



*Revista Digital de Educación Física*

ISSN: 1989-8304 D.L.: J 864-2009

## **UNIDAD DIDÁCTICA “EL MÉTODO PILATES: DOMINO MI CUERPO”.**

**Javier Lorenzo Villegas**

Licenciado en Ciencias de la Actividad Física y del Deporte por la Universidad de Alcalá de Henares. Máster en Formación del Profesorado de la E.S.O, Bachillerato y Formación Profesional en Educación Física por la Universidad de Alcalá de Henares.  
Instructor de Pilates. Sonseca (Toledo, España)  
Email: Javier.lorenzo87@gmail.com

### **RESUMEN**

El Método Pilates es una actividad física cada vez más demanda por la sociedad, su práctica conlleva numerosos beneficios físicos, psíquicos, sociales, educativos, etc. Por ello, presentamos esta Unidad Didáctica con el objetivo de mostrar la posibilidad de llevar a cabo, en las clases de Educación Física de 1º de bachillerato, una Unidad Didáctica de este interesante método de trabajo.

Para ello desarrollaremos de forma clara, sencilla y amena, cada uno de los apartados de una unidad didáctica, de tal forma que podrá ser adaptada a las necesidades de los docentes que decidan utilizar esta unidad didáctica como guía para introducir un método de trabajo relativamente novedoso en las aulas, para desarrollar el primer bloque de contenidos del currículo de bachillerato denominado: Actividad Física y Salud.

### **PALABRAS CLAVE:**

**Método Pilates, Educación Física, Salud, 1º Bachillerato**

## 1. INTRODUCCIÓN – FUNDAMENTACIÓN TEÓRICA.

El Método Pilates es una actividad que busca el acondicionamiento corporal mediante estiramientos y el fortalecimiento de los músculos para mejorar la flexibilidad, la fuerza, la coordinación y el equilibrio (González-Gálvez y Sainz de Baranda, 2011). Puede ser, por tanto, un medio muy útil para desarrollar los contenidos establecidos por la legislación en el Bloque 1: Actividad Física y Salud.

Hay que destacar que el utilizar este método de trabajo en las clases de Educación Física puede ser muy útil, ya que nos servirá para renovar nuestra práctica docente, enriqueciendo a los alumnos y dotándolos de una mayor riqueza y variedad en su proceso educativo (Barrena Pacheco, 2010).

En cursos anteriores los alumnos han desarrollado contenido diversos: control postural, higiene corporal, acondicionamiento físico, técnicas de relajación, etc. por lo que con esta Unidad Didáctica se pretende afianzar los conocimientos y mejorar en la práctica de la actividad física como forma de obtener una mejora de la Salud, desde una perspectiva integral: cognitiva, motora y afectiva. Todo ello fomentando el interés hacia este tipo de actividades físico-deportivas y la motivación hacia su práctica.

La realización de esta Unidad Didáctica, en la que se utiliza el Método Pilates puede ser de gran utilidad para al alumnado ya que la práctica del Pilates, resulta adecuada y beneficiosa por numerosas razones, tales como (Adamany y Loigerot, 2006; Castillo, M.D., 2000; Herrador, J. A., Latorre, P. A. y Zagalaz, M. L., 2001; Kovaks, F., Gestoso, M. y Vecchierini, N.M, 1999; Pedregal Canga, 2006):

- Se desarrolla el tono muscular fortaleciendo y tonificando el cuerpo.
- Aumenta la flexibilidad, la agilidad, el sentido de equilibrio y mejora la coordinación de movimientos.
- Mejora la alineación postural y corrige los hábitos posturales incorrectos.
- Permite prevenir y rehabilitar lesiones del sistema músculo-esquelético.
- Mediante la respiración y la concentración se logra un estado de relajación global permitiendo con ello eliminar el estrés y las tensiones musculares y rigideces.
- Mediante la integración cuerpo-mente consigue aumentar la autoestima y el conocimiento del propio cuerpo obteniendo con ello un bienestar no sólo físico sino integral y logrando cambiar la forma en que te relacionas con tu cuerpo y afrontas la vida.

Esta unidad didáctica está dirigida a los alumnos de 1º de bachillerato. Adolescentes de entre 16 y 18 años, con los que tendremos que tener en cuenta las características psico-evolutivas de esta edad establecidas por Álvarez Jiménez (2010).

