



DATOS IDENTIFICATIVOS

Pilates aplicado en fisioterapia

Materia	Pilates aplicado en fisioterapia			
Código	P05G170V01912			
Titulación	Grao en Fisioterapia			
Descritores	Creditos ECTS	Carácter	Curso	Cuadrimestre
	6	OP	3	2c
Lingua impartición	Castelán Galego			
Departamento	Bioloxía funcional e ciencias da saúde			
Coordinador/a	Rodríguez Fuentes, Gustavo			
Profesorado	Machado de Oliveira, Iris Rodríguez Fuentes, Gustavo			
Correo-e	gfuentes@uvigo.es			
Web	http://gfuentes.webs.uvigo.es/index.htm			
Descrición xeral	<p>Esta materia é unha materia optativa de terceiro 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 aparello musculoesquelético, biomecánica e física aplicada, localización de estruturas anatómicas e patoloxía *medicoquirúrgica.</p> <p>Por outra banda, o seu encadre dentro da Titulación serve ao mesmo tempo para incrementar no alumnado o arsenal terapéutico do que pode dispor para tratar aos pacientes, actividade que vai levar a cabo na materia "Estancias Clínicas", de cuarto curso.</p>			

Competencias

Código	
CB1	Que os estudantes demostren posuír e comprender coñecementos nunha área de estudo que parte da base da educación secundaria xeral e adoita atoparse a un nivel que, malia se apoiar en libros de texto avanzados, inclúe tamén algúns aspectos que implican coñecementos procedentes da vangarda do seu campo de estudo.
CB2	Que os estudantes saiban aplicar os seus coñecementos ó seu traballo ou vocación dunha forma profesional e posúan as competencias que adoitan demostrarse por medio da elaboración e defensa de argumentos e a resolución de problemas dentro da súa área de estudo.
CB3	Que os estudantes teñan a capacidade de reunir e interpretar datos relevantes (normalmente dentro da súa área de estudo) para emitir xuízos que inclúan unha reflexión sobre temas relevantes de índole social, científica ou ética.
CB4	Que os estudantes poidan transmitir información, ideas, problemas e solución a un público tanto especializado coma non especializado.
CB5	Que os estudantes desenvolvan aquelas habilidades de aprendizaxe necesarias para emprender estudos posteriores cun alto grao de autonomía.
CG1	Coñecer e comprender a morfoloxía, a fisioloxía, a patoloxía e a conduta das persoas, tanto sas coma enfermas, no medio natural e social.
CG2	Coñecer e comprender as ciencias, os modelos, as técnicas e os instrumentos sobre os que se fundamenta, articula e desenvolve a fisioterapia.
CG3	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.
CG4	Adquirir a experiencia clínica axeitada 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.
CG5	Valorar o estado funcional do paciente, considerando os aspectos físicos, psicolóxicos e sociais.

CG6	Valoración diagnóstica de cuidados de fisioterapia segundo as normas e cos instrumentos de validación recoñecidos internacionalmente.
CG7	Deseñar o plan de intervención de fisioterapia atendendo a criterios de adecuación, validez e eficiencia.
CG8	Executar, dirixir e coordinar o plan de intervención de fisioterapia, utilizando as ferramentas terapéuticas propias e atendendo á individualidade do usuario.
CG9	Avaliar a evolución dos resultados obtidos co tratamento en relación cos obxectivos marcados.
CG10	Elaborar o informe de alta dos cuidados de Fisioterapia unha vez cubertos os obxectivos propostos.
CG11	Proporcionarlles unha atención de fisioterapia eficaz, outorgando unha asistencia integral aos pacientes.
CG12	Intervir nos ámbitos de promoción, prevención, protección e recuperación da saúde.
CG13	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.
CG14	Incorporar os principios éticos e legais da profesión na práctica profesional así como integrar os aspectos sociais e comunitarios na toma de decisións.
CG15	Participar na elaboración de protocolos asistenciais de fisioterapia baseada na evidencia científica.
CG16	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.
CG17	Comprender a importancia de actualizar os coñecementos, habilidades, destrezas e actitudes que integran as competencias profesionais do fisioterapeuta.
CG18	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 poña atención en fisioterapia e a súa relación con outros servizos sanitarios.
CG19	Comunicarse de modo efectivo e claro, tanto de forma oral coma escrita, cos usuarios do sistema sanitario así como con outros profesionais.
CE1	Coñecer e comprender a Anatomía e Fisioloxía humanas, destacando as relacións dinámicas entre a estrutura e a función, especialmente do aparato locomotor e os sistemas nervioso e cardio-respiratorio
CE2	Coñecer a estrutura do corpo humano dende o punto de vista dos medios de diagnóstico por imaxe
CE3	Coñecer e comprender os factores que inflúen sobre o crecemento e desenvolvemento humanos ao longo de toda a vida
CE4	Coñecemento e comprensión da estrutura e función do corpo humano a nivel molecular, celular, de órganos e sistemas; dos mecanismos de regulación e control das diferentes funcións
CE5	Coñecer e comprender o funcionamento dos diferentes sistemas biofísicos e bioquímicos
CE6	Coñecer e comprender os principios e teorías da física, a biomecánica, a cinesiología e a ergonómia, aplicables á fisioterapia
CE7	Coñecer e comprender as bases físicas dos distintos axentes físicos e as súas aplicacións en Fisioterapia
CE8	Coñecer e comprender os principios e aplicacións dos procedementos de medida baseados na biomecánica e na electrofisiología
CE9	Coñecer e comprender a aplicación dos principios ergonómicos e antropométricos
CE10	Coñecer e comprender os factores psicolóxicos e sociais que inflúen no estado de saúde/enfermidade do individuo, familia e comunidade
CE11	Coñecer e comprender as teorías da comunicación e das habilidades interpersonais
CE12	Coñecer e comprender as teorías da aprendizaxe a aplicar na educación para a saúde e no seu propio proceso de aprendizaxe ao longo de toda a vida
CE13	Coñecer e comprender os factores que interveñen no traballo en equipo e en situacións de liderado
CE14	Coñecer e comprender os conceptos de exploración física, valoración, diagnóstico e pronóstico; as bases teóricas das valoracións, test e comprobacións funcionais, a avaliación científica da súa utilidade e efectividade, así como as etapas e recursos do proceso de intervención de fisioterapia
CE15	Coñecer e comprender os aspectos xerais da patoloxía de etiología endóxena e exóxena relacionada coa fisioterapia de todos os aparatos e sistemas cos seus tratamentos médicos, cirúrxicos, fisioterapéuticos e ortopédicos
CE16	Coñecer e comprender os cambios estruturais, fisiolóxicos, funcionais e de conduta que se producen como consecuencia da intervención da Fisioterapia
CE17	Coñecer e comprender as bases teóricas da Fisioterapia como ciencia e profesión. Os modelos de actuación en Fisioterapia: O diagnóstico de Fisioterapia. Metodoloxía da investigación aplicada á Fisioterapia

CE18	Coñecer e comprender os procedementos fisioterapéuticos xenerais e os derivados doutros axentes físicos
CE19	Coñecer e comprender os Procedementos fisioterapéuticos baseados en Métodos e Técnicas específicos de actuacións fisioterapéuticas a aplicar nas diferentes patoloxías de todos os aparatos e sistemas, e en todas as da saúde, e na prevención da enfermidade. Tales métodos están referidos, entre outros: aos procesos neurolóxicos; do aparato locomotor (terapias manuais, terapias manipulativas articulares, oteopatía e quiropraxia); do aparato respiratorio; do sistema cardiocirculatorio; ás alteracións da estática e a dinámica; aos métodos específicos ortopédicos; e ás técnicas terapéuticas reflexas, alternativas ou complementarias afines ao campo de competencia da Fisioterapia
CE20	Adquisición de vocabulario propio no campo da Fisioterapia
CE21	Adquirir formación científica básica en investigación
CE22	Coñecer e comprender as teorías que sustentan a capacidade de resolución de problemas e o razoamento clínico
CE23	Coñecer e comprender os procesos de administración e xestión sanitaria, especialmente dos servizos de fisioterapia, no contexto diverso e cambiante no que esta se desenvolve
CE24	Coñecer e comprender as implicacións das disposicións organizativas e dos modelos traballo
CE25	Coñecer e comprender os criterios e indicadores que garantan a calidade na prestación do servizo de fisioterapia, mediante o uso de guías de boa práctica clínica e de estándares profesionais
CE26	Coñecer e comprender os conceptos fundamentais da saúde, os sistemas de saúde e niveis asistenciais. A Fisioterapia no proceso saúde-enfermidade
CE27	Coñecer e comprender o impacto das políticas socio-sanitarias na práctica profesional
CE28	Coñecer e comprender os factores que interveñen nos problemas de desigualdade social e nas necesidades de saúde dos diferentes grupos sociais
CE29	Coñecer e comprender as condicións éticas, legais e profesionais que conforman a práctica da Fisioterapia
CE30	Coñecer e comprender os códigos deontolóxicos da profesión
CE31	Coñecer e comprender as normas legais de ámbito profesional
CE32	Coñecer e identificar os problemas psicolóxicos e físicos derivados da violencia de xénero para capacitar aos estudantes na prevención, a detección precoz, a asistencia e a rehabilitación das vítimas desta forma de violencia
CE33	Coñecer o vocabulario Inglés imprescindible para poder entender e realizar textos no ámbito de Ciencias da Saúde
CE34	Elaborar e cumprimentar de forma sistemática a Historia Clínica de Fisioterapia completa, onde se rexistre de forma adecuada e eficaz todos os pasos seguidos dende a recepción do paciente/usuario ata o informe ao alta de Fisioterapia
CE35	Valorar o estado funcional do paciente/usuario, considerando os aspectos físicos, psicolóxicos e sociais
CE36	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
CE37	Deseñar o Plan de Intervención de Fisioterapia. Elaborar un Plan específico de Intervención de Fisioterapia empregando habilidades de resolución de problemas e 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 da atención; seleccionando os protocolos ou procedementos máis adecuados á atención planificada, atendendo a criterios de adecuación, validez e eficiencia
CE38	Executar, dirixir e coordinar, o Plan de Intervención de Fisioterapia, atendendo ao principio da individualidade do usuario e utilizando as ferramentas terapéuticas propias da Fisioterapia, é dicir, o conxunto de métodos, procedementos, actuacións e técnicas que mediante a aplicación dos medios físicos: curan, recuperan, habilitan, rehabilitan, adaptan e readaptan ás persoas con deficiencias, limitacións funcionais, discapacidades e minusvalías; preveñen as enfermidades e promoven a saúde ás persoas que queren manter un nivel óptimo de saúde
CE39	Avaliar a evolución dos resultados obtidos co tratamento de Fisioterapia en relación aos obxectivos marcados e aos criterios de resultados establecidos. Para iso será necesario: definir e establecer os criterios de resultados; realizar a valoración da evolución do paciente/usuario; rediseñar os obxectivos segundo a valoración, si é preciso; e adecuar o plan de intervención ou tratamento aos novos obxectivos, no seu caso
CE40	Elaborar o informe ao alta de Fisioterapia. Cando considere que se cubriron os obxectivos propostos, ben por curación do proceso ou ben porque se esgotaron as posibilidades de recuperación coas medidas terapéuticas ao alcance, propoñerase a alta de Fisioterapia e elaborarse o informe pertinente

