

APORTACIONES DEL MÉTODO PILATES DESDE LA EDUCACIÓN FÍSICA: PROPUESTA DE PROGRESIÓN

CONTRIBUTIONS OF THE PILATES METHOD BY PHYSICAL EDUCATION: PROPOSED PROGRESSION

Autor:

González-Gálvez, N⁽¹⁾; Sainz de Baranda, P⁽²⁾

Institución:

⁽¹⁾ Doctoranda en Educación Física y Salud. Universidad Católica San Antonio de Murcia.
elonay_86@hotmail.com

⁽²⁾ Facultad de Ciencias del Deporte de Toledo. Universidad de Castilla La Mancha.

Resumen:

La Educación Física, entre sus objetivos, presenta el fomento de la práctica de actividad física. Para ello, el docente de Educación Física deberá aportar al alumno destrezas para ser capaz de realizar una práctica física de manera saludable y consciente, fuera del horario escolar y durante el resto de su vida. Por ello, se deberá atender a la oferta de actividades que los alumnos encontraran fuera del horario lectivo. Actualmente, el Método Pilates es una técnica en auge en nuestra sociedad, que mejora la fuerza, la flexibilidad, la coordinación y el equilibrio. Teniendo en cuenta los beneficios que la técnica puede aportar al alumnado, a continuación se analiza su contribución al currículo para llevar a cabo una progresión de Unidades Didácticas a lo largo de todos los curso de Educación Secundaria Obligatoria.

Palabras Clave:

Educación Secundaria, Unidad didáctica, Actividad Física, Salud, Fuerza, Flexibilidad, Coordinación, Equilibrio.

Abstract:

Among the objectives of physical education is fostering the practice of physical activity. Therefore, physical education instructors should provide their student with the skills to be able to carry out a healthy, conscious physical activity practice outside of the school day and for the rest of their lives. Therefore, the instructor should be familiar with the activities that the students will find outside of the school day. Currently, the Pilates Method is a technique that is gaining importance in our society, and it improves strength, flexibility, coordination, and balance. Keeping in mind the benefits that this technique can provide students, the contribution that the Pilates Method makes to the curriculum in order to carry out a progression of learning units throughout the course of Mandatory Secondary Education is analyzed.

Key Words:

Secondary Education, Learning Unit, Physical Activity, Health, Strength, Flexibility, Coordination, Balance.

1. INTRODUCCIÓN

1.1. Aspectos Previos

La Educación Física presenta una gran cantidad de posibilidades de actuación para desarrollar los contenidos que propone el currículo (Real Decreto 1631/2006). Antes de abordar el desarrollo de una Unidad didáctica será preciso el análisis de la idoneidad de esa práctica en la Educación Secundaria teniendo en cuenta diferentes aspectos. Uno de los objetivos principales que presenta la Educación Física, de manera tanto implícita como explícita, es el fomento de la actividad física. Para este fomento, entre otros se deberá atender a la demanda existente en la sociedad. En este sentido, desde hace ya algunas décadas, el Método Pilates a aumentado su popularidad y ha crecido su aplicación en diferentes ámbitos, desde el rendimiento deportivo hasta la rehabilitación, pasando por la danza o el mantenimiento físico.

Teniendo en cuenta esto, desde la materia de Educación Física, se intenta motivar al alumno con contenidos cada vez más novedosos y siempre teniendo en cuenta que este aprendizaje se pueda extrapolar a la vida cotidiana como práctica de actividad física saludable. Siendo el Método Pilates una técnica de elevada práctica en la sociedad y de fácil acceso, gracias a los centros deportivos y centros especializados en Pilates, sería conveniente introducir al alumno en esta disciplina para motivarle a la práctica con un conocimiento del propio cuerpo, con un pequeño autocontrol y conocimiento básico de la técnica. Por ello, sin entrar en la idoneidad del currículo, se considera el Método Pilates un trabajo adecuado para los alumnos de Educación Secundaria Obligatoria.