## 2. UNIDAD DIDÁCTICA.

### 2.1. OBJETIVOS.

Con esta Unidad Didáctica pretendemos contribuir a la consecución de los siguientes objetivos establecidos por la administración educativa (*DECRETO 85/2008, de 17 de Junio, por el que se establece y ordena el currículo del bachillerato en la Comunidad Autónoma de Castilla-La Mancha.*)

Tabla 1. Objetivos Establecidos por la Administración Educativa

| OBJETIVOS DE ETAPA  |
|---|
| c) Fomentar la igualdad efectiva de derechos y oportunidades entre hombres y mujeres, analizar y valorar críticamente las desigualdades existentes e impulsar la igualdad real y la no discriminación de las personas con discapacidad. |
| i) Acceder a los conocimientos científicos y tecnológicos fundamentales y dominar las habilidades básicas propias de la modalidad elegida.  |
| m) Utilizar la educación física y el deporte para favorecer el desarrollo personal y social.  |
| OBJETIVOS DE ÁREA   |
| 1. Conocer y valorar los efectos positivos de la práctica regular de la actividad física en el desarrollo personal y social, facilitando la mejora de la salud y la calidad de vida.  |
| 8. Utilizar de forma autónoma la actividad física y las técnicas de relajación como medio de conocimiento personal y como recurso para reducir desequilibrios y tensiones producidas en la vida diaria.                                 |

### 2.2. OBJETIVOS DIDÁCTICOS.

- Conocer los fundamentos biológicos y motores de las capacidades físicas, así como las adaptaciones producidas en el organismo mediante el ejercicio. Concienciar al alumno en el mantenimiento y mejora de la condición física reconociendo los beneficios de la práctica de una actividad física regular
- Conocer, planificar y poner en práctica autónomamente ejercicios del Método Pilates Suelo como forma de mejora de la salud y la calidad de vida.
- Identificar las actividades físico-deportivas y las técnicas de relajación, como medio de conocimiento personal y como recurso para aliviar tensiones y reducir desequilibrios físicos y mentales producidos en la vida diaria.
- Conocer y aplicar autónomamente técnicas de relajación: respiración, visualización, relajación progresiva y training autógeno.

### 2.3. COMPETENCIAS BÁSICAS.

La legislación actual nos marca las diferentes competencias básicas que se deben alcanzar (Díaz Barahonda et al, 2008; LLeixà, 2007), esta U.D. nos ayuda a desarrollar algunas de ellas:

- **Competencia en comunicación lingüística:**
  - Conocer y profundizar en el vocabulario específico del Método Pilates tanto en idioma castellano como en inglés.
  - Adquirir hábitos de exposición y explicación oral y valorar su uso como medio de comunicación y transmisión de información.
- **Competencia en tratamiento de la información y competencia digital:**
  - Conocer y profundizar en el vocabulario específico del Método Pilates tanto en idioma castellano como en inglés. Conocer diferentes fuentes de información sobre el Método Pilates y la actividad física en la red: revistas digitales, blogs, etc.
  - Desarrollar la capacidad de investigación, análisis y tratamiento de la información.
  - Mostrar actitud crítica hacia la información expuesta en los medios de comunicación, valorando la necesidad de reflexión personal ante la información.
- **Competencia emocional:**
  - Desarrolla la aceptación del contacto físico entre alumnos dentro de la normativa del juego.
  - Aceptar las limitaciones propias y de los compañeros, el poder desarrollar el auto-concepto de los alumnos dándoles la oportunidad a todos de ser protagonistas útiles.
  - Fomentar la escucha, respeto y/o la tolerancia contribuyendo a mejorar las relaciones entre alumnos y, con ellas, el clima de la clase mejora y, con la mejora de este, la autoestima se ve reforzada y se alcanza un mayor equilibrio.

### 2.4. CONTENIDOS.

Teniendo en cuenta los contenidos establecidos en el Bloque 1: Actividad Física y Salud, a continuación pasamos a exponer los diferentes contenidos, que se desarrollarán con la aplicación de esta Unidad Didáctica:

- **Aspectos Teóricos:**
  - Terminología específica del Método Pilates.
  - El Método Pilates como método de mejora de las capacidades físicas. Efectos del trabajo de la fuerza-resistencia y de la flexibilidad sobre el concepto de salud.
  - La columna vertebral. Sus patologías y su prevención.

- Aspectos Prácticos:
  - Práctica de los ejercicios del Método Pilates Suelo sin y con material.
  - Planificación de una sesión de Pilates. Exposición por grupos al resto de la clase de un ejercicio.
  
- Trabajo Diario de Clase:
  - Reconocimiento del efecto positivo que la práctica de actividad física tiene sobre el organismo.
  - Valoración positiva de las repercusiones que la actividad física tiene sobre la propia imagen corporal.
  - Valoración de los efectos de actividades gimnásticas suaves como forma de mantenimiento y mejora de la salud.

## 2.5. METODOLOGÍA.

El Método de enseñanza que se va a utilizar siguiendo a Sánchez Bañuelos (1992) será el método deductivo, siendo el maestro el que en todo momento, dice cómo debe actuar, cuando comenzar, y cuándo parar, los pasos a seguir, etc. Y el alumno escucha y ejecuta la orden.

