

CURSO DE ACTUALIZACIÓN CIENTÍFICO DIDÁCTICA.- 2 créditos ECTS

"Método PILATES para el Profesorado de Educación Física y su APLICACIÓN ESCOLAR"

➤ **CONVOCA:**

La Asociación de Profesorado "ADAL" dentro del CONVENIO DE COLABORACIÓN con la Dirección General de Ordenación Académica de la Consejería de Educación de la Comunidad de Madrid.

OBJETIVOS:

- Ofrecer al profesorado de EF la posibilidad de conocer una nueva técnica de trabajo físico global.
- Desarrollar el método Pilates como una de las nuevas tendencias de Actividad Física y Salud
- Introducir los fundamentos del sistema como contenido de los diferentes programas de Actividad Física Colectiva.

CONTENIDOS:

1. Conceptos claves y terminología del método Pilates
2. Principios básicos y características del método
3. Metodología de la enseñanza
4. Práctica de los diferentes ejercicios de forma consciente identificando la ejecución incorrecta
5. Fundamentos fisiológicos, beneficios y adaptaciones que la técnica produce sobre los diferentes sistemas orgánicos
6. Adaptaciones del método a las necesidades individuales de los alumnos y su aplicación práctica

PROFESORADO PONENTE:

- Camino Castañeda Martínez. Licenciada en Educación Física, Certificada Internacional PEAK Pilates.
- Mercedes Llano Ruiz. Licenciada en Educación Física, Certificada Internacional PEAK Pilates.

➤ **DIRIGIDO:**

Preferentemente al profesorado de Educación Física de enseñanza Secundaria. Profesorado interesado. Estudiantes de Educación Física (INEF, Magisterio, AFAD ...), y para interesados en general (si quedan plazas).

METODOLOGÍA:

- Descubrimiento guiado basado en las peculiaridades específicas del método:
- Comenzar siempre por el nivel más básico
- Progresar sólo cuando se haya alcanzado la fluidez máxima
- No precipitarse
- Equilibrio respiratorio: respiración lenta, profunda y rítmica, espiración durante el esfuerzo.
- Centrarse en el proceso no en el fin
- Música poco marcada y tranquila

- Control continuo de posición de pelvis, periné y columna.
- Conexión continua cuerpo-mente

➤ **CONDICIONES DE PARTICIPACIÓN Y LOS CRITERIOS DE EVALUACIÓN,**

- Asistencia del 100 % de la fase presencial de la actividad
- Participación activa en la parte teórica y práctica
- Evaluación: Práctica personal de, al menos, 10h del mat intermedio
- Elaboración de una Unidad Didáctica que incluya Pilates dentro de uno de los bloques de contenido de Educación Física.



FECHAS, HORARIO Y LUGAR:

- Duración en horas lectivas:
 - 21 Presenciales.
 - 29 No presenciales
 - 50 Totales

➤ **MUY IMPORTANTE VER** el Tablón de anuncios de nuestra web www.apefadal.es 2 ó 3 días antes de empezar el curso (para ver si estás admitid@, confirmar plaza o hacer lo que diga referente a este curso). Plazas limitadas.

Desarrollo de las actividades según la normativa que regula la FORMACIÓN PERMANENTE DEL PROFESORADO. Boletín Oficial de la Comunidad de Madrid – Núm 149 B.O.C.M. 24 de junio de 2008 pág 7. Consejería de Educación. 2529 ORDEN 2883/2008, 6 de junio.

2 CRÉDITOS ECTS (European Credit Transfer System)

Lunes y Miércoles del 9 al 30 de noviembre de 2009 de 17,15 a 20,15 horas. En el Gimnasio del **¿IES Ortega y Gasset de Madrid?**, Calle Santa Fe s/n. Está en el barrio de San Pool, al final de la calle Ribera del Manzanares. Frente al polideportivo Cagigal. Se llega en el 46 bajándose en la avda. Valladolid, en la parada de la clínica Moncloa y cruzando el puente. Y en la última parada del 75 ó 41.

➤ **INSCRIPCIÓN:**

La preinscripción se realizará enviando una fotocopia del ingreso bancario a ADAL, junto a la hoja de inscripción de actividades, totalmente rellena que aparece en la web www.apefadal.es al e-mail info@apefadal.es o al Fax 91 683 90 30. Asociación de profesorado "ADAL" Código de la cuenta Caja Madrid: **2038 - 2849 - 16 - 6000125360**. La cuota de la actividad será: Asociad@s 21'90 €, Nuevos soci@s * 49'90 € (+ cuota anual 2009, 12'02 € Ingresar JUNTO) y no asociad@s 59'90 €. Las preinscripciones que se realicen a partir del 27 de octubre se incrementarán en 10 Euros. La inscripción que se pague en efectivo en Caja Madrid tiene un **recargo de 4 Euros** por gastos bancarios, que debe sumarlo al pago correspondiente (las transferencias no tienen recargo)

* **Nuevos soci@s.** Deben enviar la hoja de inscripción en la Asociación con todos los datos rellenos, incluido los datos bancarios y enviarlo junto una copia del ingreso de la cuota anual 2009, 12'02 € Ingresado JUNTO a la cuota del curso.

De cada actividad de formación habrá una reserva del 50 % para Soci@s; 30 % para Nuev@s Soci@s 20 % para No soci@s

Las plazas libres de **NO Soci@s** pasan a **Nuev@s Soci@s**, la de **Nuev@s Soci@s** pasan a **Soci@s** y la de **Soci@s** pasan a **NO Soci@s**.

NOTA: La Consejería de Educación de la Comunidad de Madrid y la Asociación de profesorado ADAL, expedirá el correspondiente certificado al profesorado participante, siempre que se cumpla la asistencia del 100% de la fase presencial de la actividad y el resto de condiciones fijadas en la presentación del curso.