

GUÍA DOCENTE

ASIGNATURA: PILATES	
CURSO ACADÉMICO: 2022- 2023	MATERIA: OPTATIVA
ESPECIALIDAD: TODAS	TIPO: OPTATIVA
RATIO: 1/15	CURSO:
CRÉDITOS ECTS: 4	HORARIO LECTIVO SEMANAL: 1H
WEB / BLOG:	

EQUIPO DOCENTE

DEPARTAMENTO: PEDAGOGÍA
PROFESORADO: ELISA ASÍN SENOSIÁIN

DESCRIPTOR

Principios del método Pilates: concentración, control, centro, fluidez, precisión y respiración. Sistema de ejercicios de fuerza y flexibilidad para mejorar la postura, el equilibrio y prevenir lesiones. Trabajo de la consciencia y la integración corporal, así como de la conexión cuerpo- mente. Aplicación de estos principios a la interpretación musical. Beneficios para la ergonomía, el movimiento, la respiración, la movilidad y la resistencia.

CONTEXTUALIZACIÓN

BLOQUE FORMATIVO AL QUE PERTENECE:

Materia obligatoria de especialidad: Optativas

UBICACIÓN EN EL PLAN DE ESTUDIOS:

CONTRIBUCIÓN DE LA ASIGNATURA A LA FORMACIÓN DEL PERFIL PROFESIONAL:

Conocimiento de una técnica corporal específica y sus beneficios para la interpretación.
Mejora de la consciencia corporal, la ergonomía, la respiración, la movilidad y la resistencia.
Reconocimiento de la importancia de los hábitos saludables en la vida profesional del músico.

PRERREQUISITOS

RECOMENDACIONES SOBRE LOS CONOCIMIENTOS PREVIOS:

No se requieren.

CONDICIONES DE ACCESO:

COMPETENCIAS

COMPETENCIAS DE LA ASIGNATURA:

- Introducirse en la práctica de Pilates aprendiendo los principios básicos de la técnica.
- Practicar los ejercicios propios de la técnica para mejorar el movimiento, la postura, la respiración y la resistencia.
- Trabajar la respiración propia de la técnica y armonizarla con el movimiento.
- Perfeccionar el equilibrio, la destreza y la precisión corporal.
- Mejorar la atención y la capacidad de concentración.
- Aprender conceptos de anatomía básicos para mejorar el uso de uno mismo.

- Percibir las desalineaciones corporales durante la ejecución instrumental y en la cotidianidad.
- Adquirir hábitos de vida saludables que favorezcan el desempeño de la actividad musical.
- Ser más eficiente en el uso de la energía.

COMPETENCIAS GENERALES:	COMPETENCIAS TRANSVERSALES:	COMPETENCIAS ESPECÍFICAS:
CG8, CG24	CT2,CT3	CEI4,CEI10

RESULTADOS DE APRENDIZAJE

CONTENIDOS

1. Principios básicos de Pilates.
2. Historia y creación del método.
3. Prácticas de Pilates.
4. Anatomía básica.
5. Beneficios del método para la interpretación musical.

ACTIVIDADES FORMATIVAS

METODOLOGÍA:

Las clases son fundamentalmente prácticas. En las clases se trabajan secuencias de ejercicios del método Pilates propuestas por la profesora.

La parte teórica de la clase se dedica a la realización de pequeñas tareas por parte del alumnado o la presentación de aspectos del método por parte de la profesora.

TIPOS DE ACTIVIDADES:

- En clase:
 - Prácticas corporales de Pilates.
 - Exposición de la fundamentación teórico- práctica de cada tema abordado.
 - Revisión de conceptos sobre anatomía y relevancia en la práctica.
 - Aplicación de las técnicas corporales a la interpretación musical.
- Como tareas:
 - Manejo de fuentes de información (bibliografía de referencia y aportes del alumnado).
 - Práctica autónoma de los ejercicios propuestos por la profesora (calentamientos para cada instrumento...).
 - Ejercicios individuales de investigación tanto teóricos como prácticos. Puesta en común de los trabajos.
 - Recopilación y/o proceso de información para su puesta en común en clase.

EVALUACIÓN

CRITERIOS DE EVALUACIÓN:

- Es capaz de reproducir con precisión, relajación y control la mayoría de ejercicios propuestos por la profesora.
- Conoce las características del método y sus principios.
- Controla la respiración y la armoniza con el movimiento, utilizando su cuerpo sin tensiones superfluas.
- Demuestra la adquisición de técnicas corporales instrumentales: relajación, concentración, flexibilidad, desinhibición y sensibilización que favorecen el control de la mente y el cuerpo, y reconoce la importancia del correcto uso de su cuerpo en su actividad diaria.
- Muestra equilibrio, destreza y precisión corporal.
- Utiliza su cuerpo de manera orgánica e integrada y demuestra conocimiento de la biomecánica de los dos centros de movimiento: cintura escapular y cintura pélvica.
- Demuestra capacidad de observación propia y ajena en la percepción de desalineaciones corporales respecto a la posición anatómica o neutra durante la ejecución instrumental y reconoce hábitos corporales perjudiciales.
- Conoce las funciones de las distintas partes del cuerpo y su importancia en el día a día de la práctica musical.