En esta unidad didáctica será principalmente mediante estilos tradicionales (Delgado Nogueras, 1991), directivos como la instrucción directa y asignación de tareas ya que el Pilates es una actividad que necesita trabajar sobre aspectos técnicos, con movimientos, gestos, posiciones estandarizadas y establecidas muy concretamente. De forma que el profesor o el modelo realizará los diferentes ejercicios y los alumnos deberán realizarlos. También se utilizarán los estilos de enseñanza que posibilitan la participación del alumno en la enseñanza (Delgado Nogueras, 1991), mediante la enseñanza en grupos reducidos en la que se divide la clase en grupos de 3 a 5 alumnos, donde 1 o 2 ejecutan y los demás observan.

Sobre todo trabajaremos en esta unidad siguiendo a Sánchez Bañuelos (1992) las estrategias de enseñanza en la práctica "global" en sus variantes: "pura" y "polarizando la atención" dependiendo del contenido a enseñar, de las necesidades de los alumnos, etc.

Para conseguir la mejor educación posible, los profesores aportarán la información desde diferentes canales. En el canal visual, durante las sesiones se utilizarán demostraciones o ayudas visuales, estas podrán física, venir desde el profesor ya que tiene un dominio bastante bueno de esta actividad física, no obstante, también se podrá utilizar como modelo a alumnos. En el canal auditivo, el profesor utilizará tanto descripciones (verbalizar la imagen), explicaciones (razonar el porqué) es muy importante para que exista un aprendizaje cognitivo que los alumnos entiendan por qué hacer algo de una manera y no de otra, etc.

En cuanto a los feedbacks, los profesores intentarán utilizarlos lo máximo posible ya que consideramos que es una parte muy importante del aprendizaje.

## 2.6. ACTIVIDADES DE ENSEÑANZA Y APRENDIZAJE.

Las diferentes actividades presentarán:

- Situaciones de práctica de los diferentes ejercicios de Pilates Suelo Básico
- Situaciones de explicación de un ejercicio a otros alumnos en grupos reducidos
- Búsqueda de información sobre el Método Pilates, tratamiento de esa información y elaboración de un trabajo.
- Breve descripción de la historia del Método Pilates.
- Principios del Método Pilates.

Todas las actividades planteadas podrán ser modificadas en función del nivel de desarrollo educativo de cada alumno dando facilidades para la mejora y ampliación de los alumnos más avanzados y facilidades para los alumnos con carencias mediante actividades de refuerzo para que consigan los conocimientos mínimos exigidos.

La actividad de síntesis o evaluación final en la que se comprobará el nivel de aprendizaje del alumno será durante las 2 últimas sesiones en las cuales los alumnos deberán exponer de forma práctica un trabajo grupal sobre un determinado ejercicio y por otro lado una evaluación teórica mediante la realización de un examen tipo test. El examen práctico constará de la explicación, realización y corrección a los compañeros de un ejercicio de Pilates Suelo, el profesor notas en una ficha de evaluación.

## 2.7. TEMPORALIZACIÓN.

Se desarrollará en el segundo trimestre, en los meses de Enero y Febrero. Tendrá una duración de 8 sesiones (4 semanas). Cada sesión tiene una duración de 50 min. La sesión se compondrá de un calentamiento, una parte principal y una vuelta a la calma.

La distribución de las sesiones será la siguiente:

- 1ª sesión: SESIÓN TEÓRICA: historia, principios, beneficios, vídeos, imágenes, etc.
- 2ª sesión: EJERCICIOS respiración y zona abdominal
- 3ª sesión: EJERCICIOS zona abdominal - lumbar
- 4ª sesión: EJERCICIOS zona abdominal y brazos
- 5ª sesión: EJERCICIOS zona abdominal y piernas
- 6ª sesión: INVESTIGACIÓN: búsqueda y tratamiento de información en sala informática
- 7ª sesión: EVALUACIÓN: Exposición de los ejercicios por parte de los alumnos

- 8ª Sesión: **EVALUACIÓN** Exposición de los ejercicios por parte de los alumnos y examen teórico tipo test.

Las distintas actividades de enseñanza-aprendizaje están encuadradas en 8 sesiones, recogidas en fichas. Cada ficha, especifica los objetivos de la sesión, el material a utilizar y la organización de los alumnos. La sesión propiamente dicha consta de tres partes: 1ª Calentamiento: actividades de puesta en marcha. 2ª Parte principal: actividades específicas. 3ª Vuelta a la calma: actividades finales de la sesión.