Este método presenta grandes beneficios como la mejora la condición física (fuerza, flexibilidad, coordinación y equilibrio), aumento de la conciencia corporal, reeducación de las actitudes posturales, aumento de la creatividad, la memoria, la autoestima, reduce el estrés, el cansancio, la ansiedad, la agresividad, el dolor, mejora el estado de animo, la densidad ósea, la postura, etc. (Adamany, 2006; Anderson, 2010; Anderson y Spector, 2000; Muirhead, 2004; Paredes, 2007; Pilates, 1934; Pilates y Miller, 1945; Shedden y Kravitz,

2006; Villa, 2010). Además, este método se puede practicar a cualquier edad siempre que se adapte el nivel de las sesiones al nivel de los sujetos. Villa (2010) nos indica que la edad recomendada para empezar a tomar clases de Pilates son los 9 o 10 años.

A pesar de ello, no hay que olvidar el contexto en el que nos encontramos, y siempre los contenidos deberán estar justificados en base al currículo educativo. Por ello, a continuación se realiza un previo análisis para observar si es idóneo plantear una Unidad didáctica con el Método Pilates en la Educación Secundaria, y si es así, cuál o cuáles serían los cursos más apropiados.

1.2. Contribución del Método Pilates a la Educación Física

a) Contribución a las Competencias básicas.

Indistintamente del curso en el que se lleve a cabo la presente disciplina, se contribuirá al desarrollo de una serie de Competencias básicas (Peris, 2009):

- Competencia artística: El método Pilates favorece la exploración y el conocimiento del propio cuerpo, permitiendo que cada individuo sea más capaz de utilizar su cuerpo como medio de expresión.
- Competencia de aprender a aprender: El conocimiento de los principios básicos de Pilates, una vez aprendidos e interiorizados, se podrán transferir a cualquier actividad física permitiendo una mejor gestión motriz.
- Competencia en el conocimiento y la interacción con el mundo físico: Esta técnica aumentará y mejorará la percepción del propio cuerpo, facilitando la interacción con el mundo físico y contribuyendo a una valoración positiva de la actividad física como medio para mantener la salud y la condición física.

Aunque en menor medida, la presente Unidad didáctica también contribuirá a la adquisición del resto de competencias básicas, tales como:

- Competencia social y ciudadana: Teniendo en cuenta que existen grandes cantidades de relaciones sociales, por el carácter intrínseco de la propia materia.
- Competencia de autonomía e iniciativa personal: Otorgando protagonismo al alumnado en aspectos de planificación, dada la planificación realizada en la presente propuesta.

b) Contribución a los Objetivos de Educación Secundaria Obligatoria (objetivos de etapa).

Al igual que al hablar de las competencias básicas se hace de manera global para los cuatro cursos de Educación Secundaria obligatoria, en este caso también se expone la contribución de esta técnica a los Objetivos de Educación Secundaria Obligatoria. Tras analizar los diferentes objetivos de esta etapa se observa claramente, aunque no únicamente, que el Método Pilates contribuye a la adquisición del objetivo K: *“Conocer y aceptar el funcionamiento del propio cuerpo y el de los otros, respetar las diferencias, afianzar los hábitos de cuidado y salud corporales e incorporar la educación física y la práctica del deporte para favorecer el desarrollo personal y social”*, teniendo en cuenta que desde la materia de Educación Física se aporta este conocimiento al alumno y todos los objetivos de ésta (Educación Física) van enfocados al mismo.

c) Contribución a los Objetivos de Educación Física (objetivos de materia) en base al Real Decreto 1631/2006.

De manera más concreta y analizando los objetivos de Educación Física no cabe duda que el Método Pilates contribuye a muchos de ellos (Tabla 1).

Una vez observado su contribución de manera general a la etapa y la gran cantidad de beneficios que la técnica aporta a nuestros alumnos, sería conveniente analizar cuál es el curso más idóneo para su aplicación. Para ello, se deben analizar los diferentes bloques de contenidos que el Decreto 1631/2006 nos marca en cada uno de los cursos (Tabla 2).

Tabla 1. Análisis de la contribución del Método Pilates a los Objetivos de materia.

