



Revista Digital de Educación Física

ISSN: 1989-8304 D.L.: J 864-2009

EL MÉTODO PILATES: UNA PROPUESTA DIDÁCTICA PARA 3º DE EDUCACIÓN SECUNDARIA OBLIGATORIA

Noelia González Gálvez

Doctoranda en Educación Física y Salud. Universidad Católica San Antonio de Murcia. España.

noeliagonzalezgalvez@hotmail.es

María Carrasco Poyatos

Profesor a tiempo completo. Facultad de Ciencias de la Actividad Física y del Deporte. Universidad Católica San Antonio. Murcia. España.

mcarrasco@ucam.edu

Web: <http://investigacion.ucam.edu/gisaffcom/>

Pablo Jorge Marcos Pardo

Profesor a tiempo completo. Facultad de Ciencias de la Actividad Física y del Deporte. Universidad Católica San Antonio. Murcia. España.

pmarcos@ucam.edu

Web: <http://investigacion.ucam.edu/gisaffcom/>

RESUMEN

El MP es una técnica de mejora de la fuerza, la flexibilidad, la coordinación y el equilibrio, todo ello teniendo consciencia de una correcta respiración durante la realización de los ejercicios. Actualmente existe una gran demanda en la sociedad, por ello y con el objetivo de ofrecerles contenidos novedosos y prácticos a nuestros alumnos, en el presente artículo se analiza la idoneidad del MP en Educación Secundaria Obligatoria (ESO). Una vez observado este aspecto, se plantea una propuesta metodológica con el Método Pilates (MP), llevada a cabo previamente en el aula. Esta Unidad didáctica (UD) se desarrolla en un total de 12 sesiones para 3º curso de la ESO. Se especifican los objetivos, contenidos, metodología, evaluación, así como una actividad complementaria para el trabajo de las Tecnologías de la Información y de la Comunicación (TIC). La experiencia durante el desarrollo de la presente propuesta fue gratamente satisfactoria tanto para los alumnos como para el docente.

PALABRAS CLAVE: Educación Física, Condición física, Fuerza-resistencia, Flexibilidad, Respiración, Relajación.

1. INTRODUCCIÓN

Uno de los objetivos principales que presenta la Educación física tanto de manera implícita como explícita es el fomento de la actividad física. Para este fomento, entre otros se deberá atender a la demanda existente en la sociedad. Desde hace ya algunas décadas, el MP ha aumentado su popularidad y ha crecido su aplicación en diferentes ámbitos, desde el rendimiento deportivo hasta la rehabilitación, pasando por la danza o el mantenimiento físico.

Teniendo en cuenta esto, desde la materia de Educación Física, se intenta motivar al alumno con contenidos cada vez más novedosos y siempre teniendo en cuenta que este aprendizaje se pueda extrapolar a la vida cotidiana como práctica de actividad física saludable.

Siendo el MP una técnica de elevada práctica en la sociedad y de fácil acceso gracias a los centros deportivos y centros especializados en Pilates, sería conveniente introducir al alumno en esta disciplina para motivarle a su práctica con un conocimiento del propio cuerpo, con un pequeño autocontrol y conocimiento básico de la técnica. Por ello, sin entrar en la idoneidad del currículo se considera el MP un trabajo adecuado para los alumnos de ESO.

Este método presenta grandes beneficios como la mejora la condición física (fuerza, flexibilidad, coordinación y equilibrio), aumento de la conciencia corporal, reeducación de las actitudes posturales, aumenta la creatividad, la memoria, el autoestima, reduce el estrés, el cansancio, la ansiedad, la agresividad, el dolor, mejora el estado de ánimo, la densidad ósea, la postura, etc. (Hoppens, 2003; Muirhead, 2004; Pilates, 1934; Pilates y Miller, 1945; Shedden y Kravitz, 2006; Villa, 2010). Además, este método se puede practicar a cualquier edad siempre que se adapte el nivel de las sesiones al nivel de los sujetos. Villa (2010) nos indica que la edad recomendada para empezar a tomar clases de Pilates son los 9 o 10 años.