## 2.8. RECURSOS DIDÁCTICOS.

Los recursos didácticos requeridos para desarrollar con éxito, la presente unidad didáctica serán los desarrollados a continuación agrupados en:

- **RECURSOS MATERIALES:** Se utilizara un proyector y una pantalla gigante para ver una presentación de Power-Point con la descripción de la historia, principios, beneficios, tipos de respiración, diferentes ejercicios según niveles de dificultad, aparatos Pilates, etc. Se utilizarán materiales propios del área de educación física como: una colchoneta por alumno, gomas elásticas, fitball, aros mágicos Pilates. En cuanto a los recursos para la evaluación se utilizarán fichas de seguimiento y ficha de evaluación.
- **RECURSOS ESPACIALES:** Se utilizarán los espacios propios del instituto. Se utilizará el pabellón polideportivo del instituto. También se utilizará la sala de audiovisuales de instituto para desarrollar en ella la 1ª sesión, en la que se desarrollarán los contenidos teóricos y el aula de informática para en la 6ª sesión realizar la sesión de investigación.

## 2.9. INTERDISCIPLINARIEDAD.

Esta unidad didáctica pretende coordinarse con dos importantes departamentos didácticos para enriquecer, aún más si cabe, la experiencia educativa de nuestros alumnos; estos serán los siguientes:

- **Dep. Ciencias de la Naturaleza:** Coordinación con la asignatura de biología en la que relacionarán conocimientos del cuerpo humano, aparatos, sistemas y órganos
- **Dep. Inglés:** Coordinación con la asignatura de inglés para realizar lecturas y visionado de vídeos en lengua inglesa sobre el Método Pilates.

## 2.10. TRATAMIENTO TRANSVERSAL.

El trabajo con este particular método, contribuirá, además, a desarrollar en nuestro alumnado una serie de aptitudes, valores y normas, imprescindibles hoy en día para nuestra sociedad y fundamentales en el proceso educativo, y que tanto se echan de menos en el proceso formativo de los mismos, tales como:

- **EDUCACIÓN PARA LA SALUD:** Adoptar hábitos higiénicos: postura, hidratación...
- **EDUCACIÓN PARA LA IGUALDAD DE SEXOS:** Efectuar agrupaciones y reparto de roles no sexistas. Realizar todo tipo de juegos y actividades con independencia de asignaciones sociales a uno u otro sexo.

## 2.11. MEDIDAS DE ATENCIÓN A LA DIVERSIDAD.

Las medidas de atención a la diversidad, consisten en la modificación de elementos no prescriptivos o básicos del currículo. Serán adaptaciones en cuanto a los tiempos, las actividades, las metodologías, las técnicas de evaluación, etc. Se realizan en cualquier momento en el que un alumno las necesite. Tienen un carácter preventivo y compensador.

Las Medidas de Adaptaciones Curriculares significativas se realizarán cuando el profesor vea que el alumno tiene dificultades para alcanzar determinados objetivos utilizando los criterios de evaluación establecidos por el currículo. La adaptación significativa constituye el último nivel de concreción curricular (ajustada al individuo concreto). Se podrán realizar diferentes actuaciones, tal y como establece la legislación vigente actual en materia de Atención a la diversidad.

- **FRAGMENTACIÓN DEL CURRÍCULO:** Se podrá fragmentar en bloques la materia que compone el currículum de esta asignatura para si fuera necesario ampliar su duración a más de un curso. Podrá solicitarse al matricularse en este curso debiendo ser autorizada por el departamento competente en materia de educación.
- **EXENCIONES:** Si se considerase necesario se contempla la posibilidad de exención de determinadas materias del bachillerato exclusivamente para el alumnado con problemas graves de audición, visión y motricidad.

En esta Unidad Didáctica se prevén como medidas ordinarias o Adaptaciones Curriculares No Significativas para el grupo en general las siguientes actuaciones (Pérez Báez, 2011):

- Se realizará una evaluación inicial para conocer las posibilidades de cada alumno, por parte del profesor durante la primera sesión en la que anotará los posibles problemas que observe para tenerlos en cuenta en posteriores sesiones.
- Se modificarán y diseñarán actividades de refuerzo y ampliación que permitan que los alumnos y alumnas desarrollen sus capacidades en relación al Método Pilates
- Las actividades propuestas deben respetar el ritmo de ejecución y aprendizaje de cada alumno-a.
- Para los alumnos-as más aventajados se les propondrán nuevos retos y también colaborarán en la ayuda de los menos aventajados.
- Para aquellos que tengan dificultades se les planteará progresiones más ajustadas a su nivel, disminuyendo la dificultad del gesto o utilizando un material alternativo para dar una mayor diversidad de niveles.