1. Conocer los rasgos que definen una actividad física saludable y los efectos beneficiosos que esta tiene para la salud individual y colectiva.
2. Valorar la práctica habitual y sistemática de actividades físicas como medio para mejorar las condiciones de salud y calidad de vida.
3. Realizar tareas dirigidas al incremento de las posibilidades de rendimiento motor, a la mejora de la condición física para la salud y al perfeccionamiento de las funciones de ajuste, dominio y control corporal, adoptando una actitud de autoexigencia en su ejecución.
4. Conocer y consolidar hábitos saludables, técnicas básicas de respiración y relajación como medio para reducir desequilibrios y aliviar tensiones producidas en la vida cotidiana y en la práctica físico-deportiva.
5. Planificar actividades que permitan satisfacer las necesidades en relación a las capacidades físicas y habilidades específicas a partir de la valoración del nivel inicial.
9. Practicar y diseñar actividades expresivas con o sin base musical, utilizando el cuerpo como medio de comunicación y expresión creativa.

Tabla 2. Contribución del Método Pilates a los diferentes cursos de E.S.O.

| CONTENIDOS | CRITERIOS DE EVA |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------|
| 1º ESO | |
| Bloque 1. Condición física. Cualidades físicas relacionadas con la salud. Acondicionamiento físico a través del desarrollo de las cualidades físicas relacionadas con la salud. Ejercitación de posiciones corporales adecuadas en la práctica de actividades físicas y en situaciones de la vida cotidiana. Fortalecimiento de la musculatura de sostén mediante ejercicios de movilidad articular y de relajación. Bloque 3. El cuerpo expresivo: postura, gesto y movimiento. Aplicación de la conciencia corporal a las actividades expresivas. | 3 |

| | |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|
| 2º ESO | |
| Bloque 1. Objetivos del calentamiento. Calentamiento general y específico. Identificación y realización de juegos y ejercicios dirigidos al calentamiento. Cualidades físicas relacionadas con la salud: resistencia aeróbica y flexibilidad. Acondicionamiento físico general con especial incidencia en la resistencia aeróbica y en la flexibilidad. Reconocimiento y valoración de la relación existente entre una buena condición física y la mejora de las condiciones de salud. Bloque 3. Los gestos y las posturas. Experimentación de actividades encaminadas al dominio, al control corporal y a la comunicación con los demás. Control de la respiración y la relajación en las actividades expresivas. | 1 |

| 3º ESO | |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|
| Bloque 1. | 1 |
| Elaboración y puesta en práctica de calentamientos, previo análisis de la actividad física que se realiza. | 2 |
| Relación entre la mejora de las cualidades físicas relacionadas con la salud y la adaptación de los aparatos y sistemas del cuerpo humano. | 3 |
| Acondicionamiento de las cualidades relacionadas con la salud: resistencia aeróbica, flexibilidad y fuerza resistencia general, mediante la puesta en práctica de sistemas y métodos de entrenamiento. | |
| Reconocimiento del efecto positivo que la práctica de actividad física produce en los aparatos y sistemas del cuerpo humano. | |
| Adopción de posturas correctas en las actividades físicas y deportivas realizadas. | |
| Ejecución de métodos de relajación como medio para liberar tensiones. | |

| 4º ESO | |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|
| Bloque 1. | 1 |
| Realización y práctica de calentamientos autónomos previo análisis de la actividad física que se realiza. | 2 |
| El calentamiento como medio de prevención de lesiones. | 3 |
| Sistemas y métodos de entrenamiento de las cualidades físicas relacionadas con la salud: resistencia aeróbica, flexibilidad y fuerza resistencia. | 7 |
| Efectos del trabajo de resistencia aeróbica, de flexibilidad y de fuerza resistencia sobre el estado de salud: efectos beneficiosos, riesgos y prevención. | |
| Aplicación de los métodos de entrenamiento de la resistencia aeróbica, de la flexibilidad y de la fuerza resistencia. | |
| Elaboración y puesta en práctica de un plan de trabajo de una de las cualidades físicas relacionadas con la salud. | |
| Toma de conciencia de la propia condición física y predisposición a mejorarla. | |
| Relajación y respiración. Aplicación de técnicas y métodos de relajación de forma autónoma y valoración de dichos métodos para aliviar tensiones de la vida cotidiana. | |
| Bloque 3. | |
| Creación de composiciones coreográficas colectivas con apoyo de una estructura musical incluyendo los diferentes elementos: espacio, tiempo e intensidad. | |

Tras realizar el análisis se puede comprobar como el Método Pilates contribuye en mayor o menor medida a todos los cursos. Teniendo en cuenta este aspecto y el amplio conocimiento que el mundo del Pilates puede aportar a la Educación Física, y por consiguiente a nuestros alumnos, se decidió llevar a cabo una propuesta de Unidades didácticas donde exista una progresión desde primer curso hasta cuarto curso. En los próximos apartados se expondrá esta progresión, exponiendo un cuadro resumen de cada Unidad didáctica.

