

UNIDADES DIDÁCTICAS PARA EL TRABAJO CON EL MÉTODO PILATES EN EDUCACIÓN FÍSICA

LEARNING UNITS TO WORK ON THE PILATES METHOD IN PHYSICAL EDUCATION

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:

El Método Pilates es una actividad física que contribuye, en gran medida, a la consecución de diferentes elementos del currículo en la materia de Educación Física, en Educación Secundaria Obligatoria. Por ello, en este artículo se plantean cuatro Unidades didácticas, una para cada curso de la E.S.O., siguiendo una progresión de dificultad, una sobre otra.

La primera Unidad Didáctica va destinada para alumnos de 1º de E.S.O. y tiene por nombre: Pilates Strong “Pilates para la mejora del fortalecimiento del tronco”. La segunda Unidad didáctica, enfocada para 2º de E.S.O. se titula: Pilaflex “Pilates para la mejora de la flexibilidad”. La tercera Unidad didáctica, se llama: “El Método Pilates y mi espalda”, y se desarrolla para 3º de E.S.O. y la cuarta Unidad es para alumnos de 4º de ESO y se titula: “¡Ya domino el Pilates!”.

En todas ellas se exponen los objetivos y contenidos de aprendizaje, la interdisciplinariedad, las actividades complementarias, el tratamiento de las TIC, la evaluación que se propone llevar a cabo, así como la metodología, los ejercicios que se desarrollaran y las sesiones.

Palabras Clave: Educación secundaria, capacidades físicas, fuerza, flexibilidad, salud, currículo, progresión.

Abstract:

The Pilates Method is a physical activity that contributes in large part to the achievement of various elements of the physical education curriculum for Mandatory Secondary Education (MSE). Therefore, in this article, four learning units, one for each course of MSE, are presented. They are progressively more difficult.

The first learning unit is for first-year students of MSE and is called: Pilates Strong "Pilates for improving trunk strength". The second learning unit is for second-year students and is titled: Pilaflex "Pilates for improving flexibility". The third learning unit is called "The Pilates Method and my back" and is for third-year students. Finally, for the fourth-year students, there is "I've mastered Pilates!".

In each learning unit, the objectives and learning content, the interdisciplinary approach, the complementary activities, the treatment of the information and communication technology, the evaluation that is proposed, the methodology, the exercises to be executed, and the sessions are presented.

Key Words: Secondary education, physical abilities, strength, flexibility, health, curriculum, progression.

1. INTRODUCCIÓN

El Método Pilates es una técnica que se centra principalmente en el acondicionamiento corporal mediante el estiramiento y el fortalecimiento de los músculos para la mejorar de la flexibilidad, la fuerza, la coordinación y el equilibrio (Adamany, 2006; Muirhead, 2004; Paredes, 2007; Pilates, 1934; Pilates y Miller, 1945; Shedden y Kravitz, 2006; Spilde y Porcari, 2005).

Al analizar el Currículo (Real Decreto 1631/2006) se observa que el Método Pilates contribuye en gran medida a la consecución de diferentes elementos, como son las competencias básicas (Peris, 2009). Además, por medio de esta técnica se desarrollan una gran cantidad de conceptos, procedimientos, y aptitudes formulados para Educación Física en Secundaria, como puede ser, entre otros, la mejora de diferentes capacidades físicas relacionadas con la salud, mejora de la fuerza y de la flexibilidad; el aumento del conocimiento del propio cuerpo, espíritu de autosuperación y aceptación de los propios límites; el conocimiento de los efectos beneficiosos que la actividad física presenta para la salud; el conocimiento, práctica y valoración de la importancia de la respiración y relajación; el tratamiento de la higiene postural y la mejora de la postura por medio del Método Pilates, interiorizando sus principios y aspectos biomecánicos.

De esta manera subrayamos el Método Pilates como una actividad física idónea, y con un amplio marco que engloba una buena parte de los contenidos de Educación Física en Secundaria. Dada la gran cantidad de enfoques que puede darse a esta práctica, el amplio abanico de posibilidades que nos aporta y que la naturaleza de sus conocimientos hace que deban construirse unos sobre otros, se considera interesante el desarrollo de una progresión para el aprendizaje de éste método. Por ello, a continuación se propone una progresión de Unidades Didácticas del Método Pilates en Educación Física Secundaria.

1. UNIDADES DIDÁCTICAS CON EL MÉTODO PILATES EN EDUCACIÓN SECUNDARIA

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

A.1. Objetivos de aprendizaje

- 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 consciencia corporal como primera pauta para la expresión corporal.

A.2. Contenidos de aprendizaje

- 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 consciencia corporal en el Método Pilates.

