

PILATES

COMO CONTENIDO CURRICULAR PARA LAS DISTINTAS EDADES

Alejandra Alonso Calvete

Profesora Contratada Facultad de Fisioterapia, Universidad de Vigo

Correo electrónico: alejalonso@uvigo.es

CONTENIDOS TEÓRICOS

- Qué es el método Pilates
- Qué trabajamos con el método Pilates
- Postura: principios y posturas básicas
- Principales problemas posturales en las distintas edades
- Ergonomía: la postura del alumno
- Ejercicios del método Pilates
- Uso de implementos
- Como integrar los ejercicios del método Pilates en nuestras clases

CONTENIDOS PRÁCTICOS

- 1) Ejercicios de calentamiento
- 2) Ejercicios principales
- 3) Ejercicios de vuelta a la calma
- 4) Relajación
- 5) Integración en la clase
- 6) Ejemplo práctico

QUÉ ES EL MÉTODO PILATES

Joseph Pilates (1880-1967)
Alemania-Inglaterra-Nueva York

Artista de circo
Instructor policía
1º Guerra Mundial

Año 2000

Cárcel
Escuela de baile
Actores y celebridades

“Tu salud”
“Vuelta a la vida con la Contrología”

QUÉ ES EL MÉTODO PILATES

CENTRO

CONTROL

FLUIDEZ

RESPIRACIÓN

CONCENTRACIÓN

PRECISIÓN

QUÉ ES EL MÉTODO PILATES



QUÉ ES EL MÉTODO PILATES



Mat



Implementos

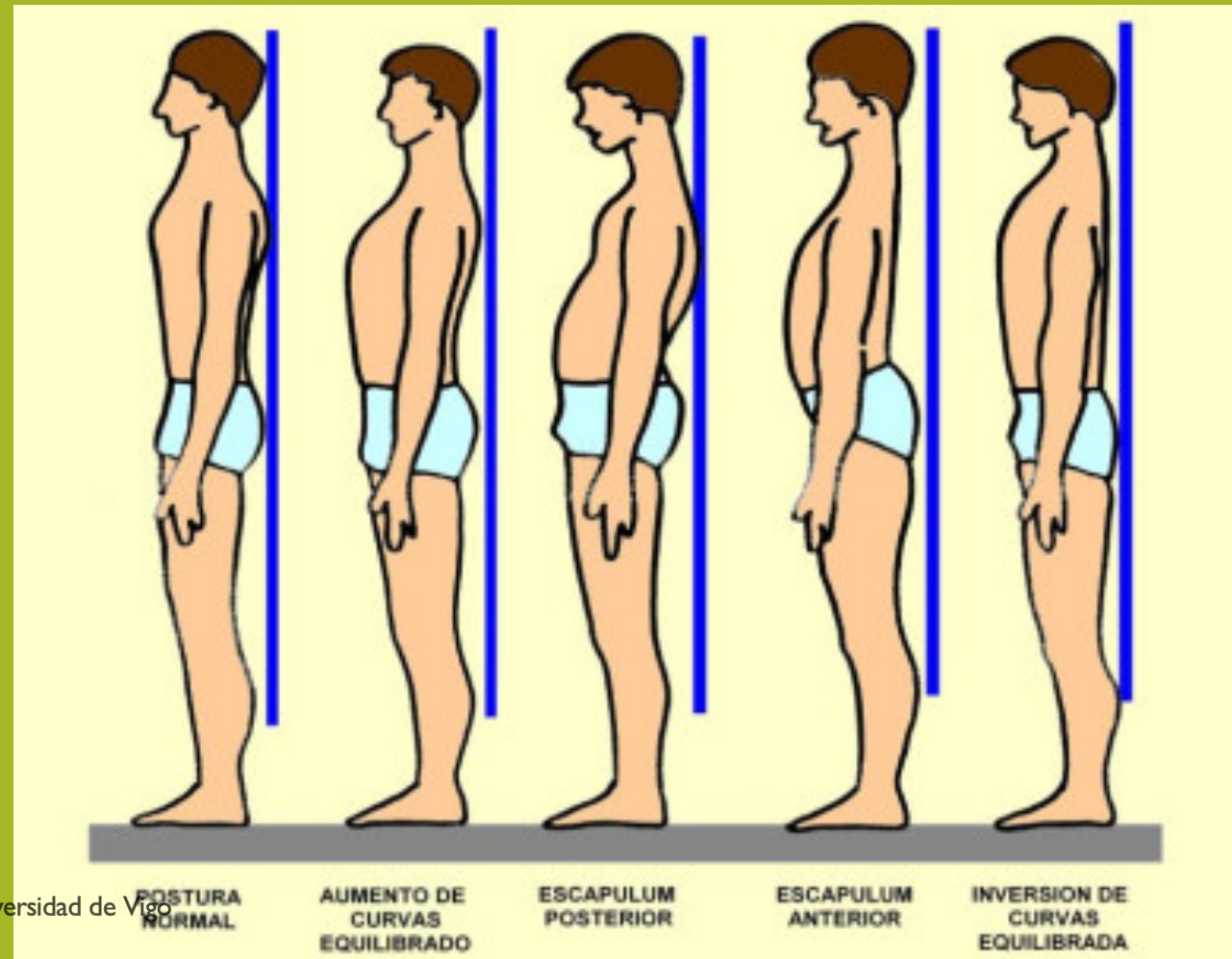


Máquinas

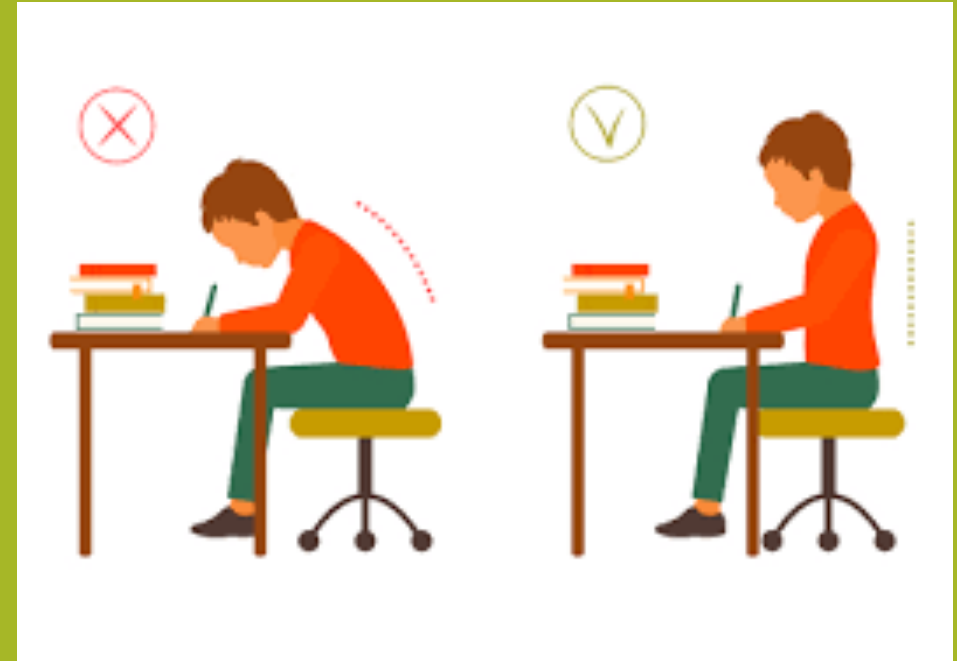
QUÉ TRABAJAMOS CON EL MÉTODO PILATES



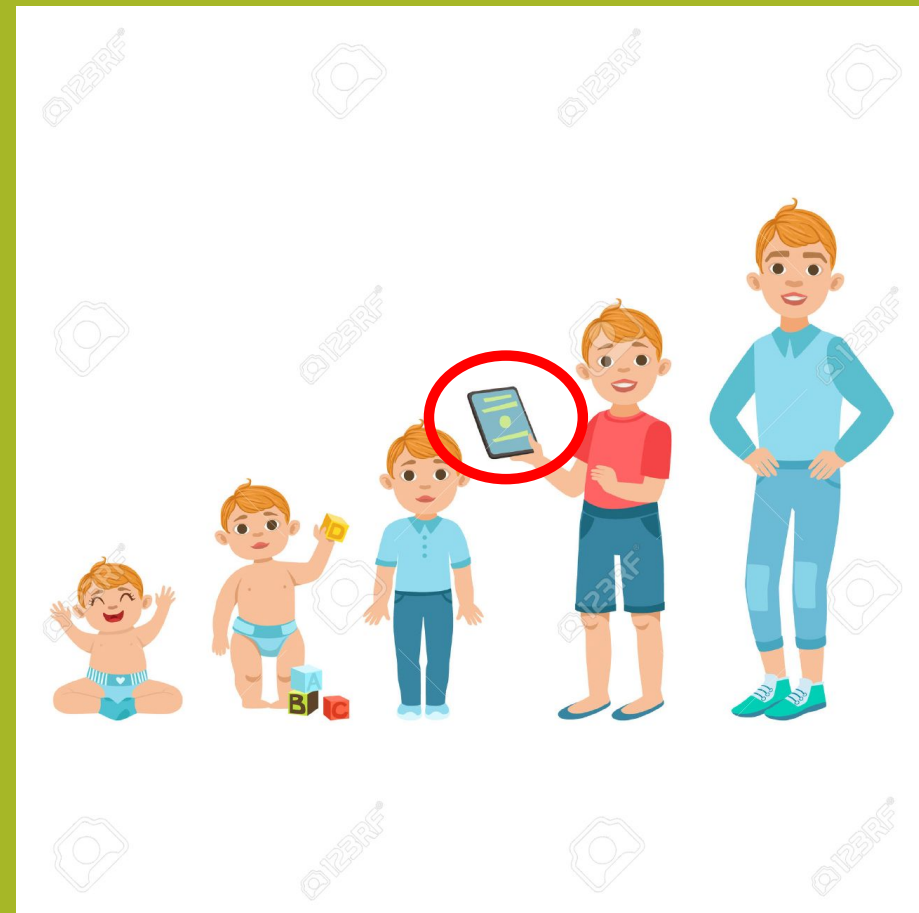
POSTURA: PRINCIPIOS BÁSICOS



PROBLEMAS POSTURALES EN LA EDAD INFANTIL



