Universidade Vigo
Facultade de Fisioterapia
Campus A Xunqueira s/n
36005 Pontevedra
Dr Gustavo Rodríguez Fuentes
Tel. +34 986 801750
Fax. +34 986 801780
E-mail: gfuentes@uvigo.gal
Web: http://gfuentes.webs.uvigo.es/index.htm

EXERCICIOS EN APARATOS DE PILATES

Exame práctico, curso 2026/27

Semanas	Exercicios
9ª **03/07 novembro**	• **Cadillac**. 90/90 en DS, *Supine 90/90*. • **Reformer**. Press de pernas en DS, *Supine leg press*. • **Silla**. Press de 1 MI en BP, *Standing single leg press*. • **Barril**. Serie de estiramentos de MMII, *Leg strech series*. • **Pilates Arc**. Alcance, *Reach*.
10ª **10/14 novembro**	• **Cadillac**. Serie de muelles longos para pernas, *Long spring series for legs*. • **Reformer**. Arcos de brazos en DS, *Supine arms arcs*. • **Silla**. E de CV en DP, *Prone spine extensión*. • **Barril**. Estiramento en DS, *Supine stretch*. • **Pilates Arc**. Elevación do peito, *Chest lift*.
11ª **17/21 novembro**	• **Cadillac**. Alzamento de ombreiros con axuda de muelles, *Spring-assisted shoulder stand*. • **Reformer**. Ponte con inclinación posterior, *Bridging with posterior tilt*. • **Silla**. IL en DL, *Lateral flexion in Sidelying*. • **Barril**. E de CV en DP, *Prone trunk extension*. • **Pilates Arc**. Elevación lateral, *Side over*.
12ª **24/28 novembro**	• Repaso. • Avaliación da parte de máquinas

1 pregunta/estudante 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.