2. CUADROS RESUMEN DE LAS UNIADES DIDÁCTICAS

2.1. Unidad Didáctica 1º ESO: Pilates Strong: “Pilates para la mejora del fortalecimiento del tronco”.

| Unidad didáctica 1º ESO: Pilates strong. “Pilates para la mejora del fortalecimiento del tronco” |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p>Objetivos de aprendizaje</p> <p>Conocer el origen del Método Pilates. Conocer y practicar ejercicios básicos del Método Pilates. Relacionar los ejercicios de fortalecimiento del tronco en el Método Pilates con sus efectos para la salud. Conocer los efectos del Método Pilates sobre las capacidades físicas. Interiorizar las primeras pautas para una correcta respiración en el Método Pilates. Vivenciar el calentamiento y vuelta a la calma en el Método Pilates. Dar importancia a la postura, al gesto y al movimiento correcto en el Método Pilates así como a la conciencia corporal como primera pauta para la expresión corporal.</p> |

| Unidad didáctica 1º ESO: Pilates strong. “Pilates para la mejora del fortalecimiento del tronco” | |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Contenidos de aprendizaje | Ejercicios de las sesiones |
| <p>El Método Pilates: Breve reseña histórica. Calentamiento y vuelta a la calma. Ejercicios básicos 1 del Método Pilates. El Método Pilates y el fortalecimiento del tronco. Efectos del Método Pilates sobre las capacidades físicas y su relación con la salud. Respiración correcta. Postura, gesto, movimiento y conciencia corporal en el Método Pilates.</p> | <ol style="list-style-type: none"> 1. Patada lateral sobre brazo extendido. Cubito lateral. 2. Círculos con una pierna: supino. 3. El cien. 4. Preparación al Roll up (rodar hacia arriba). 5. Rodar como una pelota. 6. Estiramiento de una pierna: en preparación abdominal. 7. Doble estiramiento de piernas: en preparación abdominal o espalda relajada. 8. Lado a lado: supino, rodillas flexionadas giros de un lado a otro con el centro. 9. Elevación de la pelvis (puente de hombros). 10. Elevación de la parte superior de la espalda. 11. Patada con una pierna y con dos piernas (pronación). 12. Media flexión atrás sentado. |
| <p>Sesiones</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Breve reseña histórica y evaluación inicial. 2. Ejercicios básicos (1). 3. Ejercicios básicos (2). 4. Análisis de los efectos del Método Pilates sobre las capacidades físicas relacionadas con la salud. 5. Análisis sobre el fortalecimiento del tronco y su relación con la salud. 6. Sesión de refuerzo y ampliación. 7. Evaluación. | |

Unidad didáctica 1º ESO: Pilates strong. “Pilates para la mejora del fortalecimiento del tronco”

Metodología

Estilos de enseñanza: Mando directo, mando directo modificado, asignación de tareas y descubrimiento guiado.

Técnicas de enseñanza: Instrucción directa e Indagación.

Estrategia en la práctica: Analítico progresivo, global con polarización de la atención y control de la contingencia.

Medios de comunicación: Auditivo, visual y kinestésico-táctil.

Recursos/instalación: Gimnasio; Recursos impresos: Cuaderno del alumno y fichas (lista de control, lista cualitativa, evaluación inicial); Recursos audiovisuales: Radio-cd y cd de música relajante.

Recursos materiales: Una colchoneta por alumno.

Actividad extraescolar: Taller de Pilates en el centro educativo.

Unidad didáctica 1º ESO: Pilates strong. “Pilates para la mejora del fortalecimiento del tronco”

Evaluación

Criterio evaluación: 3

Indicadores de evaluación

Conoce el origen del Método Pilates.

Conoce y practica ejercicios básicos del Método Pilates.

Relaciona los ejercicios de fortalecimiento del tronco en el Método Pilates con sus efectos para la salud.

