



DIRECCIÓN GENERAL ESTUDIANTIL

Dirección de Deportes y Recreación

PLANIFICACIÓN DEL TALLER DE PILATES

Fecha Emisión: AÑO 2019	

PLANIFICACIÓN DEL TALLER DE PILATES

I. Identificación del Taller

Nombre del Taller	PILATES					
PROFESOR	YAZMIN ALARCÓN CHOMALI				Código	
Tributa	Formación del estudiante					
Régimen			Semestral	X	Nivel	

Horas pedagógicas por tipo actividad ¹	C	T	L	ACT	AC	TP	ED	ExA	OL
		8 horas mensuales		Práctico					
Horas totales plan de estudios	Horas pedagógicas		Horas presenciales cronológicas		Horas no presenciales cronológicas		Total de Créditos SCT-UM		
			X						

¹ C: CATEDRA; Ay: AYUDANTIA; L: LABORATORIO; T: TALLER; T/P: ACT. TEORICO PRACTICO; AC: ACIVIDAD CLINICA; TP: TRABAJOS PRACTICOS; ED: ESTUDIO DIRIGIDO; ExA: EXCLUSIVAS ALUMNOS; OL: ON-LINE

II. Descripción del Taller

El taller de Pilates es un sistema de entrenamiento físico y mental que combina distintas disciplinas como yoga, gimnasia y ejercicios respiratorios. Los ejercicios de **Pilates** forman parte de un método integral que ayuda a mover los músculos más profundos del cuerpo, y así lograr una buena postura, mejorar el equilibrio corporal y mental, rehabilitar dolencias y mejorar la condición física general.

III. Resultados de Aprendizaje

- Mejorar condición y habilidad física de los alumnos.
- Mejorar postura corporal.
- Crear conciencia sobre responsabilidad y compromiso una vez inscrito en el taller.
- Valorar práctica sistemática de actividad física como hábito de vida saludable.
- Fomentar el compromiso con la actividad física y la vida saludable.

IV. Aporte

Competencias específicas	Competencias genéricas del Perfil de Egreso a la que tributa (especificar dominio de EG)
• Incentivar la actividad física como forma de sociabilidad y como una opción de vida. • Generar a través de la actividad física una forma de equilibrar la vida estudiantil con el cuidado de la salud.	• Capacidad de autoconocimiento. • Capacidad de desarrollo en el movimiento corporal técnico. • Libertad de expresión. • Respeto y gratitud en equilibrio con una mente y un cuerpo sano.

V. Diseño metodológico Unidades de Aprendizaje (copiar para cada unidad las veces que sea necesario)

Unidad N°1:				
¿Qué va a aprender el estudiante? (RdA)		¿Cómo lo va a aprender? (Estrategias formativas)	¿Cómo demostrará que lo ha aprendido? (Estrategias de evaluación)	¿Qué tiempo en y fuera del aula dedicará para aprenderlo?
	- Ejercicios posturales. - Percepción corporal.	- A través de clase dirigida, repetición y trabajos personalizados dentro de la clase.	- Los movimientos y ejercicios tienen niveles de dificultad que se van evaluando durante las clases.	Horas presenciales
				Horas no presenciales
				4
				¿?

Unidad N°2:				
¿Qué va a aprender el estudiante? (RdA)		¿Cómo lo va a aprender? (Estrategias formativas)	¿Cómo demostrará que lo ha aprendido? (Estrategias de evaluación)	¿Qué tiempo en y fuera del aula dedicará para aprenderlo?
	- Movimientos y ejercicios de la gimnasia. - Ejercicios enfocados en los distintos grupos musculares para mejorar fuerza y resistencia.	- Ejercicios personalizados para generar rutinas de ejercicios.	- Capacidad de repetición y resistencia de un movimiento.	Horas presenciales
				Horas no presenciales
				4
				¿?

Unidad N°3:				
¿Qué va a aprender el estudiante? (RdA)		¿Cómo lo va a aprender? (Estrategias formativas)	¿Cómo demostrará que lo ha aprendido? (Estrategias de evaluación)	¿Qué tiempo en y fuera del aula dedicará para aprenderlo?
	- Ejercicios respiratorios (Gimnasia Hipopresiva).	- Ejercicios y movimientos dirigidos.		Horas presenciales
				Horas no presenciales
				4

				¿?
--	--	--	--	----

Unidad N°4:			
¿Qué va a aprender el estudiante? (RdA)	¿Cómo lo va a aprender? (Estrategias formativas)	¿Cómo demostrará que lo ha aprendido? (Estrategias de evaluación)	¿Qué tiempo en y fuera del aula dedicará para aprenderlo?
- Clase avanzada en la que se integra la percepción corporal, trabajo respiratorio y niveles más avanzados de ejercicios específicos. - Conocer el objetivo de cada movimiento y ejercicio en específico para que el alumno sea capaz de aplicarlo cuando lo necesite.	- Clase grupal dirigida con trabajos individuales dentro de ella.		4

VII Ejercicios finales del Taller

Unidad	Aprendizajes esperados a evaluar	Indicadores de logro	Instrumentos	Fechas	Ponderaciones
1	Conocerá en qué consiste el Pilates y sus beneficios.	Control y percepción corporal.	Música y observación.		
2	Adquirirá conciencia de lo que representa y lo que beneficia la concentración y conocimiento del cuerpo.	Realiza clase grupal dirigida sin necesidad de adecuar los movimientos.	Música y observación		
3	Aprende la importancia de los trabajos localizados y sus beneficios.	Ejecuta una clase completa de ejercicios localizados.	observación		

4	Conocer la importancia del trabajo en circuito desde el punto de vista físico.	Realiza trabajo en circuitos a distintas intensidades.	observación		
---	--	--	-------------	--	--

Exhibición de juego		Fecha

VI. Requisitos Aprobación

Requisito mínimo asistencia (70 %)	Recibe Certificación si cumple 70% de asistencia al Taller			

VII. Recursos para el Aprendizaje (bibliográficos)²

Básica	
Texto	Unidades asociadas
Web grafía	Unidades asociadas

Complementaria	
Texto	Unidades asociadas
Web grafía	Unidades asociadas

² Revisar Guía Práctica de Referencias Bibliográficas - SIBUM (formato de ejemplo, considera Norma APA). Repetir para cada texto/web básica o complementaria.

VIII. Salidas a terreno o entrenamientos

Resultado de aprendizaje asociado.	Lugar / Destino	Fecha estimada	Evaluación	Recursos operativos estimados
	Universidad Mayor			

IX. Cronograma de actividades (calendarizar todas las actividades de docencia directa – clases presenciales) ³

N ° Semana	Unidad	Temáticas / Evaluaciones	Actividades
1		Temática...	
2		Temática...	
3		Evaluación	
4			
5			
6			
7			
8			
9			
10			
11			
12			
13			
14			

³ Considerar módulos efectivas

15			
16			