- Adaptar algunos elementos constitutivos del juego o deporte, cuando la participación en todas las actividades con los demás compañeros se haga difícil a algún alumno.
- Si los problemas físicos o fisiológicos dificulten la participación en actividades comunes se plantearán alternativas con juegos y deportes específicos, en las que el alumno puedan encontrar idénticas sensaciones y motivaciones que el resto de sus compañeros.
- Si el alumno tiene problema o dificultad (en mayor o menor medida) se le hablará con mayor lentitud y claridad, ayudados de gestos y demostraciones.
- Si algún alumno se desmotiva o pierde el interés se le alentará y motivará mediante feed-backs afectivos, modificando situaciones para que participe, etc.

Como adaptación, para los alumnos exentos de realizar las clases temporalmente (por recomendación médica, lesión, indisposición,...), podrán realizar las actividades previa adaptación a su limitación o realizarán alguna actividad alternativa (Copiar la sesión, observar compañeros). Del mismo modo, si algún alumno necesita una adaptación temporal extraordinaria (Fractura de huesos, etc.), se le elaborará un programa individualizado supervisado por el gabinete de orientación, tutor y médico. (La evaluación será coherente con las adaptaciones realizadas durante las clases).

## 2.12. EVALUACIÓN.

La evaluación que en esta Unidad Didáctica se va a llevar a cabo, parte de los siguientes criterios de evaluación enunciados por la administración educativa de Castilla la Mancha (según el currículo de 1º de la Bachillerato):

- 7. Mantener una actitud crítica ante prácticas sociales que son nocivas para la salud y adoptar actitudes de cooperación, respeto y no discriminación en la realización de actividades deportivas
- 9. Utilizar de manera autónoma alguna de las técnicas de relajación aprendidas, tomando conciencia de los beneficios que reporta para la mejora de la salud.

Los Criterios de Evaluación de la Unidad Didáctica serán:

- Conocer los riesgos y contraindicaciones que determinadas prácticas nocivas tienen para la salud, adoptando hábitos saludables para paliar sus efectos.
- Realizar de manera autónoma un programa de actividad física y salud, utilizando las variables de frecuencia, intensidad, tiempo y tipo de actividad.
- Utilizar de manera autónoma alguna de las técnicas de relajación aprendidas, tomando conciencia de los beneficios que reporta para la mejora de la salud.

### Criterios de calificación de la evaluación:

- Parte teórico:
  - Examen teórico 30%
- Parte práctica:
  - Examen práctico 30%
  - Trabajo grupal 20%
- Trabajo diario de clase: Trabajo en clase / Comportamiento / Actitud : 20%

Los alumnos exentos en las prácticas, realizaron un seguimiento (copia y entrega) de las sesiones que no pudieron realizar activamente.

Los instrumentos que se usarán para la evaluación de esta unidad didáctica serán: las fichas de seguimiento y evaluación del profesor, la ficha de evaluación final y el examen teórico.



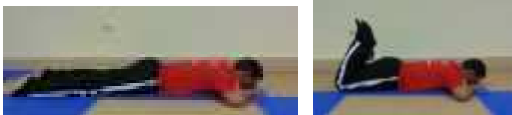
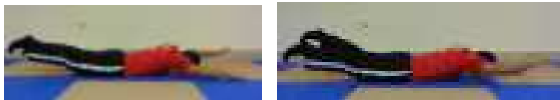
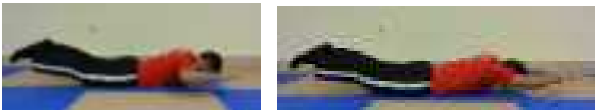



En cuanto a la temporalización de la Evaluación siguiendo lo establecido por Díaz Lucea (1993) en esta Unidad Didáctica, la evaluación será inicial mediante una ficha en la que el profesor anotará posibles problemas, hechos y demás información que crea conveniente e importante para el desarrollo de esta unidad. No se evaluará a todos los alumnos su nivel específicamente, más bien se busca encontrar posibles problemas cognitivos, motores, técnico - tácticos, actitudinales, etc., de los alumnos para tenerlos en cuenta en el resto de la unidad didáctica. También será continua mediante las anotaciones que el profesor tome en sus fichas de seguimiento durante todas las sesiones. Y será evaluación final en los exámenes realizados tanto teóricamente como prácticamente. Con la ficha que se les entregará a los alumnos al final de la Unidad Didáctica, se evaluará al profesor, a la unidad didáctica y por tanto se evaluará el proceso de educación






