

PROGRAMACIÓN DA DOCENCIA

TÍTULO UNIVERSITARIO EN CULTURA E SOCIEDADE – CURSO 2023-24

MATERIA: Pilates sénior.

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

Espazo onde se imparte a docencia teórica: laboratorio 7 (planta baixa), agás as semanas suliñadas en amarelo, que será no laboratorio 1 (planta segunda).

Espazo onde se imparte a docencia práctica: laboratorio 7 (planta baixa), agás as semanas suliñadas en amarelo, que será no laboratorio 1 (planta segunda).

Segundo cuadrimestre

SEMANA	DOCENCIA TEÓRICA	DOCENCIA PRÁCTICA
1^a 8 febreiro	Presentación. (1h) T1. Historia do método Pilates. <u>Docente:</u> Gustavo.	T1. Análise da postura e do movemento. <u>Docentes:</u> Gustavo.
2^a 15 febreiro	T2. Principios básicos do método Pilates. <u>Docente:</u> Iris.	T2. Exercicios pre-Pilates en mat (chan). <u>Docente:</u> Iris.
3^a 22 febreiro	T4. Aparellos e accesorios empregados no método Pilates. <u>Docente:</u> Gustavo.	T2. Exercicios pre-Pilates en mat (chan). <u>Docente:</u> Gustavo.
4^a 29 febreiro	T3. Glosario fundamental do método Pilates. <u>Docente:</u> Iris.	T2. Exercicios pre-Pilates en mat (chan). <u>Docente:</u> Iris.
5^a 7 marzo	T5. Beneficios do método Pilates e precaucións a ter en conta. <u>Docente:</u> Gustavo.	T2. Exercicios pre-Pilates en mat (chan). <u>Docente:</u> Gustavo.
6^a 14 marzo		T3. Exercicios de Pilates de nivel básico en mat (chan). <u>Docente:</u> Iris.
7^a 21 marzo		T3. Exercicios de Pilates de nivel básico en mat (chan). <u>Docente:</u> Gustavo.
8^a 4 abril		T3. Exercicios de Pilates de nivel básico en mat (chan). <u>Docente:</u> Gustavo.

SEMANA	DOCENCIA TEÓRICA	DOCENCIA PRÁCTICA
9^a 11 abril		T3. Exercicios de Pilates de nivel básico en mat (chan). <u>Docente:</u> Iris.
10^a 18 abril		T3. Exercicios de Pilates de nivel básico en mat (chan). <u>Docente:</u> Gustavo.
11^a 25 abril		T3. Exercicios de Pilates de nivel básico en mat (chan). <u>Docente:</u> Iris.
12^a 2 maio		T3. Exercicios de Pilates de nivel básico en mat (chan). <u>Docente:</u> Gustavo.
13^a 9 maio		T3. Exercicios de Pilates de nivel básico en mat (chan). <u>Docente:</u> Iris.
14^a 16 maio		T3. Exercicios de Pilates de nivel básico en mat (chan). <u>Docentes:</u> Gustavo.
15^a 23 maio		T1. Análise da postura e do movemento. <u>Docentes:</u> Iris.
Exame: 9 de febreiro de 2017.		

Son festivos as seguintes datas: 12, 13 e 14 de febreiro, Semana Santa, 5 de abril, e 1 e 17 de maio.

TRABALLO DA MATERIA

- Hai traballo obrigatorio na materia?: **non**
- Prazos de entrega:
- Condicións da entrega: