

Exercicios de mat

Curso 2025-26

Semanas	Exercicios
2^a 15/19 setembro	- Respiración, <i>Breathing</i> - Reloxo pélvico, <i>Pelvic clock</i> - Preparación á ponte, <i>Shoulder bridge preparation</i> - Ponte sobre ombreiros, <i>Shoulder bridge</i> - Arcos de brazos, <i>Arm arcs</i>
3^a 22/26 setembro	- Elevación do peito, <i>Curl ups or chest lift</i> - Posición de descanso, <i>Shell stretch or rest position</i> - Arcos de fémur, <i>Femur arcs</i> - Círculos de unha perna, <i>One leg circles</i> - Rotación de columna, <i>Spine twist</i> - Serra, <i>Saw</i>
4^a 29 setembro /3 outubro	- Estiramento de columna cara adiante, <i>Spine stretch forward</i> - Elevación de perna en decúbito lateral, <i>Side leg lift</i> - Patada lateral, <i>Side kick</i> - Estiramento dunha perna, <i>Single-leg stretch</i> - Extensión de ambas pernas, <i>Double-leg stretch</i>
5^a 6/10 outubro Festivo día 12 – domingo, non afecta á programación	- O cen, <i>Hundred</i> - Preparación para o cisne, <i>Swan preparation</i> - O nadador, <i>Swimming</i> - Rodar cara atrás (á metade), <i>Half roll back</i> - Rodar cara riba, <i>Roll-up</i> - Rodar cara atrás, <i>Roll down</i>
6^a 13/17 outubro	- Serie a catro patas, <i>Quadruped</i> - O gato, <i>The cat</i> - Apoio frontal, <i>Front support</i> - Elevación de perna con apoio frontal, <i>Leg pull front</i> - Apoio posterior, <i>Back support</i> - Elevación de perna con apoio posterior, <i>Leg pull back</i>
7^a 20/24 outubro	- Rodar como unha pelota, <i>Rolling like a ball</i> - Foca, <i>Seal</i> - Sirena, <i>Mermaid</i> - Flexións entrecruzadas, <i>Criss-cross</i> - Preparación para a V (bromista), <i>Teaser preparation (Joker)</i>
8^a 27/31 outubro Festivo día 1 novembro – sábado, non afecta á programación	Clase básica de Pilates

Exame práctico

2 preguntas/alumn@ por sorteo.

Terá que facer cada exercicio base que lle tocou (elixido ao azar), así como algo que facilite ou dificulte o exercicio base (tamén elixido ao azar). Cada exercicio terase que adaptar a unha das patoloxías ou alteracións posturais.

Rúbrica de valoración:

- O/A alumno/a, cando inicia a contestación da pregunta, ten un 10 e dispón de **5 minutos** para respostar.
- **Cada erro leve** (mala colocación do paciente, mala colocación do fisioterapeuta ou manter unha mala postura no control do movemento do paciente, non dar as indicacións precisas - verbais, táctiles, imaxes-, explicacións incompletas ao paciente,...) descontaralle ao/á alumno/a **1 punto**.
- Tamén descontará 1 punto **cada franxa de 2 minutos** que se exceda do tempo de exame.
- Ademais, descontará **2 puntos**, non facer correctamente a modificación que facilite ou dificulte o exercicio base que lle tocou.
- Por outra parte, descontará **3,5 puntos** cometer un **erro grave** (non corrixir no paciente un movemento articular inadecuado, non ter en conta unha compensación do paciente, dar claramente unha información errónea ao paciente para facer o exercicio,...).
- Por outra parte, descontará **7 puntos** dos 10 se se fai unha aplicación sen ter en conta unha **contraindicación**.
- Finalmente, deixar sen contestar a pregunta descontará os 10 puntos da mesma.