

PROGRAMA DE ESTUDIO

I. IDENTIFICACIÓN DE LA ASIGNATURA

CARRERA	: Kinesiología y Fisioterapia
ASIGNATURA	: Pilates
CÓDIGO DE IDENTIFICACIÓN	: KF48057
AREA DE FORMACIÓN	: Optativas
CARGA HORARIA TOTAL	:80 TEÓRICO: 50 PRÁCTICO:30
AÑO	: Cuarto
SEMESTRE	:Octavo
CRÉDITOS	:7
VERSIÓN DEL PROGRAMA	:2020
REQUISITOS PREVIOS	: Ninguno

II. FUNDAMENTACIÓN

El método Pilates es un sistema de acondicionamiento físico muy completo y efectivo donde se trabaja el cuerpo como un todo, desde la musculatura más profunda hasta la más periférica, y en la que intervienen tanto la mente como el cuerpo. Esta técnica debe su nombre a su creador, el gimnasta Joseph Pilates, quien defendía la idea de que fortaleciendo el centro de energía de cada individuo podía conseguir el movimiento libre del resto del cuerpo. Pilates pone especial énfasis en la corrección postural y en la conciencia del propio cuerpo en movimiento y en la respiración profunda. El método Pilates a diferencia de otras gimnasias es un entrenamiento de bajo impacto físico, por lo que las articulaciones, músculos y tendones no sufren.

III. COMPETENCIAS

3.1 Genéricas

- Utilizar tecnologías de la información y de la comunicación.
- Comunicarse con suficiencia en las lenguas oficiales del país y otra lengua extranjera.
- Trabajar en equipos multidisciplinarios.
- Ajustar su conducta a las normas éticas universalmente establecidas.
- Asumir el compromiso y la responsabilidad social en las actividades emprendidas hacia la búsqueda del mejoramiento de la calidad de vida.
- Formular, gestionar, participar y ejecutar proyectos.
- Demostrar compromiso con la calidad.
- Promover la preservación del ambiente.
- Manifestar actitud emprendedora, creativa e innovadora en las actividades inherentes a la profesión.

- Poseer capacidad de autoaprendizaje y actualización permanente en la formación profesional.
- Actuar de conformidad a los principios de prevención, higiene y seguridad en el trabajo.
- Actuar con autonomía.
- Demostrar razonamiento crítico y objetivo.
- Poseer capacidad de abstracción, análisis y síntesis.
- Identificar, plantear y resolver problemas.
- Tener capacidad de adaptarse a situaciones nuevas y cambiantes.

3.2 Específicas:

- Prevenir, evaluar, tratar y/o recuperar la capacidad física de las personas.
- Elaborar un diagnóstico kinésico y fisioterapéutico, basado en el razonamiento clínico, realizando e interpretando pruebas, test y otros procedimientos diagnósticos kinésicos que permitan efectuar un diagnóstico cinético-funcional, siendo ésta una facultad propia e inherente al profesional, eligiendo y cuantificando las intervenciones pertinentes.
- Aplicar eficientemente y eficazmente los agentes de kinesiterapia, fisioterapia y kinefilaxia.
- Tomar decisiones en relación con las opciones alternativas de tratamiento kinésico.
- Utilizar e integrar las herramientas terapéuticas ofrecidas por las ciencias básicas y disciplinares en la práctica kinésica.
- Elaborar programas de salud en el campo de su saber y quehacer, en forma individual, en relación de dependencia o integrando equipos disciplinares o multidisciplinares de salud.
- Gestionar, organizar y administrar centros de salud o centros asistenciales cuyo objetivo sea brindar servicio de salud, con eficacia, eficiencia, calidad e innovación en el manejo de los talentos humanos y recursos materiales.
- Evaluar, investigar, asesorar y peritar en materia de la competencia kinésica. y. Formular, gestionar, participar y ejecutar proyectos de carácter comunitario, social y de investigación.
- Reconocer los derechos de los pacientes, en especial el de la confidencialidad y el consentimiento informado.
- Poseer la capacidad para trabajar en equipos disciplinares o multidisciplinares de salud.
- Prestar la debida atención a su propio cuidado personal y hábitos de vida con énfasis en su salud, manifestando un alto grado de auto concepto.
- Actuar en conformidad con principios de prevención, higiene y seguridad en el ejercicio de su profesión y en ambientes laborales.