CE41 Proporcionar unha atención de Fisioterapia de forma eficaz, outorgando unha asistencia integral aos pacientes/usuarios, para o que será necesario: Interpretar as prescricións facultativas; preparar o entorno en que se levará a cabo a atención de Fisioterapia para que sexa comfortable; manter informado ao paciente do tratamento que se lle aplica, explicándolle as probas e manobras que se lle practican, a preparación que requiren, e exhortarlle a que colabore en todo momento; rexistrar diariamente a aplicación da atención en Fisioterapia, a evolución e os incidentes da mesma; identificar signos e síntomas de alteración das funcións biolóxicas relacionados coa atención de Fisioterapia; controlar e interpretar os signos vitais durante a execución do tratamento diario; orientar as actividades e modo de actuación en relación cos pacientes/usuarios, do persoal non sanitario e subalterno; e avaliar a propia atención proporcionada aos pacientes/usuarios

CE42 Intervir nos ámbitos de promoción da saúde e prevención da enfermidade

CE43 Relacionarse de forma efectiva con todo o equipo pluridisciplinar. Iso inclúe: establecer os obxectivos de Fisioterapia no seo do equipo; recoller, escoitar e valorar as reflexións do resto do equipo pluridisciplinar cara ás súas actuacións; aceptar e respectar a diversidade de criterios do resto dos membros do equipo; recoñecer as competencias, habilidades e coñecementos do resto dos profesionais sanitarios; participar e integrarse nos traballos do equipo nas súas vertentes científicas e profesionais, así como de relación cos familiares, grupos de interese e institucións; facer da comunicación e o respecto aos profesionais as ferramentas de superación dos conflitos interprofesionais e de competencias

CE44 Incorporar á cultura profesional os principios éticos e legais da profesión

CE45 Incorporar a investigación científica e a práctica baseada na evidencia como cultura profesional

CE46 Analizar críticamente os métodos, protocolos e tratamentos da atención en Fisioterapia e velar porque estes se adecuen á evolución do saber científico

CE47 Desenvolver actividades de planificación xestión e control dos servizos de Fisioterapia

CE48 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

CE49 Afrontar o estrés, o que supón ter capacidade para controlarse a si mesmo e controlar a contorna en situacións de tensión

CE50 Asumir riscos e vivir en entornos de incerteza, é dicir, ter a capacidade para desempeñar unha responsabilidade sen coñecer ao 100% o resultado final

CE51 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

CE52 Aplicar os principios ergonómicos ou de hixiene postural no desenvolvemento da súa actividade

CE53 Habilidade para o manexo de instrumentos de laboratorio e de aparellos básicos para o estudo experimental

CE54 Interpretar os resultados dun experimento básico en ciencias biolóxicas e físicas

CE55 Habilidade para realizar disección básica

CE56 Capacidade para identificar os diferentes tecidos nunha disección

CE57 Capacidade de identificar elementos estruturais e alteracións da normalidade nos diferentes métodos de análises e diagnóstico a través da imaxe

CE58 Comprender e redactar textos en inglés no ámbito de Ciencias da Saúde

CT1 Comunicación oral e escrita nas linguas cooficiais da Comunidade Autónoma.

CT2 Capacidade de análise e síntese.

CT3 Capacidade de organización e planificación.

CT4 Capacidade de xestión da información

CT5 Resolución de problemas

CT6 Toma de decisións

CT7 Coñecementos de informática relativos ao ámbito de estudo

CT8 Comunicación a persoal cualificado como a non cualificado

CT9 Compromiso ético

CT10 Traballo en equipo

CT11 Habilidades nas relacións interpersoais

CT12 Razoamento crítico

CT13 Recoñecemento da diversidade e a multiculturalidade.

CT14 Traballo nun equipo de carácter interdisciplinar

CT15 Aprendizaxe autónoma

CT16 Motivación por a calidade.

