



UNIVERSIDAD DE CASTILLA - LA MANCHA

GUÍA DOCENTE

1. DATOS GENERALES

Asignatura: PILATES TERAPÉUTICO Y EJERCICIOS HIPOPRESIVOS

Código: 17336

Tipología: OPTATIVA

Créditos ECTS: 4.5

Grado: 333 - GRADO EN FISIOTERAPIA (TO)

Curso académico: 2023-24

Centro: 109 - FACULTAD DE FISIOTERAPIA Y ENFERMERÍA

Grupo(s): 40

Curso: 4

Duración: C2

Lengua principal de impartición: Español

Segunda lengua:

Uso docente de otras lenguas:

English Friendly: S

Página web: <https://www.uclm.es/toledo/fafeto/estudios/gradofisioterapia>

Bilingüe: N

Profesor: SARA ANDO LAFUENTE - Grupo(s): 40				
Edificio/Despacho	Departamento	Teléfono	Correo electrónico	Horario de tutoría
	ENFERMERÍA, FISIOTERAPIA Y TERAPIA OCUP.		Sara.Ando@uclm.es	

2. REQUISITOS PREVIOS

Ninguno

3. JUSTIFICACIÓN EN EL PLAN DE ESTUDIOS, RELACIÓN CON OTRAS ASIGNATURAS Y CON LA PROFESIÓN

El método Pilates se está introduciendo cada vez más en los tratamientos de Fisioterapia como Pilates terapéutico, al igual que los ejercicios abdomino-posturales hipopresivos. Con esta asignatura pretendemos ofrecer al estudiante las bases de ambos métodos. El método Pilates es una herramienta idónea de reeducación neuromotriz que basada en ejercicios corporales de estiramiento y fortalecimiento muscular, en situación depresiva, es útil para corregir los desequilibrios estáticos y dinámicos, respetando la fisiología corporal. Del mismo modo, la reeducación abdomino-postural hipopresiva resulta de gran utilidad para reeducar la faja abdominal sin ejercer presión a las estructuras perineales y realizar un trabajo postural. Ambos métodos resultan de gran utilidad para los/las fisioterapeutas.

4. COMPETENCIAS DE LA TITULACIÓN QUE LA ASIGNATURA CONTRIBUYE A ALCANZAR

Competencias propias de la asignatura

Código	Descripción
CB2	Que los estudiantes sepan aplicar sus conocimientos a su trabajo o vocación de una forma profesional y posean las competencias que suelen demostrarse por medio de la elaboración y defensa de argumentos y la resolución de problemas dentro de su área de estudio.
E28	Que los estudiantes sepan diseñar el plan de intervención de Fisioterapia atendiendo a la individualidad del usuario, y a criterios de adecuación, validez y eficiencia.
E37	Que los estudiantes sepan analizar, programar y aplicar el movimiento como medida terapéutica.
E39	Que los estudiantes comprendan, seleccionen y apliquen los métodos y procedimientos específicos de intervención en fisioterapia referidos a la recuperación y reeducación funcional del aparato locomotor, adaptándolos a las diferentes etapas del ciclo vital.
G04	Que los estudiantes demuestren habilidades de comunicación oral y escrita en castellano.

5. OBJETIVOS O RESULTADOS DE APRENDIZAJE ESPERADOS

Resultados de aprendizaje propios de la asignatura

Descripción

Conocer las diferentes modalidades del método pilates.

Demostrar que sabe programar y dirigir una sesión de pilates o hipopresivos según el objetivo terapéutico, los participantes y sus patologías.

Conocer los principios básicos del método pilates y de los ejercicios hipopresivos.

Seleccionar los ejercicios más adecuados según el objetivo terapéutico.

Describir las aplicaciones terapéuticas del método pilates y de los ejercicios hipopresivos.

6. TEMARIO

Tema 1: PILATES TERAPÉUTICO

Tema 1.1 Introducción y fundamentos del método pilates.

Tema 1.2 Objetivos y metodología de la rehabilitación basada en pilates.

Tema 1.3 Indicaciones y contraindicaciones del pilates terapéutico.

Tema 1.4 Programación de las sesiones de pilates terapéutico.

Tema 1.5 Pilates en patologías del aparato locomotor.

Tema 1.6 Pilates en el embarazo y posparto.

Tema 1.7 PRÁCTICA 1: Ejercicios básicos de pilates.

Tema 1.8 PRÁCTICA 2: Ejercicios intermedios de pilates.