- Promover la formación del kinesiólogo/fisioterapeuta en el área educativa y de conocimiento con evidencia científica.
- Utilizar e integrar la herramienta terapéutica kinésica y derivar al paciente al profesional que requiere.

IV. EJES TEMÁTICOS

UNIDAD I. GENERALIDADES ANATÓMICAS

Alteraciones de la columna. Sistema muscular. Clasificación de los músculos. Músculos del tórax. Músculos de los miembros superiores. Músculos de los miembros inferiores. Acción muscular. Estructura y función de los músculos esqueléticos. Capacidades motoras: resistencia, velocidad, flexibilidad.

UNIDAD II. MÉTODOS DE ENTRENAMIENTO DE LA FLEXIBILIDAD

Métodos de entrenamiento de la flexibilidad. Fuerza. Forma de entrenamiento muscular. La pliometría. Equilibrio.

UNIDAD III. EL MÉTODO PILATES

El método Pilates. Reseña histórica. Bases del método. Dinámica del método. Principios de la técnica Pilates. Cadenas musculares. Beneficios del entrenamiento Pilates.

UNIDAD IV. RESPIRACIÓN

Respiración. Beneficios asociados a una respiración correcta. PowerHouse. Postura correcta en ejercicios de Pilates. Postura y alineación corporal: conceptos fundamentales.

UNIDAD V. PILATES SUELO

Pilates suelo (matwork). Los 34 ejercicios originales del método Pilates. Ejercicios básicos de preparación para el trabajo en colchoneta. Ejercicios de colchoneta del sistema básico, intermedio, avanzado.

UNIDAD VI. APARATOS DE ENTRENAMIENTO

Aparatos de entrenamiento. Universal Reformer. El Cadillac. Silla alta (highchair). Barrel. Pedi Pole. Círculo mágico.

UNIDAD VII. EJERCICIOS

Ejercicios. Niveles. Variaciones. Resortes. Músculos que intervienen. Dosificación. Objetivo muscular. Instrucciones. Series.

UNIDAD VIII. PILATES PARA EMBARAZADAS

Pilates para embarazadas. Modificaciones fisiológicas en el embarazo. Bases fisiológicas de la prescripción de la actividad física en el embarazo. Influencia de la actividad física en el proceso del parto. Beneficios del Pilates relacionados con el embarazo. Precauciones. Contraindicaciones para la práctica de ejercicio físico en el embarazo.

UNIDAD IX. REEDUCACIÓN POSTURAL

Introducción a la reeducación postural global. Principios enunciados por Philippe Souchart. Diferencias entre músculos estáticos y dinámicos.

UNIDAD X. EL SISTEMA MOTOR

El sistema motor. Mecanismos que intervienen en el mantenimiento y recuperación de la postura. Cadenas musculares. Posturas. Elección de la postura en RPG. Elección de la postura en los miembros superiores. El diafragma y la respiración.

Indicaciones. Contraindicaciones.

UNIDAD XI. ALTERACIONES POSTURALES

Alteraciones posturales. Clasificación de las alteraciones posturales. Importancia de una postura correcta. Evaluación postural estática. Evaluación de grado patológico según RPG. Posturas de tratamiento. Desarrollo de una sesión de RPG.

V. ESTRATEGIAS DE ENSEÑANZA-APRENDIZAJE

Estrategias metodológicas para la enseñanza aprendizaje de las asignaturas prácticas y de laboratorio, es decir las que tengan igual o mayor hora de práctica que teóricas.