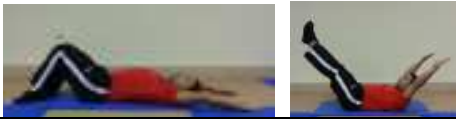

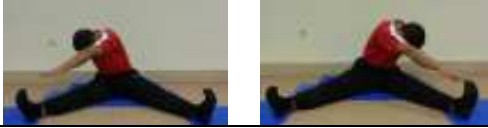

### 2.13. SESIONES

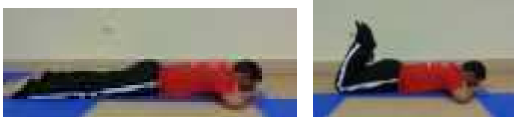

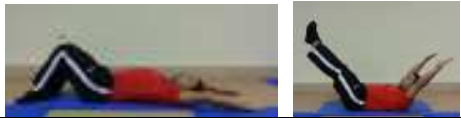





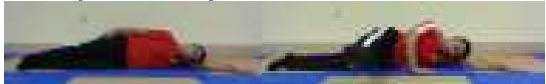
A continuación presentamos, de forma esquemática, el desarrollo de cada sesión planteada en la unidad didáctica,

|  |   |                         |
|--|---|-------------------------|
| <b>UD El Método Pilates</b>  | <b>Nº SESIÓN: 1º</b>  | <b>DURACIÓN: 50 Min</b> |
| <b>OBJETIVO GENERAL DE LA SESIÓN</b>   | <b>Conocer la historia, principios, beneficios y tipo de ejercicios del Método Pilates.</b> |                         |
| <b>La clase se desarrolla en la sala de audiovisuales</b>  |   |                         |
| <ul style="list-style-type: none"><li>• <b>HISTORIA:</b> Repaso de la vida de Joseph Pilates creador del Método Pilates, así como de la historia y evolución del Método Pilates.</li><li>• <b>PINCIPIOS DEL MÉTODO PILATES:</b> Alineación, Concentración, Control, Power House, Fluidez, Precisión y Respiración.</li><li>• <b>BENEFICIOS:</b> Físicos (control postural, estiramiento, espalda, respiración, fuerza abdominal, rango articular, etc.), Psíquicos (bienestar, concentración, etc.), Sociales, etc.</li><li>• <b>TIPOS DE EJERCICIOS (visionado de imágenes y videos):</b> respiraciones, sentado, decúbito supino, decúbito prono, tumbado lateral, 4 apoyos, de pie. Ejercicios con diferentes materiales: fitball, aro, pelota, bandas elásticas. Aparatos Pilates: Cadillac, Reformer, La silla y el Barril.</li></ul> |   |                         |

|  |   |  |  |
|--|---|--|--|
| UD El Método Pilates   | Nº SESIÓN: 2º   | DURACIÓN: 50 Min   |  |
| OBJETIVO GENERAL DE LA SESIÓN                                  | Conocer y practicar los principales tipos de respiración y ejercicios de la zona abdominal del Método Pilates Suelo |  |  |
| De todos los ejercicios se realizan 2 series de 8 repeticiones |   |  |  |
| CALENTAMIENTO<br>Respiraciones                                 | Sentado   | Respiración diafragmática<br>Respiración torácica  |  |
|  | Decúbito supino   | Respiración diafragmática<br>Respiración torácica<br>Elevar brazos lateralmente  |  |
| PARTE PRINCIPAL  | Decúbito supino   | Elevar Piernas, rodillas Flex. 90° (mesa)<br>  |  |
|  |   | Rotación Cadera, rodillas Flex. 90° (mesa)<br>   |  |
|  |   | Elevación hombros, pies apoyados en suelo, rodillas Flex. 90°<br>                             |  |
|  |   | Elevación hombros, rodillas Flex. 90° (Mesa)<br>   |  |
|  |   | El Puente<br>  |  |
|  |   | Estiramiento de una pierna<br>   |  |
|  | Sentado   | Mantener equilibrio en posición de desequilibrio (Piernas Flex. sentado sobre isquiones)<br> |  |
|  |   | La sierra<br>  |  |
|  | VUELTA A LA CALMA   | Estiramientos  |  |

|  |   |  |  |
|--|---|--|--|
| UD El Método Pilates   | Nº SESIÓN: 3º   | DURACIÓN: 50 Min   |  |
| OBJETIVO GENERAL DE LA SESIÓN                                  | Conocer y practicar los principales ejercicios de la zona abdominal y lumbar del Método Pilates Suelo |  |  |
| De todos los ejercicios se realizan 2 series de 8 repeticiones |   |  |  |
| CALENTAMIENTO  | Decúbito supino   | Respiraciones  |  |
|  | Decúbito supino   | Preparación abdominal  |  |
|  | Decúbito prono  | Elevación lumbar   |  |
|  | 4 Apoyos  | Estiramiento espalda "El Gato"   |  |
| PARTE PRINCIPAL  | Sentado   | Iniciación "V"<br>                     |  |
|  |   | 1/2 rodar atrás – 1/2 rodar arriba<br> |  |
|  | Decúbito prono  | Patada 2 piernas<br>                  |  |
|  |   | Natación<br>                         |  |
|  |   | Dardo<br>                            |  |
|  | Decúbito supino   | Abd. Sup. piernas hacia vertical<br> |  |
|  |   | El Puente<br>                        |  |
|  |   | Estiramiento de una pierna<br>       |  |
|  | VUELTA A LA CALMA   | Estiramientos  |  |

