

EXERCICIOS EN APARATOS DE PILATES

Exame práctico, curso 2021/22

1. **Cadillac.** 90/90 en DS, *Supine 90/90*.
2. **Reformer.** Press de pernas en DS, *Supine leg press*.
3. **Silla.** Press de 1 M.I. en BP, *Standing single leg press*.
4. **Barril.** Serie de estiramientos de MM.II., *Leg stretch series*.
5. **Pilates Arc.** Alcance, *Reach*.
6. **Cadillac.** Serie de muelles longos para pernas, *Long spring series for legs*.
7. **Reformer.** Arcos de brazos en DS, *Supine arms arcs*.
8. **Silla.** E de CV en DP, *Prone spine extensión*.
9. **Barril.** Estiramento en DS, *Supine stretch*.
10. **Pilates Arc.** Elevación do peito, *Chest lift*.
11. **Cadillac.** Alzamento de ombreiros con axuda de muelles, *Spring-assisted shoulder stand*.
12. **Reformer.** Ponte con inclinación posterior, *Bridging with posterior tilt*.
13. **Silla.** IL en DL, *Lateral flexion in Sidelying*.
14. **Barril.** E de CV en DP, *Prone trunk extension*.
15. **Pilates Arc.** Elevación lateral, *Side over*.

1 pregunta/alumn@ por sorteo.

Terá que facer o exercicio base que lle tocou (elixido ao azar), así como algo que facilite ou dificulte o exercicio base, tamén elixido ao azar.

Rúbrica de valoración:

- @ alumn@, cando inicia a contestación da pregunta, ten un 10 e dispón de **5 minutos** para contestar.
- **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, por resistencia de máis ou de menos cos resortes,...) descontaralle á/ao alumn@ **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.