

## EXERCICIOS EN APARATOS DE PILATES

### Exame práctico, curso 2024/25

Semanas	Exercicios
9ª 4/8 novembro	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Cadillac.</b> 90/90 en DS, <i>Supine 90/90</i>.</li> <li>• <b>Reformer.</b> Press de pernas en DS, <i>Supine leg press</i>.</li> <li>• <b>Silla.</b> Press de 1 MI en BP, <i>Standing single leg press</i>.</li> <li>• <b>Barril.</b> Serie de estiramientos de MMII, <i>Leg stretch series</i>.</li> <li>• <b>Pilates Arc.</b> Alcance, <i>Reach</i>.</li> </ul>
10ª 11/15 novembro	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Cadillac.</b> Serie de muelles longos para pernas, <i>Long spring series for legs</i>.</li> <li>• <b>Reformer.</b> Arcos de brazos en DS, <i>Supine arms arcs</i>.</li> <li>• <b>Silla.</b> E de CV en DP, <i>Prone spine extensión</i>.</li> <li>• <b>Barril.</b> Estiramento en DS, <i>Supine stretch</i>.</li> <li>• <b>Pilates Arc.</b> Elevación do peito, <i>Chest lift</i>.</li> </ul>
11ª 18/22 novembro	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Cadillac.</b> Alzamento de ombreiros con axuda de muelles, <i>Spring-assisted shoulder stand</i>.</li> <li>• <b>Reformer.</b> Ponte con inclinación posterior, <i>Bridging with posterior tilt</i>.</li> <li>• <b>Silla.</b> IL en DL, <i>Lateral flexion in Sidelying</i>.</li> <li>• <b>Barril.</b> E de CV en DP, <i>Prone trunk extension</i>.</li> <li>• <b>Pilates Arc.</b> Elevación lateral, <i>Side over</i>.</li> </ul>
12ª 25/29 novembro	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Repaso.</li> <li>• Avaliación da parte de máquinas</li> </ul>

#### 1 pregunta/estudiante 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:

- O/A alumno/a, 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 estudante **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.