



**Ciclo Intensivo do Programa para maiores de 55 anos da Uvigo**

Nº de matriculados: **12**

Respuestas: **9 (75%)**

	Sexo	Edad	Deporte	Interés	Asist	Dedic/sem	¿Pilates?	¿h/sem?	1	2	3	4	5I	5G	6I	6G	7I	7G	8I	8G	9I	9G	10I	10G	11	12	13I	13G	14	15	16
1	1	68	0	2	4	2	1	2	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5
2	1	82	0	3	4	2	1	2	5	5	5	4	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	4	5	5	4	5	5	5	5	5
3	1	62	0	3	4	2	1	2	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5
4	1	69	0	3	4	4	1	2	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5
5	1	66	1	3	4	1	1	1	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	0	0	5	5	5	5	5	5	5
6	1	68	0	3	4	1	1	2	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5
7	1	65	0	3	4	2	1	2	5	5	4	4	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	4	4	5	5	5	5	5	5	5
8	1	72	1	3	4	2	1	2	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5
9	1	63	1	3	4	1	1	2	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5

	17	18	19	20	21I	21G	22	23	24I	24G	Coment
1	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	1
2	0	4	5	5	5	5	0	5	5	5	1
3	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	1
4	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	1
5	0	5	5	5	5	5	0	5	5	5	1
6	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	1
7	3	5	5	4	5	5	3	5	5	5	1
8	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	1
9	5	5	5	4	5	5	2	5	5	5	1

I: Iris; G: Gustavo.



**Ciclo Intensivo do Programa para maiores de 55 anos da Uvigo**

**Por favor, indica qué características del profesor más le han ayudado en el aprendizaje de este curso:**

IRIS	GUSTAVO
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Las explicaciones teóricas y prácticas sin importarle el tiempo empleado (1,2,3,4,5,6,7,9).</li> <li>• La dedicación absoluta durante las clases y contestación a las dudas que podíamos tener, siempre con atención y cariño (1,2,4,8).</li> <li>• De alguna manera me gustaría seguir practicando Pilates con Iris (2).</li> <li>• Buena comunicadora (3,6).</li> <li>• Agradable (4).</li> <li>• Entusiasmo (5).</li> <li>• Estar pendiente de nuestro estado físico para adecuar los ejercicios y proporcionarnos aparatos de ayuda (5,7).</li> <li>• Amena (8).</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Las explicaciones teóricas y prácticas sin importarle el tiempo empleado (1,2,3,4,5,6,7,9).</li> <li>• La dedicación absoluta durante las clases y contestación a las dudas que podíamos tener, siempre con atención y cariño (1,4).</li> <li>• Adecuar los aparatos apropiados a nuestro estado físico para la realización de las prácticas (2,5,7).</li> <li>• Me gustaría que estas clases fuesen de más horas y seguir las prácticas tanto con Gustavo como con Iris, muy buenos para enseñar la materia a personas mayores como los que tuvimos la suerte de asistir a este curso (2).</li> <li>• Facilidad para conectar con nosotras para realizar los ejercicios (3).</li> <li>• Agradable (4).</li> <li>• La preocupación de que todos los alumnos que no podían acceder a Fatic recibieran la información por e-mail (5).</li> <li>• Tranquilidad y paciencia (5).</li> <li>• Buen comunicador (6).</li> <li>• Nos fue llevando suavemente al principio, pero muy claro y efectivo y comprendiendo los ejercicios y sus beneficios para nuestro cuerpo (8).</li> </ul>

**Por favor, indica en qué debería mejorar el profesor:**

IRIS	GUSTAVO
<ul style="list-style-type: none"> <li>• NS (1,6).</li> <li>• En que se le conceda más tiempo para impartir la materia, sobre todo a personas mayores (2).</li> <li>• Todo es mejorable, pero en nada (4,8).</li> <li>• Me parece bien así (5).</li> <li>• Supongo que nadie es perfecto, pero no se me ocurre nada en que podría ser mejor (7).</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• NS (1,6).</li> <li>• Pienso que no hay nada que mejorar en Gustavo, ya que es excelente profesor impartiendo PILATES a mayores (2).</li> <li>• Todo es mejorable, pero en nada (4,8).</li> <li>• Me parece bien así (5).</li> <li>• Supongo que nadie es perfecto, pero no se me ocurre nada en que podría ser mejor (7).</li> </ul>



**Ciclo Intensivo do Programa para maiores de 55 anos da Uvigo**

**Por favor, indica qué aspectos deberían mejorar de la materia:**

TEORÍA	PRÁCTICA
<ul style="list-style-type: none"><li>• Es posible indicar con más profundidad la naturaleza del cuerpo: esqueleto, musculatura, tendones... (1).</li><li>• La TEORÍA está bien explicada, en todo caso repasar para no olvidar lo aprendido (2,4).</li><li>• Creo que es suficiente (5).</li><li>• NS (6).</li><li>• Dadas las características del alumnado (personas mayores), necesitarían más tiempo, aunque no es imprescindible, porque procuraron darnos normas para continuar practicando por nuestra cuenta (7).</li><li>• A lo mejor unas horas más (8).</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Es posible indicar más profundamente para qué sirve cada ejercicio (1).</li><li>• Más horas para realizar la práctica de la materia (2,4,7).</li><li>• Creo que es suficiente (5).</li><li>• NS (6).</li></ul>

**Por favor, utiliza el espacio adicional para clarificar cualquiera de tus respuestas o para añadir cualquier comentario complementario.**

- Me gustaría poder acceder otra vez si hubiera próximo curso (1).
- No tenía conocimiento del método Pilates hasta la realización de este curso. Me gustó tanto que no me importaría repetir la asignatura en la misma facultad con los mismos profesores. Solo me queda darles las gracias por todo lo que nos han enseñado, teoría y práctica del Método Pilates (2).
- Me ha parecido una asignatura muy interesante. Además, tanto Iris como Gustavo se han encargado de hacerla muy amena. Los dos son personas muy amables y llegan muy bien a los alumnos. Nos explicaban los ejercicios con mucha calma y personalizando, dada la edad de los participantes. Ambos son encantadores (3).
- Me gustaron mucho las clases y los profesores, ojalá hubiese durado más el curso y sobre todo las clases prácticas, porque aprendes mucho (4).
- Me gustaría que nos hubieran dado el resultado de nuestro examen físico de cuando empezamos y cuando finalizamos el curso: las diferencias explicadas. Respecto a preguntas para comparar la asignatura con otras (17 y 22) no puedo responder, solo me matriculé en esta asignatura. En cuanto a las 10a y 10b, no lo he utilizado, pero con toda seguridad nos atenderían (5).
- Me gustaría que se hiciera el próximo curso y poder acceder si hubiera plazas (6).
- Me encantaría tener otro curso para utilizar más aparatos en los ejercicios, ya que me parece imprescindible aprender a utilizarlos correctamente (7).
- A mí, personalmente, me fue muy beneficiosa y no me importaría repetir (8).