Por otro lado, el uso de la correcta respiración es vital para una correcta ejecución de los ejercicios de Pilates. Como dijo Castellano (2011): "Respirar no significa llenarse de aire". El MP presenta una técnica precisa para llevar a cabo la respiración llamada "respiración costal" (Adamany, 2006; Menendes, 2004; Muirhead, 2004; Paredes, 2007). Por otro lado, el MP incluye la relajación dentro de sus bases, desempeñando un papel primordial (Adamany, 2006; Paredes, 2007; Pilates y Miller, 1945). Y por último, diferentes autores, (Segal, Hein y Basford, 2004; Sperling de Souza y Brum, 2006), indican que la promoción cuerpo-mente y el acondicionamiento corporal que mejora los movimientos del cuerpo proporcionan un bienestar psicológico, reduce el estrés y el cansancio. Aspectos a tener en cuenta en ESO según el Real Decreto 1631/2006.

A pesar de ello, no debemos olvidar en el contexto en el que nos encontramos, y siempre nuestros contenidos deberán estar justificados en base al currículo educativo. Por ello, a continuación se realiza un previo análisis para observar la idoneidad de plantear una UD con el MP en 3º curso de ESO, teniendo en cuenta el Real Decreto 1631/2006.

2. CONTRIBUCIÓN DEL MÉTODO PILATES A LA EDUCACIÓN FÍSICA

Contribución a las Competencias básicas
Indistintamente del curso en el que se lleve a cabo la presente disciplina se contribuirá al desarrollo de una serie de Competencias básicas: competencia artística, competencia de aprender a aprender y competencia en el conocimiento y la interacción con el mundo físico (Peris, 2009). Aunque en menor medida, la presente UD también contribuirá a la adquisición del resto de competencias básicas, tales como competencia social y ciudadana y competencia de autonomía e iniciativa personal.
Contribución a los Objetivos de etapa
Tras analizar los diferentes objetivos de esta etapa se observa claramente, aunque no únicamente, que el MP contribuye a la adquisición del objetivo K: “Conocer y aceptar el funcionamiento del propio cuerpo y el de los otros, respetar las diferencias, afianzar los hábitos de cuidado y salud corporales e incorporar la educación física y la práctica del deporte para favorecer el desarrollo personal y social”, teniendo en cuenta que desde la materia de Educación Física se aporta este conocimiento al alumno y todos los objetivos de ésta (Educción física) van enfocados al mismo.
Contribución a los Objetivos de Educación Física
<ol style="list-style-type: none">1. Conocer los rasgos que definen una actividad física saludable y los efectos beneficiosos que esta tiene para la salud individual y colectiva.2. Valorar la práctica habitual y sistemática de actividades físicas como medio para mejorar las condiciones de salud y calidad de vida.3. Realizar tareas dirigidas al incremento de las posibilidades de rendimiento motor, a la mejora de la condición física para la salud y al perfeccionamiento de las funciones de ajuste, dominio y control corporal, adoptando una actitud de autoexigencia en su ejecución.4. Conocer y consolidar hábitos saludables, técnicas básicas de respiración y relajación como medio para reducir desequilibrios y aliviar tensiones producidas en la vida cotidiana y en la práctica físico-deportiva.5. Planificar actividades que permitan satisfacer las necesidades en relación a las capacidades físicas y habilidades específicas a partir de la valoración del nivel inicial.6. Practicar y diseñar actividades expresivas con o sin base musical, utilizando el cuerpo como medio de comunicación y expresión creativa.
Contribución a los contenidos de 3º de E.S.O.
<p>Bloque 1.</p> <p>Elaboración y puesta en práctica de calentamientos, previo análisis de la actividad física que se realiza.</p> <p>Relación entre la mejora de las cualidades físicas relacionadas con la salud y la adaptación de los aparatos y sistemas del cuerpo humano.</p> <p>Acondicionamiento de las cualidades relacionadas con la salud: resistencia aeróbica, flexibilidad y fuerza resistencia general, mediante la puesta en práctica de sistemas y métodos de entrenamiento.</p> <p>Reconocimiento del efecto positivo que la práctica de actividad física produce en los aparatos y sistemas del cuerpo humano.</p> <p>Adopción de posturas correctas en las actividades físicas y deportivas realizadas.</p> <p>Ejecución de métodos de relajación como medio para liberar tensiones.</p>
Criterios de evaluación
1, 2 y 3

