

**UNIVERSIDAD DE CHILE**

**FACULTAD DE MEDICINA**

|  |
| --- |
| **PROGRAMA OFICIAL DE CURSO**  **FORMACIÓN GENERAL** |

|  |
| --- |
| **Nombre del curso: Pilates**  **Código : FG00000501015**  **Línea de formación : Artes y actividad física**  **Semestre : Primer semestre 2018**  **Año : Número de créditos: 2 (SCT)**  **Horas de trabajo presenciales y no presenciales: 27/27**  **Nº Alumnos estimado : 20** |
|  | |
|  | |
| ENCARGADO/A DE CURSO : Mari Trini Caso.  **COORDINADOR(ES) DE UNIDADES DE APRENDIZAJE : Andrea González.** |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **DOCENTES PARTICIPANTES** | **Unidad Académica** | **Nº de horas directas** |
| **Mari Trini Caso** | **Unidad de Deportes y Recreación** | **24** |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |

|  |
| --- |
| **Propósito formativo:**  Pertenece a la formación común, su propósito es movilizar competencias en el ámbito de la actividad física y el deporte como un espacio formativo del estudiante universitario, que promueve el mejoramiento de sus cualidades psicomotoras, y propicia la elección de formas de vida más sanas y saludables.  Simultáneamente, se promueve que sus metodologías permitan el trabajo conjunto con estudiantes de distintas carreras de la salud, como una forma de integración multiprofesional, frente a temáticas de interés común. |

|  |
| --- |
| **Competencia(s) del curso :**  Conoce y explica los beneficios del Pilates y la musculatura involucrada los principios fundamentales del Pilates los aplica a los ejercicios en un control teórico  Crea una rutina de Pilates de 20 min en grupos de 4, enseñan la rutina a sus compañeros, mostrando los ejercicios y utilizando una voz clara. Aplica los principios fundamentales del Pilates y se preocupa de que sus compañeros realicen los ejercicios correctamente. |

|  |
| --- |
| **Realización esperada como resultado de aprendizaje del curso:**   * Realiza un control teórico de los Principios fundamentales del Pilates. * Ejecuta y dirige una rutina de Pilates con una duración mínima de 20 min y Máxima de 30. * Corrigiendo a sus alumnos y aplicando los principios fundamentales del Pilates. * Realizar un informe personal sobre lo aprendido en el curso haciendo una relación y aplicación en su futura profesión. Conclusión y crítica del curso. Y autoevaluación sobre su desempeño en el CFG. |

|  |
| --- |
| **Requisitos de aprobación y asistencia :**  El curso requiere de **100%** de asistencia, con posibilidad de recuperar **2** inasistencias. En el caso de no presentarse a una prueba, se deberá presentar un certificado médico. |

**PLAN DE TRABAJO**

|  |  |
| --- | --- |
| **Resultados de aprendizaje esperados** | |
| **Estrategias metodológicas** | Prácticas: Ejercicios de respiración y control, ejercicios introductorios, básicos y con implementos del Pilates.  Teóricas: principios fundamentales, terminología, fundamentos anatómicos y beneficios del Pilates.  Atención del alumno fuera de horarios de clases, para responder preguntas. |
| **Procedimientos  evaluativos** | Control teórico: Documento “Pilates” 20%  Práctico: en grupos de 4, Diseñar y enseñar una rutina de Pilates que dure 25 minutos tomando en cuenta todo lo aprendido y asumiendo el rol de profesor. 40%  Informe final: Comentar lo aprendido durante el curso, relacionarlo con su carrera y realizar un comentario y crítica sobre el curso. Auto evaluación de su desempeño durante el CFG. Informe 10%, autoevaluación 10%  Puntualidad, responsabilidad, progreso, y actitud en el curso 20% |
| **Recursos** | Documento donde se encontrara material específico de la asignatura. Sala con espejo, balones y banda elástica, para la realización de los ejercicios. Radio y música que propicie el ambiente de la clase. |

**PLAN DE CLASES**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| ***Fecha*** | ***Horario*** | ***Lugar*** | ***Actividades principales*** | ***Profesor(es)*** |
| 15/3 | 16:15- 17:30 | Dojo | Introducción al Pilates | Mari Trini Caso. |
| 22/3, 23/3 | 16:15- 17:30 | Dojo | Técnica del Pilates, Principios Fundamentales del Pilates.  Ejercicios introductorios, básicos e Intermedio del Pilates en suelo | Mari Trini Caso. |
| 5/4, 12/4 | 16:15- 17:30 | Dojo | Ejercicios Pilates | Mari Trini Caso. |
| 19/4, 26/4 | 16:15- 17:30 | Dojo | Pilates con banda elástica | Mari Trini Caso. |
| 3/5, 10/5 | 16:15- 17:30 | Dojo | Pilates con balón  Pilates y beneficios del Pilates | Mari Trini Caso. |
| 17/5, 24/5, 31/5 | 16:15- 17:30 | Dojo | Presentaciones trabajo en grupo | Mari Trini Caso. |
| 7/6, 14/6, 21/6 | 16:15- 17:30 | Dojo | Evaluación y entrega de informe final | Mari Trini Caso. |