvd]. Alameda: Pilates Therapeutics; 2006.



- \* Marras WS. The working back. A Systems view. New Jersey: John Wiley & Sons; 2008.
- \* Matty D, Burdell K. Programa paso a paso de Pilates con círculo mágico [libro+dvd]. Madrid: Tutor; 2008.
- \* McAtee RE, Charland J. Estiramientos facilitados. Estiramientos y fortalecimiento con facilitación neuromuscular propioceptiva [libro+dvd]. 3ª ed. Madrid: 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. Madrid: Tutor; 2009.
- \* Morgan D (director). Iniciación al método Pilates [dvd]. Valladolid: IMC; 2001.
- \* Morgan D (director). La fuerza del Pilates [dvd]. Valladolid: IMC; 2001.
- \* Murakami C. Sesiones matinales de Pilates. Barcelona: De Vecchi; 2008.
- \* Norris CM. La estabilidad de la espalda. Un enfoque diferente para prevenir y tratar el dolor de espalda. Barcelona: Hispano Europea; 2007.
- \* Nyman B, Paarup L. Pilates. Todos los ejercicios de suelo para practicar en casa. Barcelona: Scyla Editores; 2006.
- \* Otero Gargamala MD, Rodríguez Fuentes G. Pilates initial exercises protocol for a better control of the method principles in new patients. En: Vleeming A, Mooney V, Cusi M, editors. Actas del 6<sup>th</sup> Interdisciplinary World Congress on Low Back & Pelvis Pain. Diagnosis and Treatment; the Balance between Research and Clinic. Barcelona (España), 7-10 de noviembre, 2007. pp. 501-4.
- \* Paredes Ortiz P. Manual de Pilates. Suelo básico [libro+dvd]. Badalona: Paidotribo; 2008.
- \* Paterson J. Teaching Pilates for postural faults, illness & injury. A practical guide. Edinburgh: Elsevier; 2009.
- \* Pilates JH. Tu salud: un sistema de ejercicios que ha revolucionado el mundo de la educación física. (Originalmente publicado en 1934). Incline Village, NV: Presentation Dynamics; 1998.
- \* Pilates Physicalmind Institute. Osteoporosis exercise protocols. Awareness & Prevention of Osteoporosis using the Method Pilates. New York: Physicalmind Institute; 2005.
- \* Pohlman J. Programa paso a paso de Pilates [libro+dvd]. Madrid: Tutor; 2006.
- \* Pohlman J. Programa paso a paso de Pilates con balón [libro+dvd]. Madrid: Tutor; 2008.
- \* Pohlman J. Segundo programa paso a paso de Pilates [dvd]. Madrid: Tutor; 2006.
- \* Pohlman J. Programa paso a paso de Pilates con banda elástica [libro+dvd]. Madrid: Tutor; 2006.
- \* Primal Pictures and Pilates World University. Anatomy for Pilates [dvd]. London: Primal Pictures; 2008.
- \* Quick J. Swimalates. Pilates for swimmers [dvd]. Ames: Championship Productions; 2003.
- \* Reyneke D. Pilates Moderno. A perfecta forma física ao seu alcance. Barueri: 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 (2ª ed.). Edinburgh: Churchill Livingstone; 2004.
- \* Richardson C, Jull G, Hodges P, Hides J. Therapeutic exercise for spinal segmental stabilization in low back pain (1ª ed.). London: Churchill Livingstone; 1999.
- \* Rodríguez Fuentes G, Otero Gargamala MD. Autopercepción de la mejoría experimentada en su dolor de espalda por parte de pacientes que practican el método Pilates (comunicación). EGREPA XI<sup>th</sup> International Conference "Physical Activity, Health Promotion and Aging". Pontevedra (España), 18-20 de octubre, 2007.
- \* Rodríguez Fuentes G, Otero Gargamala MD. Pilates method as treatment and prevention of lower back pain and health promotion. En: Vleeming A, Mooney V, Cusi M, editors. Actas del 6<sup>th</sup> Interdisciplinary World Congress on Low Back & Pelvis Pain. Diagnosis and Treatment; the Balance between Research and Clinic. Barcelona (España), 7-10 de noviembre, 2007. pp. 505-8.
- \* Romani-Ruby C, Clark M. Pre/Post Natal Personal Training Video. The fitness approach to Pilates Exercise [VHS]. Pennsylvania: PowerHouse Pilates; 2002.
- \* Royo-Villanova C. Pilates en casa. Madrid: Temas de Hoy; 2007.
- \* Savall P. Pilates Reformer, manual de ejercicios. Barcelona: Tecno Sport Condition; 2007.

- \* Sichel H (dir.). Power Pilates Post-Pregnancy Workout 3 [dvd]. New York: Power Pilates; 2004.
- \* Stanmore T. Pilates para una espalda sana. Barcelona: RBA; 2006.
- \* Stott Pilates. Essential Reformer. Toronto: Merrithew Corporation; 2003.
- \* Thek Lineback K. Osteopilates para aumentar la densidad ósea, reducir los riesgos de fracturas, mejorar la apariencia física iy sentirse maravillosamente! Buenos Aires: Kier; 2006.
- \* Ungaro A. La promesa de Pilates. Madrid: Blume; 2004.
- \* Vleeming A, Mooney V, Stoeckart R (Dir.). Movimiento, estabilidad y dolor lumbopélvico. Integración de la investigación con el tratamiento. Barcelona: Elsevier España; 2008.
- \* Westlake L. Entrenamiento con balón de ejercicios. Badalona: Paidotribo; 2008.
- \* Winsor M. Pilates: el centro de energía : sin necesidad de aparatos. 3ª ed. Barcelona: Paidotribo; 2005.

Ademais da bibliografía sinalada, na páxina web do profesor (<http://webs.uvigo.es/qfuentes>), no seu apartado de "enlaces" ou ligazóns, facilítaselle ao alumnado páxinas web que poden ser do seu interese, tanto persoal como para levar adiante os traballos, sobre temática relacionada coa materia e coa saúde en xeral.

### Recomendacións

#### Materias que continúan o temario

Estancias Clínicas/P05G170801

#### Materias que se recomenda cursar simultaneamente

Fisioterapia en Especialidades Clínicas I/P05G170906

Fisioterapia en Especialidades Clínicas II/P05G170907

#### Materias que se recomenda ter cursado previamente

Anatomía Humana/P05G170101

Afeccións Medicocirúrxicas/P05G170201

Fisioloxía: Movemento funcional en fisioterapia/P05G170202

Valoración en Fisioterapia/P05G170204

Afeccións Cirúrxicas/P05G170301

Afeccións Médicas/P05G170302

Cinesiterapia/P05G170303

### 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 endereço-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 endereço-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).