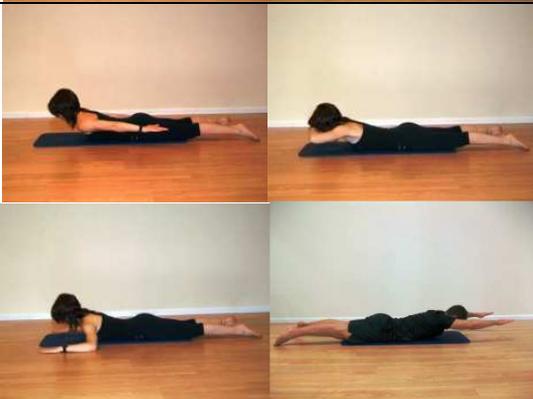
3. DESARROLLO DE LA UNIDAD DIDÁCTICA

Una vez observada la idoneidad con respecto al currículo se planteó y se llevó a cabo la siguiente UD en 3º de ESO. Para el desarrollo de la presente UD se establecieron una serie de objetivos, contenidos, criterios de evaluación y actividades complementarias. De manera resumida se presentan a continuación:

OBJETIVOS DE APRENDIZAJE	CONTENIDOS DE APRENDIZAJE
<p>Conocer el MP, su origen, beneficios, efectos, pautas y estructura de sesión. Practicar ejercicios básicos e intermedios del MP. Dar importancia a la postura. Relacionar el MP como método de relajación para liberar tensiones.</p>	<p>El MP: Reseña histórica, origen y puntos clave, beneficios, estructura de la sesión. Ejercicios básicos e intermedios. El MP y las capacidades físicas: fuerza y flexibilidad. La respiración del MP El MP, la respiración y la relajación como medio para liberar tensiones.</p>
TRABAJO DE LAS TIC	METODOLOGÍA
<p>Para el trabajo de las TIC se propuso una Webquest "Pilates". Disponible en línea: http://webquest.carm.es/majwq/wq/ver/38524</p>	<p>Los estilos más utilizados serán mando directo, mando directo modificado y asignación de tareas. Sí bien, en algunas actividades se propiciará el diálogo para que sea el alumno el que encuentre la solución más acertada fomentando así un aprendizaje significativo en el alumno.</p>
SESIONES	EVALUACIÓN
<p>El desarrollo de la UD se distribuyó en 12 sesiones. Todas las sesiones se desarrollaron en el pabellón del centro. Como material se utilizó una colchoneta por alumno y fotocopias aportadas por el profesor. A continuación se exponen de manera detallada todas las sesiones realizadas.</p>	<p>Criterios de evaluación: 1, 2 y 3</p> <p>Procedimientos de evaluación</p> <ul style="list-style-type: none"> – Evaluación Inicial: Evaluación teórica-práctica (escala cualitativa) durante la primera sesión. – Evaluación Continua: Lista de control, asistencia, aseo, ropa, actitud... – Evaluación Final-sumativa: <ul style="list-style-type: none"> – Evaluación conceptual: Trabajo: Diario de sesiones (Recogida de todos los ejercicios en un dossier con las explicaciones realizadas) y Diseño del calentamiento y vuelta a la calma en el MP). – Evaluación procedimental: Evaluación diaria de la técnica. – Evaluación actitudinal: Mediante las notas recogidas.

SESIÓN 1 y 2: EJERCICIOS BÁSICOS I

DESCRIPCIÓN	REPRESENTACIÓN GRÁFICA	MIN
CALENTAMIENTO		
<p>Calentamiento en bipedestación: Movilidad escapulo-humeral: Flexión de hombro, abducción-aducción escapular, elevación y descenso escapular. Inclinación lateral de tronco. Movilidad cráneo cervical y movilidad pélvica.</p>		7'
<p>PARTE PRINCIPAL Se realizaran 8 repeticiones de cada ejercicio y de cada variación de ejercicio (excepto que se indique lo contrario).</p>		
<p>Rodar hacia abajo x4</p>		3'
<p>Torsión de columna en supino. Variaciones: Piernas en escuadra, en diagonal, flexionar y recoger durante el recorrido.</p>		4'
<p>El cien. Variaciones: pies en el suelo, piernas en posición de la mesa, piernas en escuadra o piernas en diagonal. 50 repeticiones de cada serie</p>		6'
<p>Preparación abdominal o medio rodillo arriba. Variaciones: piernas en posición de la mesa y piernas en escuadra.</p>		7'

