

**CURSO DE ACTUALIZACIÓN CIENTÍFICO DIDÁCTICA.- 2 créditos ECTS**

# "RECURSOS DIDÁCTICOS del Método PILATES"

➤ **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:

2 CRÉDITOS ECTS (European Credit Transfer System)

Martes y jueves del 9 al 25 de noviembre de 2010 de 17,30 a 20,30 horas. En el Gimnasio del IES Ortega y Gasset de Madrid?, Calle

➤ **MUY IMPORTANTE VER** el Tablón de anuncios de nuestra web [www.apefadal.es](http://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.

**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.

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](http://www.apefadal.es) al e-mail [info@apefadal.es](mailto: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 45'83 €uros; **Nuevos soci@s\*** 70'83 €uros y no asociad@s 80'83 €uros. Las preinscripciones que se realicen a partir del 1 de noviembre se incrementarán en 10 Euros. La inscripción que se pague en efectivo en Caja Madrid tiene un **recargo de 4 €uros** 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 2010, 12'02 €. Ingresado JUNTO a la cuota del curso.

## ALGUNAS NORMAS DE LAS ACTIVIDADES DE FORMACIÓN.-

1.-La **INSCRIPCIÓN**: Se realizará enviando una fotocopia del ingreso bancario a ADAL, junto a la hoja de inscripción de actividades rellena que aparece en la web [www.apefadal.es](http://www.apefadal.es). Al e-mail [info@apefadal.es](mailto:info@apefadal.es) o Fax 91 683 90 30 Asociación de Profesorado "ADAL" Código de la cuenta Caja Madrid : 2038 – 2849 – 16 – 6000125360.



La Suma de Todos  
CONSEJERÍA DE EMPLEO Y MUJER  
Comunidad de Madrid

2.-Hay algunas **ACTIVIDADES GRATUITAS\*** dentro del "Plan de Formación en Igualdad para el Profesorado de Educación Física"  
"Promovido por la Dirección General de la Mujer en colaboración con la Asociación de Profesorado "ADAL" - Coeducación Física y cofinanciado por el Fondo Social Europeo"



FONDO SOCIAL EUROPEO  
"El FSE invierte en tu futuro"

- 3.-**L@s 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, 12'02 €. Ingresado JUNTO a la cuota del curso.
- 4.-La inscripción que se pague en efectivo en Caja Madrid tienen un recargo de 4 Euros por gastos bancarios, que debe sumarlo al pago correspondiente (las transferencias no tienen recargo)
- 5.- El código de la actividad es el nº de curso y coincide con los céntimos de la cuota de inscripción.
- 6.-Todas las cuotas de inscripción tienen un recargo mínimo de 10 Euros desde 8 días antes de empezar la actividad
- 7.-Una vez confirmada la plaza, o se comunique en el tablón de anuncios la realización de la actividad de formación **NO** se devolverá la cuota en el caso que no pueda participar en la misma.
- 8.-**MUY IMPORTANTE**: VER el Tablón de anuncios de nuestra web [www.apefadal.es](http://www.apefadal.es) 3 ó 2 días antes de empezar el curso (para ver si estás admitid@, confirmar plaza o hacer lo que diga referente a este curso). Plazas limitadas.
- 9.-Desarrollo de las actividades de formación 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.**
- 10.-Actualmente los certificados de nuestras actividades de formación podrán hacerse valer en cuantas convocatorias, concursos o actos administrativos los consideren como requisitos o méritos en sus bases, menos para los sexenios.
- 11.-En el presente curso algunas de nuestras actividades tendrán créditos válidos para la obtención del complemento de formación del profesorado (sexenio), según las instrucciones recibidas las relacionadas:
- A.- Tecnologías de la Información y Comunicación: aplicación de las TIC para la elaboración de materiales didácticos así como la actualización en el uso de las **últimas herramientas y aplicaciones informáticas.**
- B.- Lenguas extranjeras: inglés, francés, alemán e italiano.
- 12.-Hemos realizado gestiones para que nuestras actividades de formación relacionadas con la organización de encuentros lúdico-deportivos tengan validez para los sexenios como "Actividades de especial dedicación".
- 13.-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**.
- 14.-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 de la actividad de formación.