PROCEDIMIENTOS DE EVALUACIÓN:

Dentro de la evaluación continua se contemplan:

1. Trabajos teórico-prácticos de realización individual y/o grupal.
2. Observación por parte de la profesora de la ejecución en las clases.

CRITERIOS DE CALIFICACIÓN:

Dentro de la evaluación continua se contemplan:

1. Trabajo de cuatrimestre. (80%).

- Uno por cuatrimestre: En el primer cuatrimestre individual y en el segundo parejas o grupos de máximo 3 integrantes.
- Es necesario aprobar (calificación de 5 sobre 10) para mediar con los demás apartados.
- De entrega obligatoria.
- El retraso en su entrega descontará un punto (-1) por cada día de retraso, hasta un máximo de 2 días, a partir de los cuales se considerará "no presentado".

2. Tareas y preguntas de clase semanales (20%):

- Cuatro por cuatrimestre con un valor ponderado de 0,5 puntos sobre 2 cada una. De entrega voluntaria.
- Podrán consistir en resúmenes orales o escritos sobre las clases, investigación sobre un tema en concreto para su presentación en clase, realización de fichas de anatomía, ejercicios de autoobservación y práctica de Pilates, comprensión y realización de ejercicios prácticos- teóricos, etc. Pueden ser mandadas nominativamente o realizarse por iniciativa propia.
- Las tareas se considerarán entregadas y serán por tanto evaluadas cuando se entreguen por escrito en la plataforma Classroom antes del vencimiento de la fecha indicada en la misma y además se comenten oralmente por el alumnado en la clase correspondiente (a menos que se indique lo contrario).

Para la nota final, ambos cuatrimestres median al 50% siempre y cuando se haya obtenido un mínimo de 4 sobre 10 en cada uno y se haya obtenido un 5 sobre 10 en el trabajo de cada cuatrimestre. Para aprobar el curso es necesario obtener un 5 sobre 10.

Los exámenes, trabajos y/o tareas plagiados se podrán considerar suspendidos.

CRITERIOS MÍNIMOS PARA LA EVALUACIÓN POSITIVA:

1. Contenidos teórico- prácticos impartidos en clase: método Pilates (ejercicios y fundamentación), anatomía básica.
2. Evolución práctica positiva en el método.
3. Actitud positiva hacia el aprendizaje.

SISTEMA DE EVALUACIÓN PARA LOS ALUMNOS QUE HAN PERDIDO LA EVALUACIÓN CONTINUA:

En caso de pérdida de la evaluación continua, se deberá aprobar un examen que contará el 100% de la nota final.

- Características del examen:

Examen teórico: 50% Comprende:

- Preguntas teóricas sobre los contenidos de la asignatura
- Ejercicios de reflexión teórico-prácticos.

Examen práctico: 50% Comprende:

- Realización y/o reproducción de ejercicios prácticos de Pilates y preguntas relacionadas con ellos.

- Los exámenes, trabajos y/o tareas plagiados se podrán considerar suspendidos.

SISTEMA DE EVALUACIÓN PARA LA CONVOCATORIA EXTRAORDINARIA:

En la convocatoria extraordinaria el sistema de evaluación consistirá en un examen que contará el 100% de la nota final.

- Características del examen:

Examen teórico: 30% Comprende:

- Preguntas teóricas sobre los contenidos de la asignatura
- Ejercicios de reflexión teórico-prácticos.

Examen práctico: 70% Comprende:

- Realización y/o reproducción de ejercicios prácticos de Pilates y preguntas relacionadas con ellos.

Para superar el examen es necesario aprobar cada una de las partes con un 5.

▪ Los exámenes, trabajos y/o tareas plagiados se podrán considerar suspendidos.

