

PILATES APLICADO EN FISIOTERAPIA

Campo Prieto, Montserrat Gómez Oliveira, Iris Machado de Oliveira e
Gustavo Rodríguez Fuentes (coordinador).

Curso 2024-25

RÚBRICA DO TRABALLO FINAL DA MATERIA

Partes do traballo e valoración de cada unha delas:

- Traballo a entregar:
 - o Descrición da clase: 1 punto.
 - o Vídeo da clase / dos exercicios: 1 punto.
- Presentación da clase: 2 puntos

Rúbrica de valoración do traballo a entregar:

- o Que respecte o esquema básico sinalado para o traballo.
- o A concreción e a claridade do texto.
- o Elaboración dunha breve xustificación teórica dos beneficios de Pilates nesa patoloxía ou poboación, así como das precaucións e contraindicacións a ter presentes.
- o A clase está **correctamente situada** (clase axeitada para o grupo ou persoa á que se dirixe): exercicios axeitados aos obxectivos e ás características do grupo poboacional ou patoloxía aos que se dirixe, así como ao coñecemento e experiencia supostos sobre o método Pilates de ditas persoas.
- o O plantexamento da clase é correcto (inicio ou quecemento, parte central da clase e final ou volta á calma).
- o **Exercicios** que compoñen a clase **correctamente explicados** e de forma concisa.
- o Exercicios que compoñen a clase **apoiados con imaxes** (imaxes **propias** e/ou alleas).
- o Bibliografía axeitada e exposta seguindo a normativa de Vancouver.
- o **Entrégase en tempo e forma.**

Rúbrica de valoración do vídeo ou vídeos da clase:

- o Os vídeos empregados **explican os exercicios programados** para a clase dun xeito claro (vese ben o exercicio, así como a posición de paciente/cliente e fisioterapeuta e as súas indicacións de cara a dirixir o exercicio).
- o Duración dos vídeos é axeitado (non máis de 20-30 segundos por exercicio).
- o Vídeos **propios** e/ou alleos.
- o **Entréganse en tempo e forma.**

Rúbrica de valoración da clase:

- o Todos/as os/as alumnos/as do grupo participan activamente na clase.
- o **Claridade** na dirección da clase.
- o Danse as **indicacións precisas** para a realización da clase (indicacións verbais, táctiles e/ou imaxes).
- o **Facilitan ou dificultan** o exercicio a quen ven que lle costa ou que lle é demasiado doado a variante programada.
- o **Corríxense** os erros posturais e/ou de movemento dos participantes na clase.
- o Motívase aos participantes da clase.
- o **Progresión da clase axeitada** (en canto a intensidade e secuenciación dos exercicios –transición dun exercicio a outro-).
- o A clase adecúase ao **tempo de presentación** (non máis de 25 minutos).
- o O grupo contesta clara e correctamente ás preguntas formuladas polos participantes ao final da clase.
- o É ou non unha das dúas clases mellor valoradas das presentadas.