

Decanatura De Estudiantes
Deportes
Pilates Funcional
2021-10

1. INFORMACIÓN DEL CURSO

NOMBRE DEL CURSO	Pilates Funcional
CÓDIGO DEL CURSO DEPO	1227
SECCIÓN NÚMERO	8
CREDITO	1
PROFESOR RESPONSABLE	Liliana Sánchez
CORREO ELECTRONICO	lilsanch@uniandes.edu.co
SALÓN	Sala Virtual
PLATAFORMA	Sicua – Zoom - Facebook
HORARIO DE CLASE	Viernes 8:00 – 8:45 a.m.

1. DESCRIPCIÓN DEL CURSO:

El Método Pilates es un sistema del entrenamiento muy completo cuyo fin es trabajar el cuerpo controlando la parte física, mental y respiratoria.

Este tipo de sistema de entrenamiento fue creado por Joseph H. Pilates quien se dedico a estudiar el cuerpo humano para lograr un físico fuerte y una mente sana.

El Método Pilates se basa en varios principios fundamentales concentración, respiración, centralización, control, precisión, movimiento, equilibrio.

Al realizar el programa de Pilates los cambios se van notando a medida que se entrena ya que la exigencia de este curso es primordial para cumplir los principios requeridos.

Pilates Funcional sigue los mismos parámetros de Pilates pero con una variable que es más exigente, seguido los ejercicios, con más control físico y mental.

Cada alumno debe ser consciente que al realizar la practica virtual debe dar lo mejor ya que es un trabajo individual, personal y con toda la responsabilidad para poder ver los resultados.

3. OBJETIVOS DEL CURSO:

General

- Concientizar a los estudiantes de los Andes inscritos en los cursos del beneficio integral personal, físico y mental de realizar una actividad física con el fin de llegar al autoconocimiento y el cuidado de sí para mantener unos hábitos saludables en su vida diaria mediante la constancia, cumplimiento y responsabilidad.

Específicos

- Integrar a los estudiantes el primer día de clases con el fin de que se conozcan y cada uno planteen sus objetivos con el curso.
- Identificar e interpretar los 4 valores institucionales con los estudiantes.
- Conocer las técnicas del método Pilates que puedan vivenciar el beneficio tanto psicológico como fisiológico, en forma correcta, planificada y ejecutada, disfrutando del placer del movimiento a través del Pilates.
- Enseñar al estudiante la práctica correcta de los diferentes ejercicios de Pilates a fin de que estos puedan llevarse a cabo de manera segura.
- Aumentar el control muscular, la fuerza muscular y la flexibilidad de cada alumno/a.-
- Mejorar el balance y el equilibrio de cada alumno/a.
- Enseñar a los/as alumnos las técnicas básicas de Pilates para que estas puedan ser practicadas con seguridad en cualquier lugar por fuera del ámbito universitario.
- Aliviar la tensión nerviosa o stress causada por las diferentes cargas de trabajo físico o mental.
- Desarrollar los músculos abdominales profundos para mejorar el sostén corporal.
- Conectar la mente con el cuerpo para lograr el control interno y físico.
- Acondicionar patrones de movimiento eficientes, de modo que el cuerpo sea menos susceptible a sufrir lesiones.
- Reducir el estrés, aliviar tensiones, incrementar la energía.
- Lograr durante las clases virtuales llegar a cada uno de los estudiantes mediante un seguimiento de cada una de las clases.
- Motivar la actividad física mediante la utilización de las herramientas virtuales

4. METODOLOGIA DE TRABAJO:

Metodología para desarrollo de contenidos teóricos y prácticos		Requerimientos materiales. Lecturas didácticas, apoyos digitales.
<p>Actividades presenciales:</p> <p>Ejercicios de Equilibrio. Ejercicios de control de la respiración. Ejercicios de fortalecimiento Ejercicios para controlar la respiración. Sensibilización. Concientización.</p>	<p>Actividades independientes:</p> <p>Participar de las diferentes clases abiertas para mejorar la capacidad física.</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Colchoneta - Balón de Pilates - Bandas - Balón Medicinal - Plataforma Virtual - Clases en vivo - Videos.