RECURSOS

BIBLIOGRAFÍA BÁSICA, BIBLIOGRAFÍA COMPLEMENTARIA, REPERTORIO Y RECURSOS MATERIALES Y TÉCNICOS:

BIBLIOGRAFÍA BÁSICA:

- Benito Vallejo, J. B. (2001). *Cuerpo en armonía: leyes naturales del movimiento*. Barcelona, España: Ed. Inde.
- Benito Vallejo, J. B. (2017). *Educarnos para la ternura*. Málaga, España: Ed. Corona Borealis.
- Berg, K (2013). *Guía ilustrada de los estiramientos terapéuticos. Evitar el dolor y prevenir lesiones*. Madrid, España: Ed. Tutor.
- Brennan, R. (2017). *Cómo respirar. Mejora tu respiración para la salud, la felicidad y el bienestar*. Barcelona, España: Ed. Plataforma
- Brennan, R. (2017). *La Técnica Alexander: Métodos y ejercicios para coordinar cuerpo y mente*. Barcelona, España: Ed. Blume.
- Brennan, R. (2012). *La técnica Alexander: una guía completa para la salud, la postura y la forma física*. Barcelona, España: Ed. Kairós.
- Brennan, R. (2001). *Manual de la Técnica Alexander*. Badalona, España: Ed. Paidotribo.
- Brennan, R. (2011). *Mind&Body. Stress Relief with the Alexander Technique*. Dublin, Ireland: Ed Thorsons.
- Brennan, R. (2004). *The Alexander Technique Manual*. London, Great Britain: Ed. Connections.
- Calais-Germain, B. (2009). *Anatomía para el movimiento: El gesto respiratorio. La respiración*. Barcelona, España: Ed. La liebre de Marzo.
- Calais-Germain, B. (2009). *Anatomía para el movimiento I: Introducción al análisis de las técnicas corporales*. Barcelona, España: Ed. La liebre de Marzo.
- Calais-Germain, B. (2009). *Anatomía para el movimiento II: Bases de ejercicios*. Barcelona, España: Ed. La liebre de Marzo.
- Conable, Bárbara & William (2001). *Cómo aprender la Técnica Alexander*. Barcelona, España: Ed. Obelisco.
- Covey, Stephen R. (2019). *Los 7 hábitos de la gente altamente efectiva*. Barcelona, España: Ed. Espasa
- Espuelas, E (2020). *Manual del método Pilates*. Pamplona, España: Ed. Gobierno de Navarra.
- García, R. (2016). *Técnica Alexander para músicos*. Barcelona, España: Ed. Robinbook.
- Herdman, A. (2003). *Pilates. Fácil y rápido para todo momento*. Madrid, España: Ed. Gaia Ediciones.
- Isakowitz, R. (2016). *Manual completo del método Pilates*. Madrid, España: Ed. Paidotribo.
- Motos, Teruel, T. y Aranda, L. G. (2001). *Práctica de la expresión corporal*. Ciudad Real, España: Ed. Ñaque.
- Pilates, J (2012). *Return to life: Vuelta a la vida con el método Pilates*. Ed: Pilates Method Alliance
- Rodríguez, J (2007). *Yoga+Pilates paso a paso*. Alcobendas, España: Ed: LIBSA.
- Rosset i Llobet, J. y Fabregas Molas, S. (2005). *A tono: Ejercicios para mejorar el rendimiento del músico*. Badalona, España: Ed. Paidotribo.
- Sardá Rico, E. (2003). *En forma: ejercicios para músicos*. Barcelona, España: Ed. Paidós.
- Velázquez, A. (2013). *Cómo vivir sin dolor si eres músico*. Barcelona, España: Ed. Robinbook.
- Weller, S. (2005). *Yoga. Fácil y rápido para todo momento*. Madrid, España: Ed. Gaia Ediciones.

BIBLIOGRAFÍA COMPLEMENTARIA:

- Bihannic, P. *Relajación para músicos*. Bressuire Cedex, France: Ed. J. M. Fuzeau.
- Carnegie, D. (1995). *El Camino Fácil y Rápido Para Hablar Eficazmente*. Buenos Aires, Argentina: Ed. Sudamericana.
- Guix, X. (2005). *Mientras me miran. Habla en público sin perder la calma*. Barcelona, España: Ed. Granica.
- Guix, X. (2011). *Ni me explico, ni me entiendes. Los laberintos de la comunicación*. Barcelona, España: Ed. Urano.
- Hansen, J. T. (2015). *Netter. Cuaderno de anatomía para colorear. 2ª edición*. Barcelona, España: Ed. Elsevier Masson.
- Laban, R. (1987). *El dominio del movimiento*. Madrid, España: Ed. Fundamentos.
- Rebel, G. (2002). *El lenguaje corporal: lo que expresan las actitudes, las posturas, los gestos y su interpretación*. Madrid, España: Ed. Edaf.
- Reyero, J. (2016). *Hablar para convencer*. Madrid, España: Ed. Pearson Educación.
- Ridocci, M. (2005). *Creatividad corporal*. Ciudad Real, España: Ed. Ñaque.

REPERTORIO:

RECURSOS MATERIALES Y TÉCNICOS:

Los recursos materiales necesarios principales se proporcionan en clase. En caso de necesitarse otro material se indicará con suficiente antelación.

Es necesario asistir a clase con ropa adecuada para actividad física y con la previsión de que se trabajará sin calzado la

mayor parte del tiempo. Además, se necesita una toalla o similar para colocar sobre la esterilla.