Conoce los efectos del Método Pilates sobre las capacidades físicas.

Interioriza las primeras pautas para una correcta respiración en el Método Pilates.

Vivencia el calentamiento y vuelta a la calma en el Método Pilates.

Da importancia a la postura, al gesto y al movimiento correcto en el Método Pilates así como a la consciencia corporal como primera pauta para la expresión corporal.

Procedimientos de evaluación:

Observación:

Evaluación inicial: Evaluación teórica-práctica (escala cualitativa) más test de Kries (2010).

Evaluación continua: Lista de control.

Evaluación sumativa: Evaluación práctica (observación sistemática) y test de Kries (2010).

Experimentación: Diario de sesiones.

2.2. Unidad Didáctica 2º ESO: PILAFLEX: “Pilates para la mejora de la flexibilidad”.

| |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Unidad didáctica 2º ESO: ¿Qué es el Pilates? Pilaflex “Pilates para la mejora de la flexibilidad” |
| Objetivos de aprendizaje |
| <p>Recordar el origen del Método Pilates. Ampliar el conocimiento y la práctica de ejercicios básicos del Método Pilates. Relacionar los ejercicios de flexibilidad del Método Pilates con sus efectos para la salud. Conocer los efectos del Método Pilates sobre las capacidades físicas. Conocer los puntos clave y las variantes en el Método Pilates. Interiorizar las primeras pautas para una correcta respiración en el Método Pilates. Vivenciar y analizar las diferentes partes de una sesión de Pilates. Dar importancia a la postura, al gesto y al movimiento correcto en el Método Pilates así como a la consciencia corporal como primera pauta para la expresión corporal.</p> |

| | |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Unidad didáctica 2º ESO: ¿Qué es el Pilates? Pilaflex “Pilates para la mejora de la flexibilidad” | |
| Contenidos de aprendizaje | Ejercicios de las sesiones |
| <p>El MP: Origen, efectos y puntos clave. Estructura de una sesión. Ejercicios básicos 2 del Método Pilates. El MP y las capacidades físicas. El MP, la flexibilidad y sus efectos para la salud. La respiración del MP. Las variantes en el método. Postura, gesto, movimiento y concienciación corporal.</p> | <ol style="list-style-type: none"> 1. Estiramiento de la columna vertebral: Sedentación. 2. Flexión lateral: Sedentación. 3. Giro de la columna vertebral: Sedentación. 4. Sierra: Sedentación. 5. Estiramiento de una pierna: supinación (espalda relajada). 6. Elevación de la pelvis (puente de hombros: movilidad pélvica y lumbar). 7. Posición del bebe. 8. Estiramiento de la cadena anterior en supino. 9. Estiramiento de la cadena posterior sentado. 10. Estiramiento lumbo-pélvico sentado (piernas cruzadas-piernas en rombo). 11. Estiramiento cuello y trapecio. 12. Estiramiento de cadena anterior de rodillas (psoas). 13. Flexión lateral de pie. 14. Rodar abajo (de pie). |
| Sesiones | |
| <ol style="list-style-type: none"> 1. Recordatorio del curso anterior. 2. Partes de una sesión del Método Pilates. 3. Ejercicios básicos (3). 4. Ejercicios básico (4) y variantes. 5. El MP y la importancia de la flexibilidad. 6. Sesión de refuerzo y ampliación. 7. Evaluación práctica. | |

Unidad didáctica 2º ESO: ¿Qué es el Pilates? Pilafex “Pilates para la mejora de la flexibilidad”

Metodología

Estilos de enseñanza: Mando directo, mando directo modificado, asignación de tareas y descubrimiento guiado.

Técnicas de enseñanza: Instrucción directa e Indagación.

Estrategia en la práctica: Analítico progresivo, global con polarización de la atención y control de la contingencia.

Medios de comunicación: Auditivo, visual y kinestesico-táctil.

Propiciando más el descubrimiento guiado.

Recursos/instalación: Gimnasio; Recursos impresos: Cuaderno del alumno y fichas (lista de control, lista cualitativa, evaluación inicial); Recursos audiovisuales: Radio-cd y cd de música relajante.

Recursos materiales: Una colchoneta por alumno

Actividad extraescolar: Taller de Pilates en el centro escolar.