|   |   |  |  |
|---|---|--|--|
| UD El Método Pilates  | Nº SESIÓN: 4º   | DURACIÓN: 50 Min   |  |
| OBJETIVO GENERAL DE LA SESIÓN   | Conocer y practicar los principales ejercicios de la zona abdominal y brazos del Método Pilates Suelo |  |  |
| De todos los ejercicios se realizan 2 series de 8 repeticiones, menos del 100 |   |  |  |
| CALENTAMIENTO   | Decúbito supino   | Respiraciones  |  |
|   | Decúbito supino   | Preparación abdominal  |  |
|   | Decúbito prono  | El dardo   |  |
|   | 4 Apoyos  | Estiramiento espalda "El Gato"   |  |
| PARTE PRINCIPAL   | Decúbito prono  | Superman<br>                             |  |
|   |   | La Cobra<br>                             |  |
|   |   | Natación<br>                             |  |
|   |   | La Tabla sobre antebrazos<br>           |  |
|   | Decúbito supino   | El 100<br>                             |  |
|   |   | La "V"<br>                             |  |
|   |   | Sacacorchos<br>                        |  |
|   | Sentado   | La sierra<br>                          |  |
|   |   | 1/2 rodar atrás – 1/2 rodar arriba<br> |  |
|   | VUELTA A LA CALMA   | Estiramientos  |  |

|   |  |   |  |
|---|--|---|--|
| UD El Método Pilates  | Nº SESIÓN: 5º  | DURACIÓN: 50 Min  |  |
| OBJETIVO GENERAL DE LA SESIÓN                                   | Conocer y practicar los principales ejercicios de la zona abdominal y piernas del Método Pilates Suelo |   |  |
| De todos los ejercicios se realizan 2 series de 8 repeticiones. |  |   |  |
| CALENTAMIENTO   | Decúbito supino  | Respiraciones   |  |
|   | Decúbito supino  | Preparación abdominal   |  |
|   | Decúbito prono   | El Dardo  |  |
|   | 4 Apoyos   | Superman  |  |
| PARTE PRINCIPAL   | Decúbito prono   | <b>Patada 2 piernas</b><br>   |  |
|   | Decúbito supino  | <b>Estiramiento de una pierna</b><br>                               |  |
|   |  | <b>La "V"</b><br>   |  |
|   |  | <b>Elevación Abd. piernas mesa + estiramiento de rodillas</b><br> |  |
|   |  | <b>Estiramiento Isquiotibiales</b><br>                            |  |
|   |  | <b>Círculos con una pierna</b><br>                                |  |
|   |  | <b>Sacacorchos</b><br>   |  |
|   |  | Tumbado Lateral   | <b>Elevación lateral pierna Sup.</b><br> |
|   |  |   | <b>Patada pierna sup.</b><br>            |
|   | VUELTA A LA CALMA  | Estiramientos   |  |

|  |   |                  |
|--|---|------------------|
| UD El Método Pilates   | Nº SESIÓN: 6º   | DURACIÓN: 50 Min |
| OBJETIVO GENERAL DE LA SESIÓN  | Búsqueda y tratamiento de información sobre ejercicios del Método Pilates en sala informática |                  |
| La clase se desarrolla en la sala de informática   |   |                  |
| <p>Se realizan agrupaciones de 3-4 alumnos que deberán desarrollar un trabajo de búsqueda, tratamiento de información explicación y puesta en marcha de unos ejercicios del Método Pilates.</p> <p>En la sala de informática se facilita la búsqueda de información de esos ejercicios asignados, visionado de imágenes, vídeos, etc.</p> <p>Los alumnos deben de buscar puntos clave, para tenerlos en cuenta a la hora de explicar los ejercicios y corregir a sus compañeros.</p> |   |                  |