A.3. Actividad extraescolar: Taller de Pilates en el centro educativo

A.4. Evaluación

Como se expuso anteriormente esta Unidad didáctica contribuye a la adquisición del criterio de evaluación número 3 para 1º de la ESO: Incrementar las cualidades físicas relacionadas con la salud, trabajadas durante el curso respecto a su nivel inicial.

Este criterio de evaluación se ha dividido en diferentes indicadores de evaluación para esta Unidad didáctica:

- 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 de 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.

Para ello, se establecen tres momentos de evaluación:

-Evaluación inicial: Esta será muy importante, puesto que los alumnos proceden de otra etapa educativa y por norma general de otro centro educativo. Además de tener en cuenta la evaluación inicial del curso, que aportará datos de los aspectos sobre condición física, será importante hacer una evaluación más específica. Además, teniendo en cuenta que la presente propuesta forma parte de unas Unidades didácticas en progresión durante toda la etapa, la evaluación que se realice en este momento puede dar el punto de partida para poder realizar posteriores evaluaciones observando el avance de cada alumno.

Para la evaluación se seguirá la propuesta por Kries (2001) además de unas preguntas al respecto para saber el conocimiento de la clase.

El Test de Kries (2001) consiste en la realización de un rodillo. De esta manera se puede observar fácilmente el nivel físico de cada alumno relacionado con el Método Pilates. Al realizar el ejercicio se observará a cada alumno colocándolo en uno u otro nivel:

Nivel 1a: No consigue realizar casi el movimiento de encorvamiento.

Nivel 1b: Consigue con dificultad elevar los hombros y parte del tronco.

Nivel 2: Consigue con dificultad realizar el rodillo pero despegando los pies del suelo.

Nivel 3: Sí realizó el ejercicio fácilmente.

-Evaluación continua: Lista de control, fichas de sesiones, ropa, aseo, asistencia, retrasos, actitud...

-Evaluación final-sumativa:

- Evaluación conceptual: Trabajo: Diario de sesiones (recogida de los ejercicios con sus explicaciones en un dossier).
- Evaluación práctica: Observación sistemática en la última sesión.

A.5. Metodología

Se utilizará instrucción directa (Delgado, 1991) y los estilos serán varios. Teniendo en cuenta que el Método Pilates es una técnica analítica, de gran complejidad y de alta organización, donde el mecanismo de ejecución es el más presente de los tres, englobando unas pautas precisas; el aprendizaje se propicia a través de estilos tradicionales (Delgado, 1991), enseñanza basada en el comando (Mosston, 1966) o mando directo (Mosston y Ashworth, 1986). Los estilos más utilizados serán mando directo, mando directo modificado y asignación de tareas. Sí bien, en algunas actividades se propiciará el diálogo para que sea el alumno el que encuentre la solución más acertada fomentando así un aprendizaje significativo en el alumno. De esta manera se establecerán

las pautas para que en cursos posteriores se delegue progresivamente la responsabilidad en el alumno.

A.6. Sesiones

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 (práctica. Mediante observación) y el test de Kries (2010).

A.7. Ejercicios ha realizar para las diferentes sesiones

1. Patada lateral sobre brazo extendido. Decúbito lateral.
2. Círculos con una pierna: supino (movimiento coxofemorales pierna extendida o flexionada).
3. El cien.
4. Preparación al Roll up (rodar hacia delante).
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 (decúbito prono).

12. Media flexión atrás sentado.

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

A.1. Objetivos de aprendizaje

- 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: el calentamiento específico, la parte principal y la vuelta a la calma.
- 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.

A.2. Contenidos de aprendizaje

- El MP: Origen, efectos y puntos clave.
- Calentamiento específico y vuelta a la calma en el Método Pilates.
- Ejercicios básicos 2 del Método Pilates.
- El Método Pilates y las capacidades físicas.
- El Método Pilates, la flexibilidad y sus efectos para la salud.
- La respiración del Método Pilates.
- Las variantes en el método.

- Postura, gesto, movimiento y concienciación corporal en el MP.

A.3. Actividades extraescolares y TIC

- Actividad extraescolar: Taller de Pilates en el centro escolar.
- Tic: Juego interactivo de Pilates “Pilates game”:
<http://www.juegopilates.com/>

A.4. Evaluación

Criterio de evaluación

1. Incrementar la resistencia aeróbica y la flexibilidad respecto a su nivel inicial.

Se pretende comprobar que el alumnado es autoexigente en su esfuerzo para mejorar los niveles de resistencia y flexibilidad, mediante la participación activa en las sesiones. Se deberá tener en cuenta la mejora respecto a su propio nivel inicial, y no sólo respecto al resultado obtenido.