PROBLEMAS POSTURALES EN LA ADOLESCENCIA



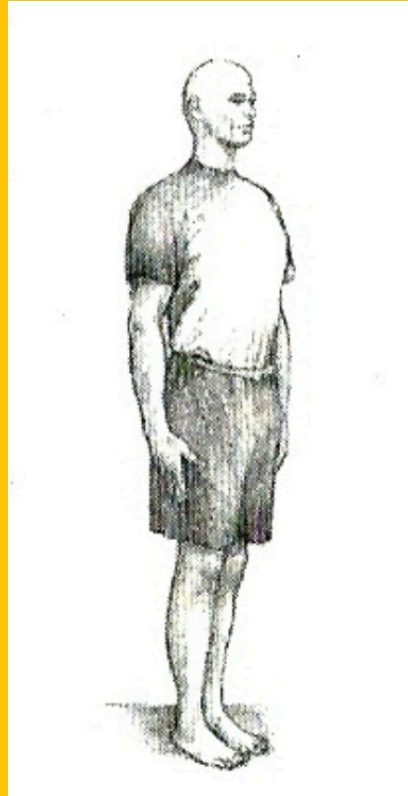
AYUDAS PARA MEJORAR LA POSTURA



Alejandra Alonso. Universidad de Vigo



EJERCICIOS DE CALENTAMIENTO



Posición de Pilates

Respiración

Movimientos de pelvis

Movimientos de brazos y
piernas

Rollo de columna

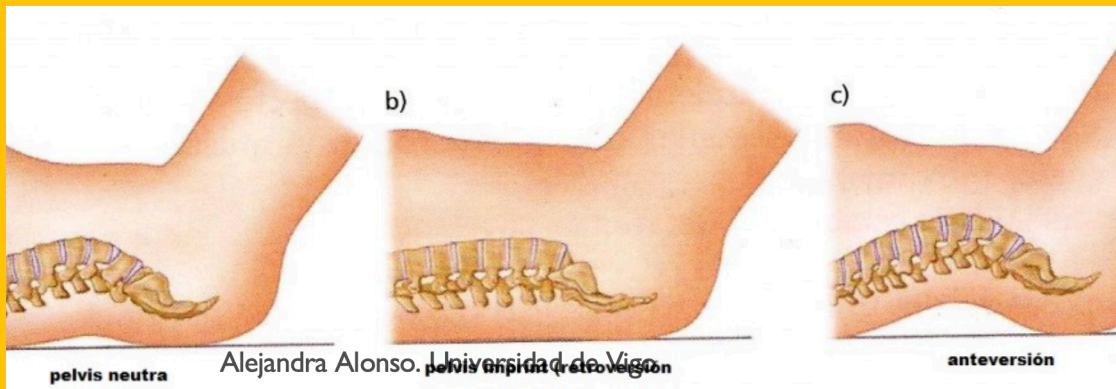
EJERCICIOS DE CALENTAMIENTO



Posición de Pilates

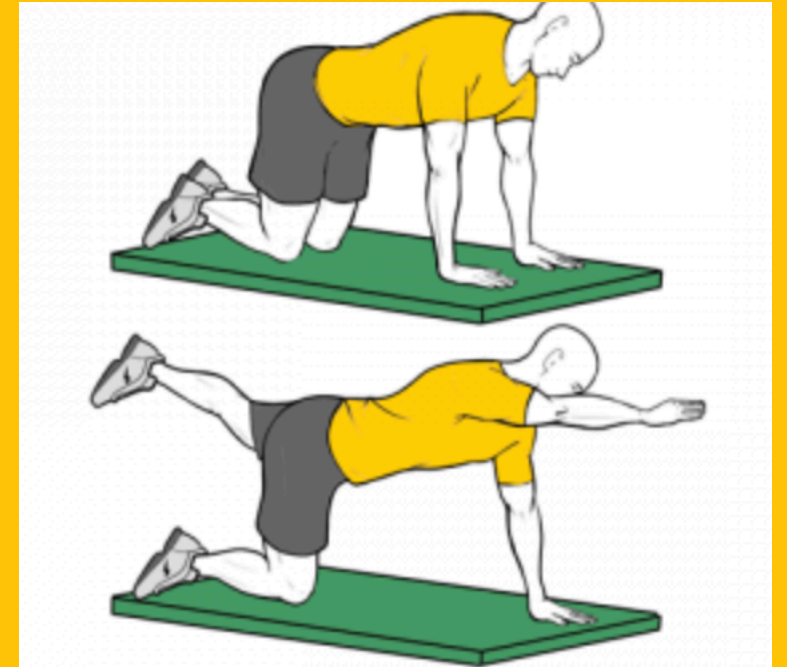
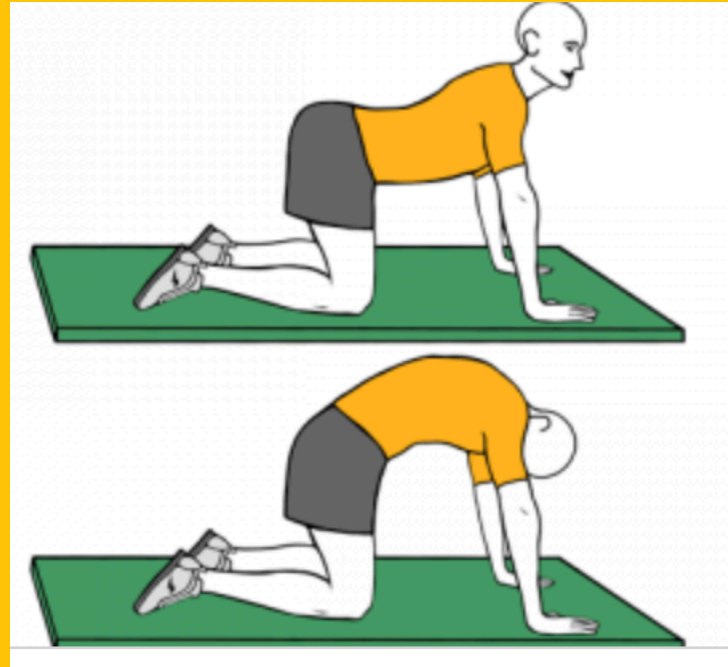
Respiración