<p>Patadas con una pierna. Variaciones: Patadas con dos piernas, elevando o no las rodillas, pies talón, pies en punta y pies en "V".</p>		<p>7'</p>
<p>Nadador Variaciones: tren superior, brazos en posición de esfinge, manos bajo la frente, brazos hacia atrás, brazos en "V", combinar pasando de unas a otras, bilateral y unilateral.</p>		<p>7'</p>
<p>Puente de hombros. Variaciones: Extensión de rodilla, flexión de cadera, flexión de cadera más extensión de rodilla, elevación de talones, caminar hacia delante y hacia los lados.</p>		<p>7'</p>
<p>VUELTA A LA CALMA</p>		
<p>Todos los estiramientos en supinación: Estiramiento isquiosural, de la cadena anterior-posterior en supino, de glúteo, de espalda y de psoas. 30 segundos cada posición.</p>		<p>7'</p>

SESIÓN 3 Y 4: EJERCICIOS BÁSICOS II Y LA RESPIRACIÓN			
DESCRIPCIÓN	REPRESENTACIÓN GRÁFICA		MIN
CALENTAMIENTO			
Explicación de la respiración y vivenciarla en diferentes posiciones: en bipedestación, de cubito supino, de cubito prono, cubito lateral y sedestación.			7'
PARTE PRINCIPAL			
Media flexión atrás sentado Variaciones: pierna en posición de la mesa			5'
Elevación de cadera (con piernas en posición de la mesa, piernas en escuadra, piernas en águila con y sin preparación abdominal).			8'
Rodar como una pelota Variaciones: primero solo la preparación basculando pelvis y luego rodar. Con piernas en flexión de 90° y con piernas en posición de la mesa.			5'
Estiramiento de una pierna Variaciones: Doble estiramiento de piernas			7'
Círculos con una pierna			7'
Patada lateral sobre brazo extendido Variaciones: Abducción-aducción y flexo-extensión.			9'
VUELTA A LA CALMA			
Todos los estiramiento en sedestación: Estiramiento isquiosural, paravertebral, unilateral, bilateral, giro de columna vertebral, sierra, estiramiento de cuello y trapecio.			7'

SESIÓN 5: REPASO DE LOS EJERCICIOS BÁSICOS INCORPORANDO LOS PRINCIPIOS BÁSICOS DEL MP

CALENTAMIENTO

Calentamiento de cúbito supino: Respiración, movimientos escapulo-humerales, cervicales, dorsales, lumbares, pelvis, coxo-femorales, rodillas y tobillos.



PARTE PRINCIPAL

Repaso de los ejercicios visto hasta el momento centrándonos en los principios básicos: respiración, control, concentración, fluidez, aislamiento y centro.

VUELTA A LA CALMA

Estiramientos en bipedestación: Estiramiento de espalda-abdominal, bilateral, unilateral, isquiosural y paravertebral con piernas juntas y separadas, psoas-iliaco, posición del bebe o del descanso y cat-camell. Recordar a los alumnos que el próximo día uno de ellos hará la vuelta a la calma (en bipedestación).



SESIÓN 6: CIRCUITO DE EJERCICIOS BÁSICOS

CALENTAMIENTO

Calentamiento en sedestación.

7'

PARTE PRINCIPAL

Circuito:

El circuito contará de 14 postas. En cada posta trabajarán dos alumnos. La duración será de 60 segundos cada posta y 30 segundos entre posta y posta para descansar. Se darán un total de 2 vueltas.

41'

- | | |
|---|---|
| 1. Torsión de columna en supino | 8. Elevación de cadera |
| 2. El cien | 9. Elevación de cadera con preparación abdominal |
| 3. Preparación abdominal o medio rodillo arriba | 10. Rodar como una pelota |
| 4. Patadas con una pierna y con dos piernas | 11. Estiramiento de una pierna |
| 5. Nadador (parte superior) | 12. Doble estiramiento de piernas |
| 6. Puente de hombros | 13. Círculos con una pierna |
| 7. Media flexión atrás sentado | 14. Patada lateral sobre brazo extendido (abducción- aducción; flexo-extensión) |

VUELTA A LA CALMA

La llevará a cabo un alumno (bipedestación).