5. CONTENIDOS DEL CURSO:

N° de clase	Temas para la clase	Se evaluará	Se busca en el estudiante
--------------------	----------------------------	--------------------	----------------------------------

<p>1</p>	<p>Presentación de cada uno de los estudiantes con el fin de que cada uno se conozca.</p> <p>Integración y conocimiento del grupo mediante la sensibilización y concientización de los valores institucionales que propone la universidad nombrando y dar a conocer cada uno.</p> <p>Factores de Estabilización del Torso.</p> <p>Alineación de ejes y líneas de fuerza.</p> <p>Respiración: inhalación intercostal-exhalación total. Contracción Abdominal.</p> <p>Se realiza la inducción en círculo para que todos realicen su respectiva presentación nombre, carrera, semestre y cuál es el objetivo con la clase y personal.</p>	<p>Autoconocimiento y Cuidado de sí. Posturas.</p> <p>Manejo del control mental.</p> <p>Manejo de la respiración.</p> <p>Manejo de la Contracción abdominal.</p> <p>Ética.</p>	<p>Sensibilizar al estudiante de los diferentes cambios personales, físicos y mentales al tener una práctica</p> <p>Control Mental</p> <p>Control de la respiración.</p> <p>Mejorar la postura.</p> <p>Manejo de la contracción abdominal.</p>
<p>2</p>	<p>Toma de conciencia de la responsabilidad, disciplina y cumplimiento de las clases.</p> <p>Toma de conciencia en la sensación y reconocimiento de la columna torácica y cervical.</p> <p>Atención en los puntos de apoyo y las curvas naturales de la columna vertebral. Acondicionamiento.</p> <p>Al comienzo de la clase cada uno de los estudiantes se compromete a dar cumplimiento de las clases.</p> <p>Plantear las recomendaciones y reglas para la participación de la clase.</p>	<p>Autoconocimiento y cuidado de sí.</p> <p>Contrología.</p> <p>Ética</p>	<p>Puntualidad.</p> <p>Responsabilidad</p> <p>Disciplina</p> <p>Control Mental</p> <p>Control de la respiración.</p> <p>Control abdominal.</p>

3	<p>Localización del centro del cuerpo.</p> <p>Utilización de la fuerza abdominal para fijar los movimientos.</p> <p>Estabilización del tronco a partir del uso correcto de la respiración.</p> <p>Apoyar el trabajo de todas las cadenas musculares.</p> <p>Tomar conciencia del eje central y vertical del cuerpo. .</p> <p>Ejercicios básicos de la parte anterior del cuerpo.</p>	<p>Respiración</p> <p>Contracción abdominal</p> <p>Resistencia muscular</p>	<p>Tome conciencia de cada ejercicio realizado desde el manejo de las diferentes cadenas musculares de la parte anterior del cuerpo.</p>
4	<p>Articulación de la columna</p> <p>Movimiento de las vértebras de la columna.</p> <p>Propiocepción y conocimiento de los movimientos de mi columna vertebral.</p> <p>Control de los diferentes ejercicios de la parte anterior del cuerpo.</p> <p>Fuerza y resistencia abdominal.</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Contracción abdominal - Resistencia muscular. 	<p>Toma de conciencia física y mental de cada ejercicio.</p>
5	<p>Integración en Movimiento. Realización de ejercicios integrados.</p> <p>Sincronización del movimiento, la respiración y el control.</p> <p>Creación de una sensación global y armónica del trabajo corporal. Ejercicios controlados del tren superior.</p>	<p>Manejo del cuerpo localizado en el tren superior.</p> <p>Ética</p> <p>Se retoma los valores y los principios que tiene cada uno y lo comparten en la plataforma virtual.</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Manejo de los diferentes principios del Método de Pilates.
6	<p>Distribución del peso,</p>	<p>Manejo del Control del Cuerpo</p>	<p>Manejo del Equilibrio Balance Control de la Respiración.</p>

	<p>enraizamiento, puntos de apoyo y pasaje del peso.</p> <p>Realización de ejercicios dinámicos con completa atención en el control.</p> <p>Traslado del peso corporal.</p> <p>Poder des-gravitar una zona del cuerpo para trasladar el peso hacia otra zona.</p>		<p>Manejo de la Contracción Abdominal.</p> <p>Fuerza.</p>
7	<p>Rutina con de ejercicios con elementos que tengan en casa o si tienen balón de pilates para trabajar la parte posterior del cuerpo.</p>	Control de la Fuerza	Manejo de los diferentes principios del Método Pilates.
8	<p>Rutina de ejercicios con elementos que tengan en casa o el balón de pilates parte anterior del cuerpo.</p>	Control Muscular	Resistencia Muscular abdominal
9	<p>Rutina de ejercicios con elementos que tengan en casa o con el Balón de Pilates para trabajar la parte media del cuerpo.</p>	<p>Equilibrio</p> <p>Balance</p> <p>Control de La respiración</p>	Manejo de los diferentes principios del Método de Pilates
10	<p>Ejercicios con el manejo del Cuerpo</p>	<p>Control del Cuerpo.</p> <p>Control del centro del cuerpo.</p>	Controlar los diferentes músculos del cuerpo del tren superior y del tren inferior
11	<p>Rutina de propiocepción</p>	Control de la fuerza en el tren superior y el tren inferior	Manejo de la extremidades.
12	<p>Rutina de ejercicios con las bandas</p> <p>Al final de la clase cogerlos desprevenidos y preguntarles cuales son los cuatro valores de la universidad.</p>	<p>Manejo de la respiración.</p> <p>Control de los diferentes ejercicios en las diferentes partes del cuerpo.</p> <p>1. ¿Qué significado tiene los cuatro valores que resaltan</p>	Mejorar la fuerza y resistencia de los diferentes músculos del cuerpo