Tic: Juego interactivo de Pilates “Pilates game”: <http://www.juegopilates.com/>

Unidad didáctica 2º ESO: ¿Qué es el Pilates? Pilafex “Pilates para la mejora de la flexibilidad”

Evaluación

Criterio evaluación: 1

Indicadores de evaluación

Recuerda el origen del Método Pilates

Amplia el conocimiento y al practica de ejercicios básicos del MP.

Relaciona los ejercicios de flexibilidad del MP con sus efectos para la salud.

Conoce los efectos del MP sobre las capacidades físicas.

Conoce los puntos clave y las variantes en el MP.

Interioriza las primeras pautas para una correcta respiración en el Método Pilates.

Vivencia y analiza las diferentes partes de una sesión de Pilates: el calentamiento específico, la parte principal y la vuelta a la calma.

Da importancia a la postura, al gesto y al movimiento correcto en el MP así como a la consciencia corporal como primera pauta para la expresión corporal.

Procedimientos de evaluación:

Observación:

Evaluación inicial: Evaluación teórica-practica (escala cualitativa) más test de Kries (2010).

Evaluación continua: Lista de control

Evaluación sumativa: Evaluación práctica (observación sistemática) y test de Kries (2010).

Experimentación: Examen y Diario de sesiones.

2.3. Unidad Didáctica 3º ESO: PILAFLEX: “El Método Pilates y mi espalda”.

| Unidad didáctica 3º ESO: El Método Pilates y mi espalda |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p>Objetivos de aprendizaje</p> <p>Conocer el diseño de una sesión de Pilates bien planificada. Elaborar un calentamiento y una vuelta a la calma para una sesión del Método Pilates. Conocer y practicar ejercicios intermedios 1 del Método Pilates. Conocer los beneficios del MP, su influencia sobre las capacidades físicas relacionadas con la salud, aparatos y sistemas del cuerpo humano, así como sus diferentes ámbitos de aplicación. Profundizar en la respiración en MP (respiración costal). Conocer los principios básicos y biomecánicos del MP. Relacionar el MP con la higiene postural, las patologías de la espalda, y como método de relajación para liberar tensiones.</p> |

| Unidad didáctica 3º ESO: El Método Pilates y mi espalda | |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Contenidos de aprendizaje | Ejercicios de las sesiones |
| <p>El MP: Calentamiento, parte principal y vuelta a la calma. Ejercicios intermedio 1 del MP. El Método Pilates: Capacidades físicas básicas relacionadas con la salud y ámbitos de aplicación. Efectos del Método Pilates, Principios básicos y biomecánicos. La respiración costal en el Método Pilates. Adaptación al ejercicio de los aparatos y sistemas relacionados con el MP. Patologías de la columna vertebral. Posturas correctas e higiene postural en el MP y la vida cotidiana. El MP, la respiración y la relajación como medio para liberar tensiones.</p> | <ol style="list-style-type: none"> 1. Toma de conciencia de a correcta posición escapular, cráneo-cervical y de la columna. 2. Cris-cross 3. Sacacorchos (sin despegar zona lumbar) 4. Tabla lateral 5. La foca 6. Soporte dorsal 7. Tabla (con y sin variaciones) 8. Puente de hombros (con variaciones) 9. Nadador 10. Superman 11. Oblicuos rodando hacia atrás 12. Ejercicios de nivel básico 13. Respiración alterna: Nadi Shodhana, Respiración gutural o laringea: Ujjayi |
| Sesiones | |
| <ol style="list-style-type: none"> 1. Recordatorio del curso anterior. 2. Ejercicios intermedio (1), respiración costal. 3. Ejercicios intermedio (2), efectos de los mismos y principios básicos y biomecánicos. 4. Capacidades físicas, aparatos y sistemas y aplicación en diferentes ámbitos. 5. Patologías, posturas correctas e higiene postural. 6. Sesión de refuerzo y ampliación, respiración y relajación. 7. Evaluación (motriz). | |

Unidad didáctica 3º ESO: El Método Pilates y mi espalda

Metodología

Estilos de enseñanza: Descubrimiento guiado, mando directo modificado y asignación de tareas; Técnicas de enseñanza: Indagación e Instrucción directa.