CT17 Adaptación a novas situacións

CT18 Creatividade

CT19 Iniciativa e espírito emprendedor

CT20 Liderado

CT21 Coñecemento doutras culturas e costumes

CT22 Sensibilidade cara a temas ambientais

CT23 Traballar con responsabilidade

CT24 Manter unha actitude de aprendizaxe e mellora

CT25 Manifestar respecto, valoración e sensibilidade ante o traballo dos demais

CT26 Colaborar e cooperar con outros profesionais

CT27 Manifestar discreción

CT28 Mostrar a súa orientación ao paciente/usuario

CT29 Axustarse aos límites da súa competencia profesional

CT30 Desenvolver a capacidade para organizar e dirixir

Resultados de aprendizaxe

Resultados de aprendizaxe	Competencias		
Definir o método Pilates e lembrar os seus antecedentes	CG2 CG3		
Descibir os principios básicos do método Pilates	CG1 CG2 CG3 CG12	CE6	
Diferenciar e aplicar as distintas modalidades de aplicación do método Pilates (con e sen pequenos implementos, no chan ou en máquinas)	CG2 CG3 CG5 CG6 CG8 CG14 CG19	CE6 CE9 CE11 CE16 CE35 CE36 CE38 CE42 CE44 CE49 CE51 CE52	CT1 CT3 CT9 CT11 CT13 CT23 CT25 CT27 CT28 CT29 CT30
Analizar e demostrar os principios básicos da postura e do movemento implicados no método Pilates	CG1 CG2 CG3 CG6 CG14 CG19	CE6 CE11 CE16 CE44 CE49 CE52	CT1 CT3 CT5 CT9 CT11 CT12 CT13 CT23 CT25 CT27 CT28 CT29 CT30
Identificar os principios que rexen a programación dunha clase de Pilates, así como a progresión a efectuar nos exercicios	CG2 CG3 CG5	CE6 CE9 CE38 CE42	CT2

Deseñar en grupo unha clase de Pilates situada (en función dunha patoloxía e das características duns pacientes), demostrala e xustificala diante doutros grupos de estudantes	CG3	CE6	CT1
	CG5	CE9	CT2
	CG6	CE11	CT3
	CG7	CE16	CT4
	CG8	CE35	CT5
	CG12	CE36	CT6
	CG14	CE37	CT7
	CG15	CE38	CT9
	CG18	CE42	CT10
	CG19	CE44	CT11
		CE45	CT12
		CE49	CT13
		CE51	CT15
		CE52	CT16
			CT17
			CT18
			CT19
			CT23
			CT24
			CT25
		CT28	
		CT29	
		CT30	

Contidos

Tema

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 a 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 pacientes cunha patoloxía específica.
6. Consideracións básicas na montaxe das máquinas de Pilates (cadillac, reformer, cadeira e barril)
7. Introducción aos exercicios básicos de Pilates con máquinas.

Planificación

Atención personalizada	Avaliación	Horas presenciais	Horas fora da aula	Horas totais
------------------------	------------	-------------------	--------------------	--------------

Actividades introductorias	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	1	0	1
Aprendizaxe colaborativa	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	21	21	42
Prácticas de laboratorio	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	22	44	66
Traballo tutelado	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	2	36	38
Traballo	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	1	0	1
Práctica de laboratorio	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	1	0	1
Cartafol/dossier	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	1	0	1
Horas totais					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 introductorias	Terán a finalidade de transmitir os obxectivos da materia, detallar os contidos sobre os que se traballarán e como se fará, e aclarar os criterios de avaliación a seguir.
Aprendizaxe colaborativa	Nas clases teóricas desenvolverase unha metodoloxía de aprendizaxe colaborativa, onde os diferentes temas veranse a través de actividades realizadas en grupo, facilitando o desenvolvemento dunha participación activa do alumnado. Algunha das actividades empregadas serán o quebracabezas, o estudo de casos, o debate sobre un tema ou a técnica do world café. Ademais, o alumno recibirá ao longo do cuadrimestre presentacións elaboradas polo profesorado que lle servirán de guía a través da plataforma de teledocencia MooVi ou da páxina web do profesor coordinador da materia (http://gfuentes.webs.uvigo.es/index.htm).
Prácticas de laboratorio	Nas prácticas seguirase unha metodoloxía demostrativa cunha análise razoada dos exercicios que compoñen o método Pilates. O profesor explicará e demostrará como 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. Todos os exercicios presentaranse nunhas fichas de prácticas, onde parte da información xa a vai a fornecer o profesor da materia, tendo o alumnado que completala segundo váianse realizando. Ditas fichas poderanse atopar na plataforma de ensino virtual MooVi (https://moovi.uvigo.gal/).
Traballo tutelado	Os traballos implicarán un papel completamente activo por parte do alumnado e serán elaborados en grupo (conformaranse 9 grupos de traballo). Os traballos consistirán en elaborar e impartir unha clase de Pilates enfocada, ben a unha patoloxía prevalente na nosa sociedade, ben a unha poboación cunhas condicións físicas determinadas. Ademais, os grupos deberán entregar un informe da clase proposta no cal se expoñan os obxectivos principais da sesión para aquela patoloxía ou poboación especial, así como a descrición dos exercicios que integran a clase e un vídeo coa representación dos exercicios que integren a clase. Na primeira quincena do mes de febreiro os grupos estarán conformados e cada grupo saberá o seu tema de traballo. A mediados do mes de marzo indicárase o día da súa exposición. O profesor exercerá un papel de orientador e apoio no proceso de elaboración do traballo en cada grupo.

Atención personalizada

Metodoloxías	Descrición
Prácticas de laboratorio	A atención personalizada estará centrada na solución das dúbidas que poida ter o alumnado e a clarear a rúbrica de avaliación do exame práctico.
Traballo tutelado	A atención personalizada, basicamente, estará centrada en solucionar dúbidas, en orientar o traballo a realizar na materia, e a levar rexistro e valorar o feito polo alumnado.
Aprendizaxe colaborativa	A atención personalizada estará centrada na solución das dúbidas que poida ter o alumnado e a orientar os seus esforzos na materia. Esta atención personalizada farase tanto presencialmente, no horario de titorías oficiais, como a través de correo-e (indicando en asunto Titoría), agás o día anterior aos exames da materia.