Movimientos de brazos y
piernas



Movimientos de pelvis

EJERCICIOS DE CALENTAMIENTO



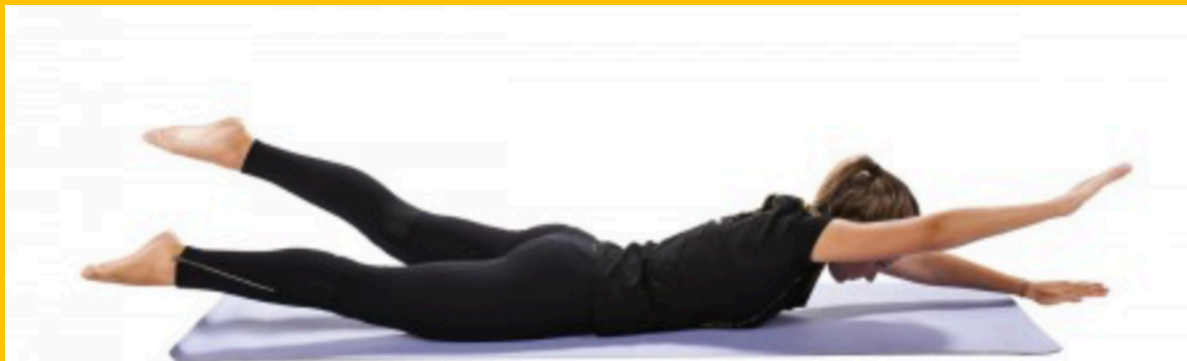
EJERCICIOS DE LA PARTE PRINCIPAL

EL PUENTE



EJERCICIOS DE LA PARTE PRINCIPAL

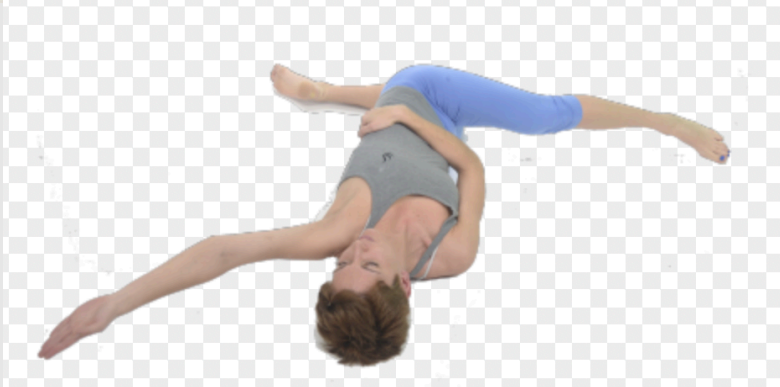
SERIE DECÚBITO PRONO



EJERCICIOS DE VUELTA A LA CALMA



Alejandra Alonso. Universidad de Vigo



RELAJACIÓN

TÉCNICAS DE RESPIRACIÓN



RESPIRACIÓN 3-4-5

“CUERPO PESADO”

INTEGRACIÓN EN EL AULA

EXHIBICIONES, JUEGOS, RETOS → ADHERENCIA A LOS EJERCICIOS



MEJORA DE LOS PROBLEMAS DE ESPALDA

MEJORA DE LAS MALAS POSTURAS

[Video 1](#)

[Video 2](#)

CLASE CONJUNTA

GRACIAS

alejalonso@uvigo.es