Indicadores de evaluación

- Recuerda el origen del Método Pilates.
- Amplia el conocimiento y la practica de ejercicios básicos del Método Pilates.
- Relaciona los ejercicios de flexibilidad del Método Pilates con sus efectos para la salud.
- Conoce los efectos del Método Pilates 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 Método Pilates así como a la consciencia corporal como primera pauta para la expresión corporal.

Procedimientos evaluación

-Evaluación inicial: En este caso se utilizará como evaluación inicial (la primera sesión) un resumen-recordatorio de lo visto en el curso anterior, de manera teórica-práctica. Las evaluaciones de aptitud práctica serán las evaluaciones finales (prácticas) del MP en la unidad didáctica del curso anterior.

-Evaluación continua: Lista de control, actitud, asistencia, ropa, aseo...

-Evaluación final-sumativa:

- Evaluación conceptual: Examen (preguntas dentro del examen del trimestre) y Trabajo: Diario de sesiones (recogida de los ejercicios con sus explicaciones en un dossier).
- Evolución procedimental: Observación sistemática y test de Kries en la última sesión.
- Evaluación actitudinal: Mediante las fichas de todas las sesiones.

B.5. Metodología

Como se comentó en la Unidad Didáctica anterior se dará paso a una metodología más interactiva con el alumno. Se seguirá teniendo en cuenta la esencia del Método Pilates y lo que ello conlleva (una metodología tradicional), pero se propiciará siempre que se pueda una participación cognitiva del alumno en las sesiones.

B.6. Sesiones

1. Recordatorio del curso anterior.
2. Partes de una sesión del Método Pilates: Calentamiento específico, parte principal y vuelta a la calma.
3. Ejercicios básicos (3).
4. Ejercicios básico (4) y variantes.

5. El Método Pilates y la importancia de la flexibilidad.
6. Sesión de refuerzo y ampliación.
7. Evaluación práctica.

B.7. Ejercicios ha realizar para las diferentes sesiones

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 decúbito 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).

1.3. Unidad Didáctica 3º ESO: EL MÉTODO PILATES Y MI ESPALDA.

A.1. Objetivos de aprendizaje

- 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 Método Pilates, su influencia sobre las capacidades físicas relacionadas con la salud, la adaptación de los diferentes aparatos y sistemas del cuerpo humano, así como los diferentes ámbitos de aplicación del método.
- Profundizar en la respiración en MP (respiración costal).
- Conocer los principios básicos y biomecánicos del MP.
- Conocer los efectos de cada ejercicio.
- Relacionar el MP con la higiene postural y las patologías de la espalda.
- Relacionar el MP como método de relajación para liberar tensiones.

A.2. Contenidos de aprendizaje

- El Método Pilates: Calentamiento, parte principal y vuelta a la calma.
- Ejercicios intermedio 1 del Método Pilates.
- 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 Método Pilates.
- Patologías de la columna vertebral.
- Posturas correctas e higiene postural en el Método Pilates y la vida cotidiana.
- El MP, la respiración y la relajación como medio para liberar tensiones.

A.3. Interdisciplinariedad, actividades complementarias y TIC

- Interdisciplinariedad: Con el profesor de 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 (trabajo de respiración y relajación).

A.4. Evaluación

Criterios de evaluación

1. Relacionar las actividades físicas con los efectos que producen en los diferentes aparatos y sistemas del cuerpo humano, especialmente con aquéllos que son más relevantes para la salud.

Se pretende saber si el alumnado conoce los aparatos y sistemas sobre los que incide la práctica de ejercicio físico, así como las adaptaciones que ésta produce. Se hará hincapié en aquellos aparatos y sistemas más directamente relacionados con la salud, es decir, básicamente al aparato cardiovascular y el aparato locomotor. Asimismo deberá mostrar la repercusión que dichos cambios tienen en la calidad de vida y en la autonomía de las personas en el curso de su vida.

2. Incrementar los niveles de resistencia aeróbica, flexibilidad y fuerza resistencia a partir del nivel inicial, participando en la selección de las actividades y ejercicios en función de los métodos de entrenamiento propios de cada capacidad.

El alumnado conocerá un abanico de actividades y ejercicios que deberá combinar para, a partir de los métodos de entrenamiento establecidos por el profesorado, incrementar el nivel de las capacidades físicas citadas.

Por lo tanto, deberá desarrollar un trabajo regular, autónomo y responsable encaminado al incremento de las cualidades físicas relacionadas con la salud, de acuerdo a sus posibilidades y basado en el esfuerzo diario.