Tema 1.9 PRÁCTICA 3: Ejercicios avanzados de pilates.

Tema 1.10 PRÁCTICA 4: Programación y desarrollo de una sesión de pilates terapéutico aplicado a casos clínicos.

Tema 2: EJERCICIOS HIPOPRESIVOS

Tema 2.1 Introducción y fundamentos de los ejercicios hipopresivos.

Tema 2.2 Objetivos y metodología de la rehabilitación basada en hipopresivos.

Tema 2.3 Indicaciones y contraindicaciones de los ejercicios hipopresivos.

Tema 2.4 Programación de las sesiones de ejercicios hipopresivos

Tema 2.5 PRÁCTICA 1: Ejercicios hipopresivos

Tema 2.6 PRÁCTICA 2: Programación y desarrollo de una sesión de ejercicios hipopresivos aplicado a casos clínicos.

7. ACTIVIDADES O BLOQUES DE ACTIVIDAD Y METODOLOGÍA

Actividad formativa	Metodología	Competencias relacionadas (para títulos anteriores a RD 822/2021)	ECTS	Horas	Ev	Ob	Descripción
Enseñanza presencial (Teoría) [PRESENCIAL]	Método expositivo/Lección magistral	CB2 E28 E37	0.56	14	S	N	Clases con contenidos teóricos acompañados de demostraciones prácticas. Las competencias correspondientes se evaluarán en las pruebas de evaluación de la asignatura
Enseñanza presencial (Prácticas) [PRESENCIAL]	Prácticas	E28 E37 E39	1.12	28	S	N	Las competencias correspondientes se evaluarán en la Prueba final práctica.
Tutorías de grupo [PRESENCIAL]	Tutorías grupales	G04	0.04	1	N	-	
Prueba final [PRESENCIAL]	Pruebas de evaluación	CB2 E28 E37 E39 G04	0.08	2	S	S	Consistirá en una prueba de elección múltiple con 4 opciones a elegir una, y en un práctico
Estudio o preparación de pruebas [AUTÓNOMA]	Combinación de métodos	CB2 E28 E37 E39 G04	2.7	67.5	N	-	Estudio autónomo
Total:			4.5	112.5			
Créditos totales de trabajo presencial: 1.8							Horas totales de trabajo presencial: 45
Créditos totales de trabajo autónomo: 2.7							Horas totales de trabajo autónomo: 67.5

Ev: Actividad formativa evaluable

Ob: Actividad formativa de superación obligatoria (Será imprescindible su superación tanto en evaluación continua como no continua)

8. CRITERIOS DE EVALUACIÓN Y VALORACIONES

Sistema de evaluación	Evaluación continua	Evaluación no continua*	Descripción
Examen teórico	70.00%	70.00%	prueba escrita de elección múltiple, y/o preguntas cortas
Práctico	30.00%	30.00%	prueba de ejecución de tareas reales o simuladas
Total:	100.00%	100.00%	

* En **Evaluación no continua** se deben definir los porcentajes de evaluación según lo dispuesto en el art. 4 del Reglamento de Evaluación del Estudiante de la UCLM, que establece que debe facilitarse a los estudiantes que no puedan asistir regularmente a las actividades formativas presenciales la superación de la asignatura, teniendo derecho (art. 12.2) a ser calificado globalmente, en 2 convocatorias anuales por asignatura, una ordinaria y otra extraordinaria (evaluándose el 100% de las competencias).

Criterios de evaluación de la convocatoria ordinaria:

Evaluación continua:

Para poder aprobar la asignatura, la suma final de las pruebas de evaluación debe ser igual o superior a 5.

- EXAMEN TEÓRICO (Escrito):

Constará de una prueba tipo test (40-60 preguntas) de elección múltiple con 4 opciones de respuesta a elegir una, penalizando los errores.

-EXAMEN PRÁCTICO (Oral):

Consistirá en 2 exámenes prácticos de pruebas de ejecución de tareas simuladas consistentes en la descripción y aplicación de las distintas técnicas y métodos aprendidos en casos concretos propuestos al estudiante. Uno de los exámenes será sobre el método pilates y el otro examen será sobre los ejercicios hipopresivos. En el examen práctico el/la estudiante deberá demostrar capacidad para programar y dirigir una sesión de pilates y de ejercicios hipopresivos.

Para aprobar los exámenes prácticos el/la estudiante deberá superar cada uno de los exámenes prácticos (4/10). Si no se supera alguno de los exámenes, la calificación será de suspenso y esta nota no se sumará a la del resto de pruebas.