|  |   |                  |
|--|---|------------------|
| UD El Método Pilates   | Nº SESIÓN: 7º   | DURACIÓN: 50 Min |
| OBJETIVO GENERAL DE LA SESIÓN  | Exposición de los ejercicios por parte de los grupos de alumnos |                  |
| La clase se desarrolla en el pabellón, cada grupo de alumnos al comiendo de la clase, saca un papel que les otorga el orden de exposición de sus ejercicios.   |   |                  |
| <p>Cada grupo de alumnos tiene 5-6 minutos para desarrollar el ejercicio y sus variantes.</p> <p>Deben de realizar una explicación teórica de los puntos importantes del ejercicio, los puntos clave a tener en cuenta, músculos que moviliza, respiración, etc. De cada ejercicio deben de exponer al menos 2 variantes explicando el por qué variar el ejercicio.</p> <p>Se debe de observar a los compañeros y corregirles.</p> |   |                  |

|   |   |                  |
|---|---|------------------|
| UD El Método Pilates  | Nº SESIÓN: 8º   | DURACIÓN: 50 Min |
| OBJETIVO GENERAL DE LA SESIÓN   | Exposición de los ejercicios por parte de los grupos de alumnos y examen teórico tipo test. |                  |
| La clase se desarrolla en el pabellón, cada grupo de alumnos al comiendo de la clase, saca un papel que les otorga el orden de exposición de sus ejercicios.  |   |                  |
| <p>Cada grupo de alumnos tiene 10 minutos para desarrollar el ejercicio y sus variantes.</p> <p>Deben de realizar una explicación teórica de los puntos importantes del ejercicio, los puntos clave a tener en cuenta, músculos que moviliza, respiración, etc. De cada ejercicio deben de exponer al menos 2 variantes explicando el por qué variar el ejercicio.</p> <p>Se debe de observar a los compañeros y corregirles.</p> <p><b>REALIZACIÓN DE EXAMEN TEÓRICO TIPO TEST</b><br/>Tiempo: 20 min.</p> <p>Contestar a 20 preguntas tipo test, de una única respuesta correcta, sobre el Método Pilates: fundador, historia, ejercicios, beneficios, principios, etc.</p> |   |                  |

### 3. FUENTES Y REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS.

Álvarez Jiménez, J.M<sup>º</sup>. (2010). Características del desarrollo psicológico de los adolescentes. *Revista Innovaciones y Experiencias Educativas*, 28, 1-11.

Adamany, K. y Loigerot, D. (2006). *Pilates. Una guía para la mejora del rendimiento*. Badalona: Paidotribo.

Barrena Pacheco, P. (2010). Educación Física: una alternativa a la obesidad. *Revista Autodidacta*, 2 (1), 14-22.

Castillo, M.D. (2000). La importancia de la educación postural en escolares como método de prevención del dolor de espalda. *Medicina General*, 464-466.

Delgado Noguera, M.A. (1991). *Los estilos de enseñanza en la educación física. Propuestas para una reforma de la enseñanza*. Granada: ICE

Díaz Barahona, J., Campos Micó, J., Pérez Serrano, C. M<sup>º</sup>., Guerras Martín, A., Casado García, M<sup>º</sup>. C., Feltrer Torres, J., Iranzo Giménez, S. y Bilbao González, A. (2008). El desarrollo de las competencias básicas a través de la educación. *EFDeportes. Revista Digital*, 118. Disponible en: <http://www.efdeportes.com/efd118/desarrollo-de-las-competencias-basicas-a-traves-de-la-educacion-fisica.htm>

Díaz Lucea, J. (1993). La evaluación de la educación física en el tercer nivel de concreción de la reforma educativa. *Apunts: Educació Física i Esports*, 31, 39-54.

González-Gálvez, N. y Sainz de Baranda, P. (2011). UD: El Método Pilates y la Columna Vertebral. Cuaderno del Alumno. *Wanceulen E.F. Digital*, 8, 77-93.

Herrador, J. A., Latorre, P. A. y Zzagazal, M. L. (2001). La postura: consideraciones preventivas, higiénicas y educativas. *Revista de Educación Física*, 87, 11-18.

Lleixà, T. (2007). Educación física y competencias básicas. Contribución del área a la adquisición de las competencias básicas del currículo. *Revista Tándem*, 23, 31-37.

Pedregal Canga, M. (2006). *Tu Pilates, Los primeros pasos*. Badalona: Paidotribo.

Pérez Báez, J.J. (2011). Estrategias de atención a la diversidad en el área de educación física. *EFDeportes.com Revista digital*, 152. Disponible en: <http://www.efdeportes.com/efd152/atencion-a-la-diversidad-en-el-area-de-educacion-fisica.htm>

Sánchez Bañuelos, F. (1992). *Bases para una didáctica de la educación física y el deporte*. Madrid: Gymnos.

Kovaks, F., Gestoso, M. y Vecchierini, N.M (1999). *Cómo cuidar su espalda*. Barcelona: Paidotribo.

Fecha de recepción: 28/10/2013  
Fecha de aceptación: 30/12/2013