3. Realizar ejercicios de acondicionamiento físico atendiendo a criterios de higiene postural como estrategia para la prevención de lesiones.

Este criterio evalúa la ejecución correcta de muchos ejercicios, sobre todo de fuerza muscular y de flexibilidad que, realizados incorrectamente, pueden resultar potencialmente peligrosos para la salud del alumnado. Además, el alumno deberá aplicar las pautas de movimiento facilitadas para transferirlas a las posiciones corporales de las actividades cotidianas.

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 Método Pilates.
- Conoce los beneficios del Método Pilates, su influencia sobre las capacidades físicas relacionadas con la salud, la adaptación de los diferentes aparatos y sistemas del cuerpo humano, así como los diferentes ámbitos de aplicación del método.
- Profundiza en la respiración en Método Pilates (respiración costal).
- Conoce los principios básicos y biomecánicos del Método Pilates.
- Conoce los efectos de cada ejercicio.
- Relaciona el Método Pilates con la higiene postural y las patologías de la espalda.
- Relaciona el Método Pilates como método de relajación para liberar tensiones.

Procedimientos evaluación

-Evaluación Inicial: Evaluación teórica-práctica (escala cualitativa) durante la primera sesión recordatoria del curso anterior.

-Evaluación Continua: Lista de control, asistencia, aseo, ropa, actitud...

-Evaluación Final-sumativa:

- Evaluación conceptual: Trabajo: Diario de sesiones (Recogida de todos los ejercicios en un dossier con las explicaciones realizadas) y Diseño del calentamiento y vuelta a la calma en el Método Pilates).
- Evaluación procedimental: Observación sistemática y test de Kries (2010) en la última sesión.
- Evaluación actitudinal: Mediante las notas recogidas durante las sesiones.

B.5. Metodologías

En el presente curso se verá aún más acentuado el uso de estilos de enseñanza menos directivos, dándole una mayor autonomía al alumno. Además, habrá que tener en cuenta que este no es un contenido nuevo para ellos, por lo que presentarán un cierto dominio que posibilitará este aumento de libertad en las sesiones. Por otro lado, no se puede dejar de lado la motivación de los alumnos, para ello se propiciará una mayor implicación cognitiva y participación activa, para aumentar la dificultad de las sesiones y que supongan un reto que alcanzar para nuestros alumnos. Por ello, la técnica principal que se utilizará será mediante descubrimiento guiado. Los ejercicios nuevos serán enseñados mediante mando directo o mando directo modificado, pero será el alumno quién mediante los conocimientos adquiridos en primero y segundo curso pueda determinar que capacidad física que se están trabajando, los grupos musculares implicados y las variantes posibles a realizar.

B.6. Sesiones

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).

B.7. Ejercicios para realizar en las diferentes sesiones

1. Toma de conciencia de la correcta posición escapular (elevación y depresión escapular/estabilización de las escápulas), cráneo-cervical (posición neutra, encorvamientos) y columna (pelvis neutra, pelvis retroversión).
2. Cris-cross (espalda relajada, en preparación abdominal y en giro de columna).
3. Sacacorchos (sin despegar zona lumbar: piernas extendidas, balanceos de un lado a otro).
4. Tabla lateral (con rodilla y con apoyo en los pies).
5. La foca.
6. Soporte dorsal (con y sin patada hacia el techo).
7. Tabla pronación (con y sin rodillas, con y sin variaciones).
8. Elevación de la pelvis (puentes de hombros con flexión de cadera y extensión de rodilla).
9. Nadador.
10. Superman.
11. Oblicuos rodando hacia atrás.
12. Más utilización de ejercicios de los cursos anteriores para el diseño correcto de las sesiones.
13. Respiración alterna: Nadi Shodhana, Respiración gutural o laringea: Ujjayi.

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

A.1. Objetivos de aprendizaje

- 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.

A.2. Contenidos de aprendizaje

- 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).

A.3. Interdisciplinariedad y TIC

- Interdisciplinariedad: con el profesor de Música (tratamiento de los tiempos musicales, frases 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; y Tai chi Chuan: Webquest Taichi

A.4. Evaluación

Criterios de evaluación

1. Planificar y poner en práctica calentamientos autónomos respetando pautas básicas para su elaboración y atendiendo a las características de la actividad física que se realizará.

2. Analizar los efectos beneficiosos y de prevención que el trabajo regular de resistencia aeróbica, de flexibilidad y de fuerza resistencia suponen para el estado de salud.

3. Diseñar y llevar a cabo un plan de trabajo de una cualidad física relacionada con la salud, incrementando el propio nivel inicial, a partir del conocimiento de sistemas y métodos de entrenamiento.