Avaliación

Descrición	Cualificación	Competencias Avaliadas

Cartafol/dossier	Asistencia obrigada a un mínimo do 80% das clases, polo que aqueles que falten máis de 4 horas de clase teórica, deberán superar a parte teórica da materia a través do exame tipo test descrito arriba. Entrega ao final de cada clase, ou cando se estableza en función da actividade desenvolvida, das evidencias do traballo realizado ao longo da mesma. Haberá 10 actividades distintas, unha por cada tema dos contidos teóricos, e cada unha delas terá un valor entre 0 e 0,3 puntos. Ao final das clases tipo A (teóricas), cada estudante terá que entregar un documento de avaliación da materia e do traballo desenvolvido, así como unha autoavaliación de si mesmo. Este documento terá como mínimo os seguintes apartados: grao de asistencia ás clases teóricas, grao de cumprimento coas actividades desenvolvidas, as dúas actividades que máis lle gustaron e as dúas que menos, recomendacións para o futuro e autoavaliación persoal (nota que pensa que merece). Esta avaliación terá un valor comprendido entre 0 e 0,5 puntos.	35	CG1 CG2 CG3 CG5 CG6 CG12 CG14 CG19	CE6 CE9 CE11 CE16 CE35 CE36 CE42 CE44 CE52	CT1 CT2 CT3 CT4 CT7 CT9 CT10 CT11 CT12 CT13 CT15 CT18 CT23 CT24 CT25 CT27 CT29
Práctica de laboratorio	Exame onde o alumno dirixirá 3 exercicios dunha maneira práctica (10 minutos por exercicio). 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 exercicios en mat. Si así o desexa a maioría do alumnado, ao rematar as clases de Pilates en máquinas farase o exame práctico desa parte (suprimíndose esa pregunta da data que lle corresponda na convocatoria de maio-xuño). Todas as preguntas valoraranse de 0 a 10 puntos. Para poder presentarse ao exame práctico, hai que presentarse primeiro ao teórico e ter feito e exposto o traballo (excepto no caso do exame práctico de máquinas, si é o caso que este se adianta ao rematar as devanditas clases). Sacarase listado, tras o exame teórico, co horario de exame para cada parella de alumnos. Farase un sorteo público para determinar a partir de que estudante dá comezo o exame práctico. 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).	35	CG3 CG5 CG6 CG8 CG14 CG15 CG19	CE35 CE36 CE38 CE44 CE49 CE51 CE52	CT1 CT6 CT9 CT11 CT13 CT16 CT17 CT24 CT28 CT29 CT30
Traballo	A realización do traballo é obrigatoria para superar a materia. O esquema da clase terá que ser entregado en soporte informático ao profesor. Tamén pode empregarse a plataforma de ensino virtual MooVi (https://moovi.uvigo.gal/), subindo o conxunto do traballo ao espazo que o grupo terá na mesma dentro da materia. A metade da puntuación do traballo corresponderá ao informe e o vídeo entregado, e a outra metade corresponderá á clase presentada ao profesor e aos compañeiros. O traballo considerase superado tras acadar, polo menos, 1,5 puntos (corresponde a un 5 nunha escala de 0 a 10 puntos).	30	CG1 CG3 CG7 CG8 CG12 CG14 CG15 CG18 CG19	CE45	CT1 CT2 CT3 CT4 CT5 CT6 CT7 CT9 CT10 CT11 CT12 CT13 CT15 CT16 CT17 CT18 CT19 CT23 CT24 CT25 CT28 CT29 CT30

Outros comentarios sobre a Avaliación

Ao alumnado que non supere a materia, gardaráselle a parte superada para a segunda convocatoria dentro do mesmo ano académico (parte superada significa ter un 5 de 10 ou máis).

O estudante optará por unha modalidade de desenvolvemento teórico: asistencia e participación activa nas actividades de aprendizaxe colaborativa propostas polos docentes, ou preparación dos contidos coa información dada polos docentes e avaliación a través dun exame final.

O exame final será tipo test. Características do mesmo: 40 preguntas de resposta única (duración máxima de 1 hora);

tódalas preguntas terán o mesmo valor. Para superalo, o estudante 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 obter 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 tal e como se indica na seguinte fórmula:
Cualificación = [acertos - (erros/nº opcións-1) / nº preguntas] · 10

En previsión de posibles interrupcións na docencia presencial motivadas pola Covid-19, procederase a avaliación continua parcial dos contidos prácticos. Para acollerse á porcentaxe correspondente a dita avaliación continua é preciso asistir ao 80% das clases prácticas. Os/as estudantes que non poidan acollerse a esta modalidade, terán igualmente dereito á realización do exame final.