Estrategia en la práctica: Global con polarización de la atención y control de la contingencia.

Medios de comunicación: Auditivo, visual y kinesio-táctil.

Propiciando más el descubrimiento guiado.

Recursos/instalación: Gimnasio; Recursos impresos: Cuaderno del alumno y fichas (lista de control, lista cualitativa, evaluación inicial); Recursos audiovisuales: Radio-cd y cd de música relajante.

Recursos materiales: Una colchoneta por alumno.

Interdisciplinariedad: Ciencias Naturales (tratamiento de la disposición de la columna vertebral y principales patologías).

Actividad complementaria: Salida al centro deportivo para practicar Pilates.

Tic: Webquest: Una Webquest para relajarse.

Unidad didáctica 3º ESO: El Método Pilates y mi espalda

Evaluación

Criterio evaluación: 1, 2 Y 3

Indicadores de evaluación

Conoce el diseño de una sesión de Pilates bien planificada.

Elabora un calentamiento y una vuelta a la calma para una sesión del Método Pilates.

Conoce y practica ejercicios intermedios 1 del MP.

Conoce los beneficios del MP, su influencia sobre las capacidades físicas relacionadas con la salud, aparatos y sistemas del cuerpo humano, así como sus diferentes ámbitos de aplicación.

Profundiza en la respiración en MP (respiración costal).

Conoce los principios básicos y biomecánicos del MP.

Relaciona el MP con la higiene postural, las patologías de la espalda, y como método de relajación para liberar tensiones.

Procedimientos de evaluación:

Observación:

Evaluación inicial: Evaluación teórica-práctica (escala cualitativa) más test de Kries (2010).

Evaluación continua: Lista de control

Evaluación sumativa: Evaluación práctica (observación sistemática) y test de Kries (2010).

Experimentación: Diario de sesiones y diseño de un calentamiento y vuelta a la calma.

2.4. Unidad Didáctica 4º ESO: “¡YA DOMINO EL PILATES!”.

| Unidad didáctica 4º ESO: “¡Ya domino el Pilates!” |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p>Objetivos de aprendizaje</p> <p>Recordar los contenidos del curso anterior. Conocer y practicar ejercicios intermedios del Método Pilates. Conocer los efectos beneficiosos, riesgos y prevención en el Método Pilates. Diseñar una sesión de Pilates. Dominar medianamente la respiración costal del Método Pilates. Tomar conciencia de la propia condición física y mejorarla. Conocer y practicar otras modalidades de relajación, respiración y gimnasias suaves: Yoga y Taichi.</p> |

| Unidad didáctica 4º ESO: “¡Ya domino el Pilates!” | |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Contenidos de aprendizaje | Ejercicios de las sesiones |
| <p>El Método Pilates: Contenidos de los cursos anteriores. Ejercicios intermedios del Método Pilates. Efectos beneficiosos, riesgos y prevención en el Método. Respiración costal. Taichi y Yoga. Autoevaluación en el Método. Relajación y respiración. Métodos. Pilates, Taichi y Yoga. El Método Pilates y diferentes disciplinas: Coordinación (Taichi y Yoga), Fuerza (Guerreros y Pilates), Flexibilidad (aperturas de cadera y Pilates) y Equilibrio (Taichi y Yoga).</p> | <p>Diferentes variaciones y movimientos fluidos para el calentamiento de Taichi. Saludo al sol (movilidad, flexibilidad, fuerza, coordinación y equilibrio, percepción del esquema corporal). Yoga: Secuencias de los Guerreros (fuerza del tren inferior). Yoga: Equilibrios (postura del árbol, posición de loto, postura del águila, postura de la danza, de la estrella, del avión). Yoga: Movilidad y cadera (Torsión sentado, medio loto modificada, postura de loto, postura de la cabeza de vaca, posición del cisne). Yoga y Pilates: Flexibilidad isquiosural y psoas.</p> |
| Sesiones | |
| <ol style="list-style-type: none"> 1. Recordar los contenidos del curso anterior. 2. Ejercicios intermedio (3) y Efectos beneficiosos, riesgos y prevención en el Método. 3. Ejercicios intermedio (4), respiración costal y autoevaluación. 4. Refuerzo y ampliación: Yoga y Taichi. 5. Trabajo de las diferentes capacidades físicas y coordinativas: fuerza, flexibilidad, coordinación y equilibrio. 6. Demostración del Método Pilates (alumnos-profesores). 7. Demostración del Método Pilates (alumno-profesores). | |

Unidad didáctica 4º ESO: “¡Ya domino el Pilates!”