Por la fuerte presencia de contenidos prácticos en esta materia, se privilegian los procedimientos (regla, técnica, método, destreza, habilidad, operaciones, tareas, estrategias científicas, destrezas, actividades corporales); es decir, el “saber cómo”, que se expresa en el “saber hacer”, lo que implica secuencias de acciones, de tipo psicomotriz o cognitivo, que los alumnos deben aprender, mediante un proceso de ejercitación tutelada y reflexiva a partir de modelos expertos, que son reforzados con la aplicación de lo aprendido en contextos diferenciados, para su funcionalidad. Los profesores y alumnos trabajarán con metodologías tales como: Demostración, Simulación, Experimentación, Juego de Roles, Seminarios, Talleres, Trabajos de Campo, Visitas Guiadas, Aprendizaje Basado en Problemas (ABP), Resolución de problemas, Proyectos, Portafolios, aplicación de Técnicas y Protocolos, Tutorías de acompañamiento y orientación, presentación y defensa de los trabajos realizados, utilización y elaboración de videos tutoriales, discusiones, debates, entre otros. El desarrollo de los contenidos prácticos será acompañado del sustento teórico en todos los casos, para lo cual se aplicarán: revisión bibliográfica, lectura y producción

escrita de los alumnos (monografías, resúmenes, trabajos de aplicación y síntesis, elaboración de mapas y redes, cuadernos de clase, textos escritos, ensayos, informes, artículos, monografías, investigaciones bibliográficas); Intercambios orales con los alumnos (diálogos, entrevista, puestas en común); Interpretación de datos, exposición de temas, resolución de ejercicios y problemas, cuestionarios. Uso de laboratorio de Kinesiología, acompañado de instructores: aplicación y observación de métodos.

VI. EVALUACIÓN

En palabras de Miller, la evaluación orienta el currículum y puede, por lo tanto, generar un verdadero cambio en los procesos de aprendizaje. Varios autores han ayudado a entender que la evaluación no puede limitarse a la calificación (sino que ésta es un subconjunto de la evaluación); no puede centrarse en el recuerdo y la repetición de información (sino que se deben de evaluar habilidades cognitivas de orden superior) y que no puede limitarse a pruebas de “lápiz y papel”, sino que se requieren instrumentos complejos y variados.

La evaluación por competencias obliga a utilizar una diversidad de instrumentos y a implicar a diferentes agentes. Se tiene que tomar muestras de las ejecuciones de los alumnos y utilizar la observación como estrategia de recogida de información sistemática. Ésta puede acompañarse de registros cerrados (check-list, escalas, rúbricas) o de registros abiertos, y puede hacerse por parte del profesorado, por parte de los compañeros o por parte del propio estudiante (o por todos ellos, en un modelo de evaluación de 360°), pero en cualquier caso debe proporcionar información sobre la progresión en el desarrollo de la competencia y sugerir caminos de mejora.

PARA LA CALIFICACIÓN FINAL DE LAS ASIGNATURAS TEORICO - PRACTICAS

Se aplicará por Sistema de Peso.

Durante el proceso se suministrarán como mínimo 2 (dos) pruebas parciales obligatorias en todas las asignaturas con un peso del 30% cada una y 2 (dos) trabajos prácticos con un peso del 30% cada uno (el peso se calcula multiplicando el puntaje obtenido en las pruebas parciales o trabajos prácticos por 0.30). En el caso de tener ausencia justificada o calificación 1 (uno) ya sea en pruebas parciales o trabajos prácticos, tiene una oportunidad de recuperar al término del semestre. Para habilitar el examen final, el estudiante deberá cumplir con un peso del 60% conforme detalle:

60 %						Habilitante para Examen Final 60%	
15 %	15 %	15 %	15 %				
Puntos 1° Parcial	Puntos 2° Parcial	Puntos Trabajo Práctico 1	Puntos Trabajo Práctico 2	Peso Total de Parcial + Trabajo Práctico	Recuperatorio	%	Habilitado /No Habilitado
Puntaje total: 20 p. Puntaje alcanzado: 17	Puntaje total: 18p Puntaje alcanzado: 13	Puntaje total: 10 Puntaje alcanzado: 7	Puntaje total: 15 Puntaje alcanzado: 9	0,9 + 0,6	-		
Sumatoria Pruebas: 38 Puntaje alcanzado: 17+13=30 de 38 Calificación: 3 Peso: 3 x 0,30= 0,9		Sumatoria Trabajos: 25 Puntaje alcanzado: 16 Calificación: 2 Peso: 2 x 0.30= 0,6		1,5	-		Habilita

EXAMEN FINAL

Una vez habilitado el alumno, se le administrará el examen final, al que se le asignará un peso del 40 %, de los cuales el estudiante deberá realizar el 60% para aprobar, conforme se detalla:

Examen Final:

Total de puntos: 30 puntos

Puntos alcanzados: 25 puntos Calificación: 4 (cuatro)

Peso 40% = 4 x 0,4= 1.6

Peso 60% (proceso)	Peso 40% (examen final)	Calificación
1,5	1,6	3,1

Nota final es el resultante de la sumatoria de la ponderación del proceso (60%) más la ponderación del examen final (40%) y que da por resultado la calificación final.

PARA LA CALIFICACIÓN FINAL DE LAS ASIGNATURAS DE PRÁCTICA PROFESIONAL O LABORATORIO.

Se aplicará un sistema de peso:

Total, de puntos de proceso realizado por el estudiante dividido Puntaje Máximo del Proceso multiplicado por el peso 35. *Ejemplo: 45/60*35*

Práctica Profesional o Laboratorio, se evalúa de la siguiente manera, total de puntos de Lista de Cotejo o indicadores realizado por el estudiante dividido puntaje máximo de la Lista de Cotejo o indicadores multiplicado por el peso 35.

*Ejemplo: 60/78*35*

Examen Final, se administrará el examen final sobre un total de 40 puntos, de los cuales el estudiante deberá realizar el 60%, en el caso lograr el porcentaje requerido se aplicará el

peso correspondiente, total de puntos del examen final realizado por el estudiante dividido
Puntaje Máximo del examen final multiplicado por el peso 30, conforme se detalla:

Total de Puntos Parcial + Trabajo Práctico	Peso 35% Calificación* Peso 0,35	Práctica Profesional Puntaje Lista de Cotejo	Peso 35% Calificación x Peso 0,35	Puntos 1º Periodo Examen Final	Peso 30% Calificación x Peso 0,30%
Prueba Parcial 18 de 25 + Trabajo Práctico 9 de 15 TP: 28 de 40	Calificación: 3 x 0,35 = 1,10	32 p. de 40 p	Calificación: 3 x 0,35 = 1,10	22 p de 30 p.	Calificación: 3 x 0,30 = 0,90

$$1,10 + 1,10 + 0,90 = 3,1$$

$$\text{Calificación final} = 3$$

Nota final es el resultante de la sumatoria de los pesos (35%+35%+30%=100%).

VII. BIBLIOGRAFÍA

Básica

- Aparicio, E., y Pérez, J. (2005) El auténtico método Pilates: el arte del control. Ediciones Martínez Roca, S.A. Segunda edición.
- Costill D, Wilmore, J. (2001) Fisiología del esfuerzo y del deporte. Edición Paidotribo. 4ta. Edición.
- Winsor, M. (2002) Pilates: El centro de Energía. Editorial Paidotribo.
- Souchard, P. (2010) Principios de la reeducación postural global. Editorial Paidotribo.

Complementaria

- Isacowitz, R. (2006). Pilates (pp. 13-293). Champaign, IL: Human Kinetics.
- Massey, P., & Zicca, A. (2010). Anatomía & pilates. Editorial Paidotribo.