Bibliografía. Fontes de información

Bibliografía Básica

- Bosco Calvo J., **Pilates terapéutico. Para la rehabilitación del aparato locomotor.**, 1, Médica Panamericana, 2012
- Isacowitz R., **Pilates. Manual completo del método Pilates.**, 2, Paidotribo, 2016
- Massey P., **Anatomía & Pilates.**, 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).**, Presentation Dynamics, 1998
- Stott Pilates., **Ejercicios completos de matwork.**, Merrithew Corporation, 2006
- Kisner C, Colby LA., **Ejercicio terapéutico. Fundamentos y técnicas.**, 5, Médica Panamericana, 2010

Bibliografía Complementaria

- Aaronson N, Turo AM., **Pilates para la recuperación del cáncer de mama.**, Tutor, 2016
- Adamany K., **Pilates para el postparto.**, Paidotribo, 2007
- Adamany K, Loigerot D., **Pilates: una guía para la mejora del rendimiento.**, 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.**, 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.**, 3, Tutor, 2009
- Baessler K, Schüssler B, Burgio KL, Moore KH, Norton PA, Stanton SL (Editors)., **Pelvic floor re-education. Principles and practice.**, 2, Springer-Verlag, 2008
- Betz SR., **PMA Pilates Certification. Cuadernillo de preguntas de práctica.**, Pilates Method Alliance, 2015
- Betz SR., **Prenatal Pilates [dvd].**, TheraPilates, 2002
- Betz SR., **The Osteoporosis Exercise Book: Building Better Bones.**, Osteo Physical Therapy, 1999
- Bosco Calvo J, Cabral L., **Fundamentos del método Pilates. Guía para una prescripción de ejercicios basada en Pilates.**, 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.**, Corpora Pilates, 2008
- Brignell R., **Pilates: guía para principiantes.**, Robin Book, 2005
- Brotzman SB, Manske RC., **Rehabilitación ortopédica clínica. Un enfoque basado en la evidencia.**, 3, Elsevier España, 2012
- Calais-Germain B., **Anatomía para el movimiento. Tomo I. Introducción al análisis de las técnicas corporales.**, La Liebre de Marzo, 1994
- Calais-Germain B, Lamotte A., **Anatomía para el movimiento. Tomo II. Bases de ejercicios.**, 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.**, La Liebre de Marzo, 1998
- Calais-Germain B., **Anatomía para el movimiento. Tomo IV. El gesto respiratorio.**, La Liebre de Marzo, 2006
- Calais-Germain B, Raison B., **Pilates sin riesgo. 8 riesgos del Pilates y cómo evitarlos.**, La Liebre de Marzo, 2011
- Cárceles Moreno R, Cos Morera F., **Pilates: manual completo de pilates en suelo.**, Paidotribo, 2009
- Carral Hernández M, Sánchez Garrido J., **Método Pilates. Manual de suelo.**, AEFEP, 2011
- Carral Hernández M, Sánchez Garrido J., **Método Pilates. Manual de máquinas.**, AEFEP, 2012
- Casimiro Andújar AJ, Muyor Rodríguez JM (Coord)., **Columna vertebral, ejercicio físico y salud.**, INDE, 2010
- Clippinger K., **Anatomía y cinesiología de la danza.**, Paidotribo, 2011
- Clyde M., **Pilates para golfistas. Ejercicios paso a paso para afianzar su juego.**, Tutor, 2008
- Ésnault M., **Columna vertebral y stretching.**, Paidotribo, 2009
- Feldenkrais M., **Autoconciencia por el movimiento.**, Paidós, 2014
- Fernández R, Moral González S, Paredes P., **Manual de Pilates suelo con implementos.**, Paidotribo, 2008
- Fernández Arranz M, Lambruschini R, Fernández Arranz J., **Manual de Pilates aplicado al embarazo.**, Médica Panamericana, 2016
- Flett M., **Fit-ball. La técnica más divertida para ponerse en forma.**, RBA Libros, 2005
- Franklin E., **Dynamic alignment through imagery.**, 2, Human Kinetics, 2012
- Geweniger V, Bohlander A., **Manual de pilates: ejercicios con colchoneta y aparatos como forma de prevención y rehabilitación.**, Paidotribo, 2016
- Herman E., **Pilates con accesorios.**, Paidotribo, 2007
- Herman E., **Pilates reformer.**, Paidotribo, 2011

Hernando Castañeda G., **Nuevas tendencias en entrenamiento personal.**, Paidotribo, 2009

Hessel J., **Cadillac Techniques with Jillian Hessel: Handbook.**, The Well-Tempered Workout, 1998

Höfler H., **Gimnasia para la zona pélvica.**, Hispano Europea, 2001

Humanes Balmont R., **Pilates. Guía del instructor.**, 2, ViveLibro, 2014

Isacowitz R., **Pilates: your complete guide to mat work and apparatus exercises.**, 2, Human Kinetics, 2014

Isacowitz R, Clippinger K., **Anatomía del Pilates: guía ilustrada para trabajar la estabilidad del segmento somático central y mejorar el equilibrio.**, Tutor, 2011

Kaplanek BA, Levine B, Jaffe WL., **Pilates y rehabilitación para síndromes y artroplastias.**, Paidotribo, 2014

King M, Green Y., **El método Pilates para el embarazo: ejercicios de tonificación para la futura madre.**, Oniro, 2004

Knopf K., **Ejercicios con el rodillo de espuma. Foam roller.**, Tutor, 2015

Lessen D., **Examen de certificación de Pilates de la PMA. Guía de estudio.**, Pilates Method Alliance, 2014