7'

SESIÓN 7: EJERCICIOS BÁSICOS-INTERMEDIOS I		
DESCRIPCIÓN	REPRESENTACIÓN GRÁFICA	MIN
CALENTAMIENTO		
Toma de conciencia de a correcta posición escapular (elevación y depresión escapular/estabilización de las escápulas), cráneo-cervical (posición neutra, encorvamientos) y columna (pélvis neutra, pelvis retroversión)		7'
PARTE PRINCIPAL		
Criss-cross Variaciones: solo con piernas, brazos detrás de la cabeza, piernas extendidas, brazos a los lados del tronco cambiando de lado.		8'
Círculos con las dos piernas Variaciones: elevar glúteo		7'
Tabla Variaciones: pronación, lateral, apoyar las rodillas.		8'
La foca		4'
Tijeras Variaciones: con piernas, con piernas y brazos, con brazos a los lados del tronco.		7'
Superman. Variaciones: Extensión de una sola cadera, flexión de un solo hombro, extensión de cadera con abducción y flexión de hombro con aducción.		8'
VUELTA A LA CALMA		
Lo llevará a cabo un alumno de cúbito supino.		7'

SESIÓN 8: EJERCICIOS BÁSICOS-INTERMEDIOS II		
DESCRIPCIÓN	REPRESENTACIÓN GRÁFICA	MIN
CALENTAMIENTO		
Calentamiento llevado a cabo por un alumno de cúbito supino.		7'
PARTE PRINCIPAL		
Torero Variaciones: extender brazo y manos tras la nuca.		5'
Medio rodillo arriba Variaciones: con una pierna en posición de la mesa, con las dos, con un brazo detrás de la cabeza y con los dos.		8'
Tablas prono Variaciones: con codos, con palmas de las manos y elevando el pie del suelo.		5'
Nadador Variaciones: parte inferior, alternando y combinando con tren superior.		8'
Patada lateral sobre brazo extendido Variaciones: Círculos, talón-punta, dedos-talón-punta, con la pierna de arriba, con las dos piernas y con la pierna de abajo.		9'
Superman Variaciones: combinando la extremidad inferior derecha con la superior izquierda.		8'
VUELTA A LA CALMA		
Estiramiento combinado. Cúbito supino, pasando por diferentes posiciones.		7'

SESIÓN 10: CIRCUITO DE EJERCICIOS BÁSICOS-INTERMEDIOS	
CALENTAMIENTO	
Calentamiento en sedestación.	7'
PARTE PRINCIPAL	
<p>Circuito: El circuito contará de 14 postas. En cada posta trabajarán dos alumnos. La duración será de 60 segundos cada posta y 30 segundos entre posta y posta para descansar. Se darán un total de 2 vueltas.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Criss-cross 2. Círculos con las dos piernas (elevando el glúteo) 3. Tabla pronación 4. Tabla lateral 5. La foca 6. Tijeras 7. Superman (una extremidad) 8. Torero 9. Medio rodillo arriba 10. Tablas prono (apoyando los codos) 11. Nadador (dos extremidades bilateral). 12. Mecedora 13. Superman (dos extremidades) 14. Patada lateral sobre brazo extendido (círculos) 	41
VUELTA A LA CALMA	
La llevará a cabo un alumno (bipedestación).	7'

SESIÓN 11: PROFESOR-ALUMNO EJERCICIOS BÁSICOS INTERMEDIOS	
CALENTAMIENTO	
Calentamiento llevado a cabo por un alumno en sedestación.	7'
PARTE PRINCIPAL	
<p>Alumnos-profesores: El profesor tiene preparadas cartulinas donde se presenta uno de los ejercicios realizados durante la Unidad didáctica. Por parejas cogerán una cartulina y tendrán 5 minutos para preparar como van a explicar el ejercicio a sus compañeros. Se colocan en gran grupo y van saliendo por orden a explicar el ejercicio a sus compañeros para que estos lo realicen correctamente. Cada pareja tendrá un tiempo de 3 minutos.</p>	41'
VUELTA A LA CALMA	
Estiramiento llevado a cabo por un alumno (combinado).	7'

SESIÓN 12: SESIÓN MAGISTRAL DE TODO EL REPERTORIO VISTO	
CALENTAMIENTO	
Calentamiento llevado a cabo por un alumno combinado.	7´
PARTE PRINCIPAL	
Recordatorio de las sesiones anteriores. Sesión magistral de la profesora de todo lo visto en clase.	41´
VUELTA A LA CALMA	
Estiramiento llevado a cabo por la profesora	7´

4. CONCLUSIÓN

Con la presente Unidad didáctica, explicada de manera detallada, el profesor de Educación Física puede hacer llegar a sus aulas el MP que desde hace ya algunas décadas ha aumentado su popularidad y ha crecido su aplicación en diferentes ámbitos, desde el rendimiento deportivo hasta la rehabilitación, pasando por la danza o el mantenimiento físico.

