

DECANATURA DE
ESTUDIANTES DEPORTES
PROGRAMA CURSO
2021-20

1. INFORMACIÓN DEL CURSO

NOMBRE DEL CURSO: Pilates

CNR: 1203 – 11418 - 13136

CÓDIGO: Depo 1227

SECCIÓN: 3 – 6 - 9

CRÉDITO: 1

EPSILON: SI NO X

PROFESOR RESPONSABLE: Liliana Sánchez Ospina

CORREO ELECTRÓNICO: lilsanch@uniandes.edu.co

SALÓN: Blended / Virtual Cancha Gata Centro Deportivo

PLATAFORMA: ***Blogue Neón*** - zoom – Grupos privados Facebook

HORARIO: Lunes 11418: 6:30 – 7:15 a.m. Virtual

Martes 13136: 11:00 – 11:45 a.m. Virtual

Miércoles 12103: 2:00 – 2:45 p.m. Cancha la Gata

2. 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.

3. OBJETIVOS DEL CURSO:

General

- Concientizar a los estudiantes de cursos deportivos de la universidad del beneficio integral personal, físico y mental de realizar una actividad física creándoles la responsabilidad, la disciplina, el cumplimiento, el autoconocimiento y el cuidado de sí para mantener unos hábitos saludables en su vida diaria.

Específicos

- 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 practica 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 y mejorar axial la conciencia del cuerpo y del movimiento
- Acondicionar patrones de movimiento eficientes, de modo que el cuerpo sea menos susceptible a sufrir lesiones.
- Reducir el estrés, aliviar tensiones, incrementar la energía.

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> <p>Entrenamientos en las diferentes salas del centro deportivo.</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Salón de Danza. - Colchonetas - Balones de Pilates - Bandas - Balones Medicinales

5. CONTENIDOS DEL CURSO:

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

1	<p>Sensibilización Concientización. Factores de Estabilización del Torso. Alineación de ejes y líneas de fuerza. Posición de la columna vertebral (neutra). Respiración: inhalación intercostal-exhalación total. Contracción Abdominal.</p>	<p>Autoconocimiento y Cuidado de sí. Posturas. Manejo del control mental. Manejo de la respiración. Manejo de la Contracción abdominal.</p>	<p>Sensibilizar al estudiante de los diferentes cambios personales, físicos y mentales al tener una práctica constante de este método. Control Mental Control de la respiración. Mejorar la postura. Manejo de la contracción abdominal.</p>
2	<p>Toma de conciencia de la responsabilidad, disciplina y cumplimiento de las clases. Toma de conciencia en la sensación y reconocimiento de la columna torácica y cervical. Atención en los puntos de apoyo y las curvas naturales de la columna vertebral. Acondicionamiento.</p>	<p>Autoconocimiento y cuidado de sí. Contrología.</p>	<p>Puntualidad. Responsabilidad Disciplina Control Mental Control de la respiración. Control abdominal.</p>
3	<p>Localización del centro del cuerpo. Utilización de la fuerza abdominal para fijar los movimientos. Estabilización del tronco a partir del uso correcto de la respiración. Apoyar el trabajo de todas las cadenas musculares. Tomar conciencia del eje central y vertical del cuerpo. . Ejercicios básicos de la parte anterior del cuerpo.</p>	<p>Respiración Contracción abdominal 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 Movimiento de las vértebras de la columna. Propiocepción y conocimiento de los movimientos de mi columna vertebral. Control de los diferentes ejercicios de la parte anterior del cuerpo. 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. Sincronización del movimiento, la respiración y el control. 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>	<ul style="list-style-type: none"> - Manejo de los diferentes principios del Método de Pilates.
6	<p>Distribución del peso, enraizamiento, puntos de apoyo y pasaje del peso Realización de ejercicios dinámicos con completa atención en el control. Traslado del peso corporal. Poder des-gravitar una zona del cuerpo para trasladar el peso hacia otra zona.</p>	<p>Manejo del Control del Cuerpo</p>	<p>Manejo del Equilibrio Balance Control de la Respiración Manejo de la Contracción Abdominal. Fuerza.</p>

7	Rutina con de ejercicios con el balón de pilates parte posterior del cuerpo.	Control de la Fuerza	Manejo de los diferentes principios del Método Pilates.
8	Rutina de ejercicios con el balón de pilates parte anterior del cuerpo.	Control Muscular	Resistencia Muscular abdominal
9	Rutina de ejercicios con el Balón de Pilates sobre el balón.	Equilibrio Balance Control de La respiración	Manejo de los diferentes principios del Método de Pilates
10	Ejercicios con el manejo del Cuerpo	Control del Cuerpo Control del centro del cuerpo.	Controlar los diferentes músculos del cuerpo del tren superior y del tren inferior
11	Rutina con el Balón medicinal	Control de la fuerza en el tren superior y el tren inferior	Manejo de las extremidades.
12	Rutina de ejercicios con las bandas	Manejo de la respiración. Control de los diferentes ejercicios en las diferentes partes del cuerpo.	Mejorar la fuerza y resistencia de los diferentes músculos del cuerpo
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	<p>·</p> <p>Secuencia de ejercicios con Balón Medicinal y Balón de Pilates</p> <p>·</p>	<p>Manejo del equilibrio sobre el balón en diferentes posiciones complementándolo con el balón medicinal.</p>	<p>Manejo de postura</p> <p>Controlar el equilibrio</p> <p>·</p>
15	<p>Sensibilizar al estudiante de los diferentes cambios que ha tenido durante el semestre en los hábitos saludables.</p> <p>Secuencia de ejercicios con el Balón de Pilates</p>	<p>Evaluación de todos los temas vistos en el semestre en el área física y en cuanto al autoconocimiento y cuidado de sí.</p>	<p>Seguir una rutina diaria en su cuidado de sí.</p> <p>Excelente control de todo el cuerpo con los diferentes principios del Método Pilates.</p>

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.

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

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