Ling M., **Curso básico de... Pilates.**, Omega, 2013

Lyon D., **Pilates completo para hombres.**, Paidotribo, 2008

Marras WS., **The working back. A Systems view.**, John Wiley & Sons, 2008

Marras WS., **The working back. A Systems view.**, John Wiley & Sons, 2008

Matty D, Burdell K., **Programa paso a paso de Pilates con círculo mágico [libro+dvd].**, Tutor, 2008

McAtee RE, Charland J., **Estiramientos facilitados. Estiramientos y fortalecimiento con facilitación neuromuscular propioceptiva [libro+dvd].**, 3, 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.**, Tutor, 2009

Murakami C., **Sesiones matinales de Pilates.**, De Vecchi, 2008

Norris CM., **La estabilidad de la espalda. Un enfoque diferente para prevenir y tratar el dolor de espalda.**, Hispano Europea, 2007

Nyman B, Paarup L., **Pilates. Todos los ejercicios de suelo para practicar en casa.**, Scyla Editores, 2006

Paredes Ortiz P., **Manual de Pilates. Suelo básico [libro+dvd].**, Paidotribo, 2008

Paterson J., **Teaching Pilates for postural faults, illness & injury. A practical guide.**, Elsevier, 2009

Pedregal Canga M., **Tu Pilates. Los primeros pasos.**, Paidotribo, 2006

Pilates JH., **Tu salud: un sistema de ejercicios que ha revolucionado el mundo de la educación física.**, Presentation Dynamics, 1998

Pilates Physicalmind Institute., **Osteoporosis exercise protocols. Awareness & Prevention of Osteoporosis using the Method Pilates.**, Physicalmind Institute, 2005

Pohlman J., **Programa paso a paso de Pilates [libro+dvd].**, Tutor, 2006

Pohlman J., **Programa paso a paso de Pilates con balón [libro+dvd].**, Tutor, 2008

Pohlman J., **Segundo programa paso a paso de Pilates [dvd].**, Tutor, 2006

Pohlman J., **Programa paso a paso de Pilates con banda elástica [libro+dvd].**, Tutor, 2006

Primal Pictures and Pilates World University., **Anatomy for Pilates [dvd].**, Primal Pictures, 2008

Ramírez García I, Blanco Ratto L, Kauffmann S., **Rehabilitación del suelo pélvico femenino. Práctica clínica basada en la evidencia.**, Médica Panamericana, 2014

Reyneke D., **Pilates Moderno. A perfecta forma física ao seu alcance.**, 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.**, 2, Churchill Livingstone, 2004

Richardson C, Jull G, Hodges P, Hides J., **Therapeutic exercise for spinal segmental stabilization in low back pain.**, 1, Churchill Livingstone, 1999

Royo-Villanova C., **Pilates en casa.**, Temas de Hoy, 2007

Savall P., **Pilates Reformer, manual de ejercicios.**, Tecno Sport Condition, 2007

Stanmore T., **Pilates para una espalda sana.**, RBA Libros, 2006

Stott Pilates., **Essential Reformer.**, Merrithew Corporation, 2003

Thek Lineback K., **Osteopilates para aumentar la densidad ósea, reducir los riesgos de fracturas, mejorar la apariencia física ¡y sentirse maravillosamente!**, Kier, 2006

Timón V., **Enciclopedia de ejercicios de Pilates.**, Pila Teleña, 2012

Ungaro A., **La promesa de Pilates.**, Blume, 2004

Vleeming A, Mooney V, Stoeckart R (Dir.), **Movimiento, estabilidad y dolor lumbopélvico. Integración de la investigación con el tratamiento.**, Elsevier España, 2008

Westlake L., **Entrenamiento con balón de ejercicios.**, Paidotribo, 2008

Winsor M., **Pilates: el centro de energía: sin necesidad de aparatos.**, 3, Paidotribo, 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].**, 2005

Gray K (director), **Pilates con bandas elásticas [dvd].**, IMC Vision, 2003

Gray K (director), **Pilates gymball [dvd].**, IMC Vision, 2003

Hessel J., **Cadillac Techniques. Learn the in's and out's of this essential piece of advanced Pilates equipment [dvd].**, The Well-Tempered Workout, 1997

Martin S., **The Scoliosis Series: Part 1. Management & Improvement featuring wall springs [dvd].**, Pilates Therapeutics, 2006

Martin S., **The Scoliosis Series: Part 2. Breathing exercises as part of Scoliosis management [dvd]**., Pilates Therapeutics, 2006

Martin S., **The Upper Core: Living a pain-free life [dvd]**., Pilates Therapeutics, 2006

Morgan D (director)., **Iniciación al método Pilates [dvd]**., IMC Vision, 2001

Morgan D (director)., **La fuerza del Pilates [dvd]**., IMC Vision, 2001

Quick J., **Swimalates. Pilates for swimmers [dvd]**., Championship Productions, 2003

Romani-Ruby C, Clark M., **Pre/Post Natal Personal Training Video. The fitness approach to Pilates Exercise [VHS]**., PowerHouse Pilates, 2002

Sichel H (dir.)., **Power Pilates Post-Pregnancy Workout 3 [dvd]**., Power Pilates, 2004

Black M., **Patrones de movimiento. Pilates y cinesiología.**, Paidotribo, 2018

Bosco Calvo J, Cabral L., **Método Pilates durante el embarazo, el parto y el postparto. Una guía metodológica.**, Médica Panamericana, 2019

