

WORKSHOP PILATES

GUÍA DOCENTE

19, 21, 26 Y 28 DE OCTUBRE



USJ

Actividades Deportivas



PRESENTACIÓN

Con motivo de complementar la formación transversal de los alumnos USJ desde el Servicio de Actividades Deportivas trabajamos para desarrollar nuevos workshops y seminarios que ayuden a obtener más herramientas y garanticen mayor competencia técnica y madurez profesional.

El Pilates nace como una disciplina de entrenamiento física y mental mediante distintos trabajos dedicados a la mejora de la salud postural, la movilidad articular, la flexibilidad o la fuerza de la musculatura. Dentro de este workshop conoceremos ejercicios básicos y avanzados, aprenderemos a estructurar una sesión y descubriremos los materiales necesarios para llevar a cabo una sesión de Pilates.

El objetivo del Workshop es dar herramientas a los alumnos para que consigan ser capaces de organizar una sesión de Pilates, así como ser capaz de comprender esta modalidad deportiva y sus elementos para diseñar y progresar ejercicios.

La **metodología de clases** serán 4 sesiones presenciales de tres horas cada una, de las cuales el 50% se seguirá de forma presencial y el otro 50% en streaming a distancia.

COMPETENCIAS PROFESIONALES



COMPETENCIAS GENERALES

- Capacidad para el análisis y la síntesis
- Capacidad de organización y planificación
- Capacidad para la gestión eficaz de la información
- Capacidad de razonamiento crítico
- Capacidad de adaptación a nuevas situaciones
- Capacidad de creatividad y motivación por la calidad

COMPETENCIAS ESPECÍFICAS

- Capacidad para promover la formación de hábitos de práctica de la actividad física y el deporte.
- Capacidad para planificar, desarrollar y evaluar la realización de programas y actividades de pilates.
- Capacidad para seleccionar materiales y equipamiento deportivo adecuado para cada tipo de actividad.
- Capacidad para desarrollar habilidad de liderazgo, relaciones interpersonales y trabajo en equipo.

OBJETIVOS Y CONTENIDOS



OBJETIVOS

- Saber ejecutar los ejercicios básicos de pilates con una técnica adecuada
- Entender la aplicación y uso del material básico de pilates: fitball y foam roller
- Aprender a realizar progresiones de ejercicios de pilates respetando posiciones y posturas
- Ejercicios de una manera comprensible y eficaz
-

CONTENIDOS

- Fundamentos del Método Pilates
- Origen y evolución del Método Pilates
- Descripción del Método Pilates
- Bases del Método Pilates
- Beneficios del Método Pilates
- El instructor de Pilates
- Ejercicios prácticos
- Metodología de enseñanza
- Dinámicas de grupo para la enseñanza práctica
- Sesiones prácticas

ACTIVIDADES

A continuación puedes observar la distribución de los **contenidos** del curso a través de las cuatro sesiones presenciales, así como la **carga léctica** de cada uno de los apartados.

Total horario presencial - streaming: 12h

Total horario trabajo autónomo: 13h

SESIÓN	SESIÓN PRESENCIAL	H	TRABAJO AUTÓNOMO	H
19 DE OCTUBRE	EJERCICIOS BÁSICOS Y POSICIONES	3	TRABAJO INDIVIDUAL	4
21 DE OCTUBRE	EJERCICIOS AVANZADOS Y CONTROL POSTURAL	3	TRABAJO INDIVIDUAL	3
26 DE OCTUBRE	ESTRUCTURA DE SESIÓN Y PROGRESIÓN	3	TRABAJO INDIVIDUAL	3
28 DE OCTUBRE	MATERIALES	3	TRABAJO INDIVIDUAL	3

Se ofertan dos grupos de plazas limitadas (otorgadas por orden de inscripción):

- Grupo en horario de mañana: de 9h a 12h
- Grupo en horario de tarde: de 15h a 18h

EVALUACIÓN

Para superar el curso como **APTO** el alumno deberá aprobar cada uno de los items que se explican a continuación

ASISTENCIA

El alumno deberá asistir como mínimo al **80%** de las clases para poder ser evaluado.

PARTICIPACIÓN (20%)

Se tendrá en cuenta la actitud y grado de **participación activa** de los alumnos en las distintas clases. Contará un 20% de la evaluación final.

TRABAJO SESIÓN (40%)

Se deberá enviar una **sesión de pilates** según los contenidos explicados en las clases. Se deberá entregar a través del correo deportes@usj.es y contará un 40% de la nota.

TRABAJO VÍDEO (40%)

Se deberá enviar una **progresión de ejercicios y su ejecución en formato vídeo** a través de Microsoft Teams y contará un 40% de la nota.

Los contenidos, criterios de evaluación y detalles de los trabajos a desarrollar se explicarán el primer día de curso.

A woman with curly hair, wearing a black tank top, is performing a Pilates exercise on a purple mat. She is in a side plank position, with her arms extended forward and her hands resting on the floor. A tattoo of a triangle with a circle inside is visible on her left forearm. In the background, other people are also on mats, some in similar poses, suggesting a group class or workshop. The floor is light-colored wood.

METODOLOGÍA

Debido a la crisis sanitaria del COVID-19 el workshop de pilates se ha modificado para poder respetar las medidas sanitarias y a su vez ofrecer la mayor calidad posible en la formación a los alumnos.

Por este motivo la estructura del workshop se va a dividir en clases en streaming a distancia y clases presenciales con el fin de poder respetar las medidas de aforo y distancia social.

Los grupo se dividirán en dos y cada sub grupo asistirá dos días en streaming y dos de forma presencial.

La formación en ambos bloques apostará por una formación práctica.

SESIONES STREAMING

Se realizarán a través de la plataforma Microsoft Teams, el profesor realizará clases prácticas en directo con posibilidad de interacción por parte del alumno. Se aplicará una metodología que busca la participación activa del alumno.

SESIONES PRESENCIALES

Se realizarán de manera presencial en la Sala de Valoración de Facultad de Ciencias de la Salud. Se tratarán de sesiones activas con participación por parte de los alumnos, por lo que será necesario la asistencia con ropa deportiva.



PROCESO DE REGISTRO ACADÉMICO:

- Una vez finalizado el Workshop el SAD enviará a los estudiantes la evaluación de APTO o NO APTO.
- Queda un plazo máximo de siete días para solicitar cualquier reclamación respecto a la evaluación. Pasado este plazo no se atenderán reclamaciones.
- El SAD enviará el acta de evaluación a Secretaría Académica.
- Secretaría Académica emitirá a los estudiantes evaluados como APTO un certificado indicando haber superado el Workshop.
- Con este certificado, si lo desean, los estudiantes podrán solicitar el reconocimiento de créditos ECTS de carácter optativo, según criterios de la Guía Académica.

REGISTRO EN HUELLA USJ - ÁREA ESTUDIANTES:

- Los estudiantes evaluados como aptos serán remitidos al área de estudiantes USJ para su registro en Huella USJ.

CONTACTO:

El contacto del Servicio de Actividades Deportivas para cualquier duda o consulta es a través de correo electrónico: deportes@usj.es