Siendo el MP una técnica de elevada práctica en la sociedad y de fácil acceso gracias a los centros deportivos y centros especializados en Pilates, sería conveniente introducir al alumno en esta disciplina para motivarle a la práctica con un conocimiento del propio cuerpo, con un pequeño autocontrol y conocimiento básico de la técnica.

La práctica físico-deportiva es muy importante para la formación integral de la persona, debe valorarse el papel fundamental que desempeña el docente en la intención de seguir siendo activo (adherencia) en la vida adulta, pues en sus manos está la tarea de introducir al alumnado en esa práctica por medio de las clases de educación física, al crear el ambiente y la motivación adecuados que fomenten su continuación en edades posteriores para el logro de hábitos saludables (Moreno-Murcia, Martínez Galindo, Moreno, Marcos, Conte y Moreno, 2012).

Por ello, y observando su idoneidad con respecto el currículo, se considera el MP un trabajo adecuado para los alumnos de ESO.

Por último, indicar que la experiencia docente fue excelente con la realización de la presente UD. Se consiguieron con creces los objetivos propuestos para los alumnos y los propios objetivos docentes para el profesor.

5. REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

Adamany, K. (2006). Pilates: Guía para la mejora del rendimiento. Badalona: Paidotribo.

Castellano, M.J. (2011). La respiración consciente como factor principal de la relajación en la educación física escolar. EmásF: Revista digital de Educación Física, 13, 19-31.

Delgado, M.A. (1991). Los estilos de enseñanza en la Educación Física. Granada: ICE.

Hoppens, D. (2003). Pilates Principles. CEC ARTILE, 1, 1.

Menendes, A. (2004). The complete guide to Joseph H. Pilates' techniques of physical conditioning: with special help for back pain and sport training (2nd ed). United states of America.libraryof congress cataloguing-in-publication data. Hunter House. Inc publishers.

Moreno-Murcia, J. A., Martínez-Galindo, C., Moreno, V., Marcos, P., Conte, L., y Moreno, R. (2012). Motivation, belief in ability and intent to be psysically active at the end of compulsory education. Revista Mexicana de Psicología, 29(2), 175-183.

Muirhead, M. (2004). Total Pilates. Madrid : Pearson.

Paredes, P. (2007). Manual de Pilates. Badalona: Paidotribo.

Peris, E. (2009). Pilates: Un nuevo enfoque de la actividad física, donde prima la reeducación postural y una apertura a las prácticas cuerpo y mente. IV Jornades d'intercanvi d'experiències d'EF CEFIRE de Castelló 2009 Castelló, 16, 17 i 18 de setembre de 2009. Disponible en: http://intercentres.cult.gva.es/cefire/12400551/ef/Cd_Jornades_09/ef.html

Pilates, J. (1934). Your Health. Presentation Dynamics Inc., Incline Village, NV.

Pilates, J. y Miller, W. (1945). Pilates' Return to life Through Contrology. Presentation

Real Decreto, 1631/2006, 29 de diciembre, por el que se establecen las enseñanzas mínimas correspondientes a la Educación Secundaria Obligatoria.

Segal, N., Hein, J. y Basford, J. (2004). The effects of Pilates training on flexibility and body composition: an observational study. Archives of Physical Medicine and Rehabilitation, 85, 1977-1981.

Shedden, M. y Kravitz, L. (2006). Pilates Exercise. A Research-Based Review. Journal of Dance Medicine ef Science, 10(3), 111-116.

Sperling de Souza, M. y Brum, C. (2006). Who are the people looking for the Pilates method? Journal of Bodywork and Movement Therapies, 10, 328-334.

Villa, E. (2010). Aplicación del Método Pilates en clases de Educación Física en edades tempranas. Revista digital Ciencia y didáctica, 32, 174-181.

Yen-Ling, S. (2003). Tai Chi Chuan. Los ejercicios básicos. Barcelona: Paidotribo.

Fecha de recepción: 7/8/2013

Fecha de aceptación: 8/9/13