Humanes Balmont R., **Pilates. Basado en evidencias científicas.**, ViveLibro, 2014

Rodríguez Rodríguez J., **Pilates. Ejercicios para mantenerte en forma.**, Libsa, 2016

Wood S., **Pilates para la rehabilitación: recuperar lesiones y optimizar la estabilidad, la movilidad y la funcionalidad.**, Tutor, 2019

Recomendacións

Materias que continúan o temario

Prácticas externas: Estadías clínicas/P05G170V01801

Materias que se recomenda cursar simultaneamente

Fisioterapia en especialidades clínicas I/P05G170V01906

Fisioterapia en especialidades clínicas II/P05G170V01907

Outros comentarios

Sería conveniente:

- Dentro da plataforma de teledocencia, MooVi, nos datos persoais, ademais do correo-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 profesorado, sobre todo nas primeiras semanas, a identificación do alumnado).

Plan de Continxencias

Descrición

=== MEDIDAS EXCEPCIONAIS PLANIFICADAS ===

Ante a incerta e imprevisible evolución da alerta sanitaria provocada pola Covid-19, a Universidade establece una planificación extraordinaria que se activará no momento en que as administracións e a propia institución o determinen atendendo a criterios de seguridade, saúde e responsabilidade, e garantindo a docencia nun escenario non presencial ou non totalmente presencial. Estas medidas xa planificadas garanten, no momento que sexa preceptivo, o desenvolvemento da docencia dun xeito mais áxil e eficaz ao ser coñecido de antemán (ou cunha ampla antelación) polo alumnado e o profesorado a través da ferramenta normalizada e institucionalizada das guías docentes DOCNET.

=== ADAPTACIÓN DAS METODOLOXÍAS ===

* Metodoloxías docentes que se manteñen

Todas as que xa fosen impartidas previas á suspensión das clases presenciais.

* Metodoloxías docentes que se modifican

- Actividades introdutorias: levaranse a cabo de xeito virtual a través do Campus Remoto da Uvigo.

- Aprendizaxe colaborativa: levaranse a cabo de xeito virtual a través do Campus Remoto da Uvigo e seguindo a programación docente.

- Prácticas de laboratorio: as prácticas non se poden realizar de xeito non presencial. Non obstante, desenvolveranse actividades en base a documentación escrita e material audiovisual que permitan desenvolver parcialmente os contidos da materia seguindo a programación docente.

- Traballo tutelado: tanto as titorías do traballo como a súa presentación farase a través da Aula Virtual do Campus Remoto da Uvigo.

* Mecanismo non presencial de atención ao alumnado (titorías)

A través do correo-e, así como a través da plataforma de teledocencia MooVi.

Tamén usárase a Aula Virtual ou as Salas do profesorado do Campus Remoto da Uvigo.

* Modificacións (se proceder) dos contidos a impartir

Non habería modificación algunha sobre os contidos a impartir.

* Bibliografía adicional para facilitar a auto-aprendizaxe

En caso necesario, á marxe da bibliografía da Guía Docente e da propia documentación que xa de por si entregan os docentes (apuntamentos e/ou presentacións), darase documentación de apoio escollida polos docentes.

* Outras modificacións

Xa que os contidos prácticos desta materia están suxeitos ao cumprimento das condicións para os títulos que habilitan para o exercicio de profesións reguladas disposto na Orde CIN/2135/2008 e no Real Decreto 1393/2007, queda previsto, de ser necesario, organizar actividades académicas específicas cando a docencia presencial estea permitida de novo, que garantan ao alumnado a posibilidade da realización e adestramento das prácticas pendentes.

=== ADAPTACIÓN DA AVALIACIÓN ===

* Probas xa realizadas

Proba XX: [Peso anterior 00%] [Peso Proposto 00%]

...

* Probas pendentes que se manteñen

Proba XX: [Peso anterior 00%] [Peso Proposto 00%]

Cartafol/dossier (peso anterior, 35%) (peso proposto, 30%)

Traballo tutelado (peso anterior, 30%) (peso proposto, 30%)

* Probas que se modifican

[Proba anterior] => [Proba nova]

Exame oral (exame práctico demostrativo presencial) de 3 supostos (35%) => Realización de 2 vídeos sobre exercicios de Pilates (20%) + Avaliación continuada de cada semana de prácticas (20%)

* Novas probas

Para os contidos prácticos: realización de vídeos + avaliación continuada

* Información adicional

No caso de non poder facerse as probas de avaliación de xeito presencial (teoría e práctica), estas adáptanse, ao tempo que se modifican parcialmente os pesos relativos das mesmas, tal e como se recolle arriba, tendo en conta sempre de favorecer con estes procedementos ao estudantado.

O exame que se faga a través do Campus Remoto da Uvigo será coa cámara acendida.

Para superar a materia, a/o estudante debe superar cada unha das partes da avaliación (resolución de problemas, test, estudo de casos, uso do simulador e traballo).

Os contidos teóricos e prácticos desenvolveranse coa programación prevista xa dende o inicio do curso e publicados na páxina web do Centro <http://fisioterapia.uvigo.es/gl/docencia/programacion-de-materias/>

A avaliación da materia levarase a cabo nos días e horas aprobados en Xunta de Facultade para o curso 2021-2022:

<http://fisioterapia.uvigo.es/gl/docencia/exames/>