Metodología

Estilos de enseñanza: Descubrimiento guiado, mando directo modificado y asignación de tareas.

Técnicas de enseñanza: Indagación e Instrucción directa.

Estrategia en la práctica: Analítico progresivo, global con polarización de la atención y control de la contingencia.

Medios de comunicación: Auditivo, visual y kinesio-táctil.

Propiciando más el descubrimiento guiado.

Recursos/instalación: Gimnasio; Recursos impresos: Cuaderno del alumno y fichas (lista de control, lista cualitativa, evaluación inicial); Recursos audiovisuales: Radio-cd y cd de música relajante.

Recursos materiales: Una colchoneta por alumno.

Interdisciplinariedad: con el profesor de Música (tratamiento de los tiempos musicales, freses y bloques musicales, con música relajante para la adaptación de los tiempos en la realización del taichi y el saludo al sol).

Tic:

Un respiro para el estrés: una Webquest de Yoga.

Tai chi Chuan: Webquest Tai chi.

Unidad didáctica 4º ESO: “¡Ya domino el Pilates!”

Evaluación

Criterio eva: 1, 2, 3 y 7

Indicadores de evaluación

Recuerda los contenidos del curso anterior.

Conoce y practica ejercicios intermedios del MP.

Conoce los efectos beneficiosos, riesgos y prevención en el Método Pilates.

Diseña una sesión de Pilates.

Domina medianamente la respiración costal del MP.

Toma conciencia de la propia condición física y mejorarla.

Conoce y practica otras modalidades de relajación, respiración y gimnasia suaves: Yoga y Taichi.

Procedimientos de evaluación:

Observación:

Evaluación inicial: Evaluación teórica-práctica (escala cualitativa) más test de Kries (2010).

Evaluación continua: Lista de control.

Evaluación sumativa: Evaluación práctica (observación sistemática) y test de Kries (2010).

Experimentación: Diario de sesiones, diseño de una sesión y examen.

5. REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

1. Adamany, K. (2006). *Pilates: Guía para la mejora del rendimiento*. Badalona: Paidotribo.
2. Anderson, B. (2010). Fitting Pilates into a Rehabilitation Practice. *The interdisciplinary journal of rehabilitation*, 23(5), 24-26.
3. Anderson, B. y Spector, A. (2000). Introduction to Pilates-Based Rehabilitation. *Orthopaedic Physical Therapy Clinics of North America*, 9(3), 395-410.
4. Kries, J. (2001). *El método pilates plus*. Barcelona: Robinbook.
5. Muirhead, M. (2004). *Total Pilates*. Madrid: Pearson.
6. Paredes, P. (2007). *Manual de Pilates*. Badalona: Paidotribo.
7. Peris, E. (2009). Pilates: Un nuevo enfoque de la actividad física, donde prima la reeducación postural y una apertura a las prácticas cuerpo y mente. IV Jornadas de intercambio de experiencias de Educación Física. Cefire de Castellón, 16, 17 y 18 de septiembre de 2009. Disponible en: http://intercentres.cult.gva.es/cefire/12400551/ef/Cd_Jornades_09/ef.html
8. Pilates, J. (1934). *Your Health*. Presentation Dynamics Inc. Incline Village, NV.
9. Pilates, J. y Miller, W. (1945). *Pilates' Return to life Through Contrology*. Presentation Dynamics Inc., Incline Village, NV.
10. Real Decreto, 1631/2006, 29 de diciembre, por el que se establecen las enseñanzas mínimas correspondientes a la Educación Secundaria Obligatoria.
11. Shedden, M. y Kravitz, L. (2006). Pilates Exercise. A Research-Based Review. *Journal of Dance Medicine ef Science*, 10(3), 111-116.
12. Villa, E. (2010). Aplicación del Método Pilates en clases de Educación Física en edades tempranas. *Revista digital Ciencia y didáctica*, 32, 174-181.