7. Participar de forma desinhibida y constructiva en la creación y realización de actividades expresivas colectivas con soporte musical.

Indicadores de evaluación

- Recuerda los contenidos del curso anterior.
- Conoce y practica ejercicios intermedios del Método Pilates.
- Conoce los efectos beneficiosos, riesgos y prevención en el Método Pilates.
- Diseña una sesión de Pilates.
- Domina medianamente la respiración costal del Método Pilates.
- Toma conciencia de la propia condición física y mejorarla.
- Conoce y practica otras modalidades de relajación, respiración y gimnasias suaves: Yoga y Taichi.

Procedimientos evaluación

-Evaluación Inicial: Evaluación teórica-práctica (escala cualitativa) durante la primera sesión de recordatorio del curso anterior.

-Evaluación Continua: Lista de control, asistencia, aseo, ropa, actitud...

-Evaluación Final-sumativa:

- Evaluación conceptual: Trabajo: Trabajo: Diario de sesiones (Recogida de todos los ejercicios en un dossier con las explicaciones realizadas), Desarrollo de una sesión y examen.
- Evaluación procedimental: Test de Kries (2010) y observación sistemática.
- Evaluación actitudinal: Idem.

B.5. Metodología

Nos encontramos en el final de la etapa de Educación Secundaria Obligatoria. Los alumnos han adquirido cierto grado de autonomía que permitirá realizar sesiones más dinámicas. La mayor parte de los ejercicios nuevos se explicarán mediante reproducción de modelos (mando directo) pero en ocasiones se propiciará el descubrimiento guiado por parte del alumno, especialmente para tareas que requieran toma de conciencia del propio cuerpo y con el objetivo de propiciar transferencia en los conocimientos adquiridos. Los nuevos conceptos de Yoga y Taichi se comenzarán como se inició el conocimiento de Pilates en primer curso, mediante un planteamiento más analítico, para finalmente integrar la práctica analítica en una forma de trabajo más global dirigida al desarrollo integral y armónico. Puesto que las disciplinas de Yoga y Taichi presentan gran cantidad de aspectos similares al Pilates (cuerpo-mente) y gracias a la trayectoria llevada mediante una progresión a lo largo de la etapa, no les será difícil a nuestros alumnos la integración de estas nuevas disciplinas.

B.6. Sesiones

1. Recordatorio 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).

B.7. Ejercicios ha realizar para las diferentes sesiones

1. Diferentes variaciones y movimientos fluidos para el calentamiento en Taichi.
2. Saludo al sol (movilidad, flexibilidad, fuerza, coordinación y equilibrio, percepción del esquema corporal).
3. Yoga: Secuencias de los Guerreros (fuerza del tren inferior).
4. Yoga: Equilibrios (postura del árbol, posición de loto, postura del águila, postura de la danza, de la estrella, del avión).
5. Yoga: Movilidad y cadera (Torsión sentado, medio loto modificado, postura de loto, postura de la cabeza de vaca, posición del cisne).
6. Yoga y Pilates: Flexibilidad isquiosural y psoas.

5. REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

1. Adamany, K. (2006). *Pilates: Guía para la mejora del rendimiento*. Badalona: Paidotribo.
2. Delgado, M.A. (1991). *Los estilos de enseñanza en la Educación Física*. Granada: ICE.
3. Kries, J. (2001). *El método pilates plus*. Barcelona: Robinbook.
4. Mosston, M (1993). *La enseñanza de la educación física. La reforma de los estilos de enseñanza*. Barcelona: Hispano Europea.
5. Mosston, M. y Ashworth, S. (1986). *Teaching Physical Education*. Columbus OH: Merrill.

6. Muirhead, M. (2004). *Total pilates*. Madrid : Pearson.
7. Paredes, P. (2007). *Manual de Pilates*. Badalona: Paidotribo.
8. 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
9. Pilates, J. (1934). *Your Health*. *Presentation Dynamics Inc.* Incline Village, NV.
10. Pilates, J. y Miller, W. (1945). *Pilates' Return to life Through Contrology*. *Presentation Dynamics Inc.*, Incline Village, NV.
11. Real Decreto, 1631/2006, 29 de diciembre, por el que se establecen las enseñanzas mínimas correspondientes a la Educación Secundaria Obligatoria.
12. Shedden, M. y Kravitz, L. (2006). Pilates Exercise. A Research-Based Review. *Journal of Dance Medicine ef Science*, 10(3), 111-116.
13. Spilde, S. y Porcari, J.P. (2005). ACE-sponsored Study: Can Pilates Do It All? *ACE FitnessMatters*, November/December, 10-11.

