



**UNIVERSIDAD DE CHILE  
FACULTAD DE MEDICINA**

**PROGRAMA OFICIAL DE CURSO  
FORMACIÓN GENERAL**

**Nombre del curso: Pilates**

**Código : FG00000501015**

**Línea de formación: Arte, Deporte y A. Física**

**Semestre : 1°**

**Año : 2014**

**Número de créditos: 2**

**Horas de trabajo presenciales y no presenciales: 24 hrs presenciales y no presenciales.**

**N° Alumnos : 15**

**ENCARGADO/A DE CURSO: Mari Trini Caso**

<b>DOCENTES PARTICIPANTES</b>	<b>Unidad Académica</b>	<b>N° de horas directas</b>
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 auto evaluación 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

<b>Estrategias metodológicas</b>	<p>Prácticas: Ejercicios de respiración y control, ejercicios introductorios, básicos y con implementos del Pilates.</p> <p>Teóricas: principios fundamentales, terminología, fundamentos anatómicos y beneficios del Pilates.</p> <p>Atención del alumno fuera de horarios de clases, para responder preguntas.</p>
<b>Procedimientos evaluativos</b>	<p>Control teórico: Documento "Pilates" 20%</p> <p>Práctico: en grupos de 4, Diseñar y enseñar una rutina de Pilates que dure 25</p>

	<p>minutos tomando en cuenta todo lo aprendido y asumiendo el rol de profesor. 40%</p> <p>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%</p> <p>Puntualidad, responsabilidad, progreso, y actitud en el curso 20%</p>
<b>Recursos</b>	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

<b>Fecha</b>	<b>Horario</b>	<b>Lugar</b>	<b>Actividades principales</b>	<b>Profesor(es)</b>
1° sesión	11:00 12:30	- Tatami Gimnasio	Introducción al Pilates	Mari Trini Caso.
2° y 3° sesión	11:00 12:30	- Tatami Gimnasio	Técnica del Pilates, Principios Fundamentales del Pilates. Ejercicios introductorios, básicos e Intermedio del Pilates en suelo	Mari Trini Caso.
4° a 6° sesión	11:00 12:30	- Tatami Gimnasio	Ejercicios Pilates y fundamentos anatómicos	Mari Trini Caso.
7° a 8° sesión	11:00 12:30	- Tatami Gimnasio	Pilates con banda elástica	Mari Trini Caso.
9° a 10° sesión	11:00 12:30	- Tatami Gimnasio	Pilates con balón Pilates y beneficios del Pilates	Mari Trini Caso.
11° a 14° sesión	11:00 12:30	- Tatami Gimnasio	Trabajo en grupo, Evaluación final y entrega de informe	Mari Trini Caso.