

PROGRAMACIÓN DA DOCENCIA

TÍTULO UNIVERSITARIO EN CULTURA E SOCIEDADE – CURSO 2025-26

MATERIA: Pilates sénior.

PROFESORES RESPONSABLES: Iris Machado de Oliveira e Gustavo Rodríguez Fuentes.

Espazo onde se imparte a docencia práctica: laboratorio de Fisioterapia 1 (planta baixa).

Docencia práctica - exercicios

SEMANA	Docente	EXERCICIOS
1ª 5 febreiro	Iris	• Presentación da materia. • Respiración, <i>Breathing</i> • Reloxo pélvico, <i>Pelvic clock</i>
2ª 12 febreiro	Gustavo	• Preparación á ponte, <i>Shoulder bridge preparation</i> • Elevación de peito, <i>Curl ups or chest lift</i> • Arcos de fémur, <i>Femur arcs</i>
3ª 19 febreiro	Iris	• Arcos de brazos, <i>Arm arcs</i> • Estiramento dunha perna, <i>Single-leg stretch</i> • Círculos dunha perna, <i>One leg circles</i>
4ª 26 febreiro	Gustavo	• Elevación de perna en decúbito lateral, <i>Side leg lift</i> • Patada lateral, <i>Side kick</i> • Posición de descanso, <i>Shell stretch or rest position</i>
5ª 5 marzo	Iris	• Rotación de columna, <i>Spine twist</i> • Serra, <i>Saw</i> • Estiramento de columna hacia diante, <i>Spine stretch forward</i>
6ª 12 marzo	Gustavo	• Ponte sobre ombreiros, <i>Shoulder bridge</i> • O cen, <i>Hundred</i> • Extensión de ambas pernas, <i>Double-leg stretch</i>
7ª 26 marzo	Gustavo	• Rodar hacia atrás (á metade), <i>Half roll back</i> • Rodar hacia arriba, <i>Roll-up</i> • Rodar hacia atrás, <i>Roll down</i>
8ª 9 abril*	Iris	• Clase cos exercicios de Pilates vistos ata a data
9ª 16 abril	Gustavo	• Clase cos exercicios de Pilates vistos ata a data

SEMANA	Docente	EXERCICIOS
10ª 23 abril	Iris	• Apoio frontal, <i>Front support</i> • Elevación da perna con apoio frontal, <i>Leg pull front</i> • Serie a catro patas, <i>Quadruped</i>
11ª 30 abril	Gustavo	• Apoio posterior, <i>Back support</i> • Elevación da perna con apoio posterior, <i>Leg pull back</i> • <i>O gato, The cat</i>
12ª 7 maio	Iris	• O nadador, <i>Swimming</i> • Preparación para o cisne, <i>Swan preparation</i> • Sirena, <i>Mermaid</i>
13ª 14 maio	Gustavo	• Flexións entrecruzadas, <i>Criss-cross</i> • Preparación para a V (bromista), <i>Teaser preparation (Joker)</i>
14ª 21 maio	Iris	• Clase cos exercicios de Pilates vistos ata a data
15ª 28 maio	Gustavo	• Clase cos exercicios de Pilates vistos ata a data

* Ver a posibilidade de modificación da hora de docencia.

Son festivos as seguintes datas:

16-18 de febreiro (entroido e mércores de cinza), 19 de marzo (festivo autonómico), 1 de maio (día do Traballo), 17 de maio (Día das Letras Galegas), 11 de xullo (festivo local).

Festivo do centro: 10 de abril.