Evaluación no continua:

Mismas características que la evaluación continua

Particularidades de la convocatoria extraordinaria:

Mismas características que la convocatoria ordinaria

Particularidades de la convocatoria especial de finalización:

Mismas características que la convocatoria ordinaria

9. SECUENCIA DE TRABAJO, CALENDARIO, HITOS IMPORTANTES E INVERSIÓN TEMPORAL

No asignables a temas	
Horas	Suma horas
Tutorías de grupo [PRESENCIAL][Tutorías grupales]	1
Prueba final [PRESENCIAL][Pruebas de evaluación]	2
Estudio o preparación de pruebas [AUTÓNOMA][Combinación de métodos]	67.5
Tema 1 (de 2): PILATES TERAPÉUTICO	

Actividades formativas		Horas
Enseñanza presencial (Teoría) [PRESENCIAL][Método expositivo/Lección magistral]		7
Enseñanza presencial (Prácticas) [PRESENCIAL][Prácticas]		14
Periodo temporal: Febrero		
Tema 2 (de 2): EJERCICIOS HIPOPRESIVOS		
Actividades formativas		Horas
Enseñanza presencial (Teoría) [PRESENCIAL][Método expositivo/Lección magistral]		7
Enseñanza presencial (Prácticas) [PRESENCIAL][Prácticas]		14
Periodo temporal: Febrero		
Actividad global		
Actividades formativas		Suma horas
Enseñanza presencial (Prácticas) [PRESENCIAL][Prácticas]		28
Prueba final [PRESENCIAL][Pruebas de evaluación]		2
Enseñanza presencial (Teoría) [PRESENCIAL][Método expositivo/Lección magistral]		14
Estudio o preparación de pruebas [AUTÓNOMA][Combinación de métodos]		67.5
Tutorías de grupo [PRESENCIAL][Tutorías grupales]		1
		Total horas: 112.5

10. BIBLIOGRAFÍA, RECURSOS					
Autor/es	Título/Enlace Web	Editorial	Población ISBN	Año	Descripción
Bernardes BT, et al.	Efficacy of pelvic floor muscle training and hypopressive exercises for treating pelvic organ prolapse in women: randomized controlled trial.			2012	
Stupp L, et al.	Pelvic floor muscle and transversus abdominis activation in abdominal hypopressive technique through surface electromyography. http://doi.wiley.com/10.1002/nau.21151			2011	
Juan Bosco Calvo Mínguez, Laura Cabral Páez	MÉTODO PILATES durante el Embarazo, el Parto y el Posparto	PANAMERICANA	9788491103738	2019	Esta publicación pretende aportar, de forma sencilla y eficaz, patrones de trabajo postural extraídos del método Pilates con el fin de dar respuesta y reducir las incomodidades que se producen durante todo el embarazo. Como puntos clave cabe destacar que: Analiza los cambios fisiológicos y posturales que afectan a la mujer embarazada. Diseña y describe los ejercicios que han de ayudar a la mujer en cada momento y estadio hasta llegar al parto. Hace especial énfasis en el posparto y el retorno a la vida habitual. Se explica un amplio repertorio de ejercicios destinados a tratar las complicaciones más habituales derivadas del embarazo como son las lumbalgias mecánicas, las pubalgias o la incontinencia y la dispareunia. Este libro aborda el método Pilates aplicado a la rehabilitación de los problemas del aparato locomotor. La obra da una explicación exhaustiva de los fundamentos de la aplicación de Pilates a la fisioterapia y presenta protocolos organizados según las diferentes fases del tratamiento.

Juan Bosco Calvo Mínguez	PILATES TERAPÉUTICO en rehabilitación del aparato locomotor	Panamericana	9788491105008	2019	<p>Este libro tiene como características destacadas: -Establecer los criterios y los fundamentos que avalan la transferencia de los ejercicios Pilates a un entorno terapéutico y detallar la multitud de aspectos prácticos para llevarlos a cabo. -Abordar los problemas del aparato locomotor en los que tienen mayores indicaciones los ejercicios basados en el método Pilates, organizados según las grandes regiones y articulaciones corporales. -Exponer, en cada uno de los capítulos, los patrones de ejercicios que actúan más específicamente sobre cada articulación. -Incluir un capítulo sobre problemas generales del aparato locomotor que requieren un planteamiento diferente, y otro sobre las lesiones que provoca el propio método Pilates cuando se practica de forma inadecuada.</p>
--------------------------	---	--------------	---------------	------	---