	Se deja unas preguntas.	la universidad en su vida personal? 2. ¿De qué manera la clase de Pilates se relaciona con los valores y con usted? 3. Cuáles son sus hábitos saludables para mantenerse bien. (Si los tiene o piensa tenerlos.)	
13	Concientizar al estudiante de mantener unos hábitos saludables en su diario vivir. Ejercicios con el peso del cuerpo.	Autoconocimiento y cuidado de sí. Control de las diferentes partes del cuerpo.	Cambios saludables. Controlar el peso del cuerpo con las diferentes secuencias de ejercicios.
14	Secuencia de ejercicios con Balón Medicinal y Balón de Pilates o con elementos que tengan en casa.	Manejo del equilibrio en diferentes posiciones complementándolo con los elementos.	Manejo de postura Controlar el equilibrio
15	Secuencia de ejercicios con el Balón de Pilates, diferentes materiales y con su propio cuerpo.	¿En la actividad realizada con los diferentes materiales que puntos claves de ética trabajó y como se sintió. ?	Según una rutina diaria en su cuidado de sí. Excelente control de todo el cuerpo con los diferentes principios del Método Pilates.
16	Sensibilizar al estudiante de los diferentes cambios que ha tenido durante el semestre en los hábitos saludables. Al final de la clase realizar una retroalimentación con cada uno	Evaluación de todos los temas vistos en el semestre en el área física y en cuanto al autoconocimiento y cuidado de sí. ¿Cuáles son sus hábitos saludables para mantenerse	

	de los estudiantes de los diferentes cambios durante el semestre en lo físico y personal.	bien. ? (Si los tiene o piensa tenerlos.)	
--	---	---	--

6. EVALUACIÓN:

Este método de Pilates requiere de una serie de principios que deben ser evaluados en cada clase con el fin de ir mejorando mediante la repetición, concientización y constancia de cada estudiante a medida que se van realizando los ejercicios en cada clase se van notando los diferentes cambios en la parte física y mental. Por esta razón es muy importante la disciplina, responsabilidad y el cumplimiento en cada una de las clases para lograr un completo trabajo en la ejecución de cada uno de los ejercicios para ver un buen resultado en las diferentes partes del cuerpo y en la parte mental y personal de cada uno de los estudiantes logrando un autoconocimiento y cuidado de sí.

De igual manera se le enfatiza a cada estudiante que el cambio en los hábitos saludables comienza desde el momento en que toma conciencia de mejorar de realizar más sesiones de Pilates para lograr un cambio positivo, mental y físico.

Se recomienda a cada uno de los estudiantes de participar en las diferentes clases abiertas para mejorar el rendimiento físico y cardiovascular mediante las diferentes plataformas virtuales.

Al terminar el semestre el estudiante nota el avance de su cuerpo físico y mental.

La segunda parte de la evaluación es el cumplimiento de las sesiones de clase, donde se establece que el mínimo de asistencia para aprobar el curso es del 75% de las sesiones programadas.

Para aprobar el curso es del 75% de las sesiones programadas.

Al final el curso se Aprueba o Reprueba.

Ética en las clases de Pilates

Para lograr unos resultados positivos en cada una de las clases desde el primer día se realiza una inducción con la presentación de cada uno de los estudiantes en conjunto con el Entrenador con el fin de que cada uno se conozcan, ese mismo día se explican los requisitos que deben tener en cuenta en cada una de las clases durante el semestre.

Puntualidad de las clases.

Respeto en la clase.

Buena actitud en las clases.

Durante las clases siempre estar atentos a las indicaciones.

Al final de alguna de las clases preguntarles a los estudiantes cuales son los valores de la Universidad y si no lo saben se les deja de tarea y se pregunta en la próxima clase.

A mitad de semestre realizar una retroalimentación si la clase de Pilates ha causado algún cambio físico y personal.

Al terminar el semestre se realiza otra retroalimentación de los diferentes cambios que surgieron durante el semestre.

Nombre	Código	% Cumplimiento de objetivos	Porcentaje de asistencia	Evaluación final

7. PALABRAS CLAVES

Concientización, sensibilización, responsabilidad, disciplina, cumplimiento, puntualidad, respeto, autoconocimiento, cuidado de sí.

8. BIBLIOGRAFÍA SUGERIDA:

- * www.pilates.com
- * www.stottpilates.com
- * "PILATES + YOGA"- JILL EVERETT
- * "PILATES: EL CENTRO DE ENERGIA"- WINSOR, MARI
- * PILATES TOTAL: FUERZA Y EQUILIBRIO PARA LA VIDA DIARIA"-SHIPSIDE, STEVE