

¿Sería posible incluir Pilates suelo en las clases de Educación Física de Primaria?

Salvador Boix Vilella
CEIP. Princesa de Asturias, Elche, España

Resumen

El método Pilates es un sistema de entrenamiento muy enfocado a la mejora de la salud que cuenta con dos modalidades: máquinas y suelo. Su práctica no precisa de importantes destrezas previas y se considera apto para todo tipo de personas, incluidos los niños. De hecho, los centros especializados de Pilates ofrecen clases para niños. Las bases de datos científicas recogen las primeras unidades didácticas sobre el método para alumnos de Secundaria pero en Primaria no hay todavía evidencias científicas sobre su idoneidad. Los objetivos del presente trabajo son: (a) recoger las posibles ventajas e inconvenientes de Pilates suelo en las clases de Educación Física a partir de la experiencia personal y científica existente; (b) valorar su posible idoneidad en alumnos de Educación Primaria. Entre las principales ventajas de la técnica Pilates suelo se destaca que es un sistema de entrenamiento con ejercicios aptos para los niños que precisa de una escasa inversión económica para el desarrollo de las sesiones (colchonetas, pelotas, cintas elásticas...). Su práctica favorece la flexibilidad y la resistencia, aspectos básicos en las programaciones de Educación Física. Entre los inconvenientes se recoge la dificultad para corregir posturas incorrectas a los alumnos, en clases muy numerosas, ya que su ejecución es muy importante. El trabajo respiratorio (inspiración y expiración) y de control abdominal en cada ejercicio son otros aspectos a tener en cuenta. Tras el análisis científico del método Pilates se considera que Pilates suelo podría emplearse de manera óptima en alumnos de 5º y 6º de Primaria.

Palabras clave: *Pilates; educación física; salud; flexibilidad; respiración*

Referencias

- Boix, S., León, E. y Serrano, M. A. (2014). ¿Hay beneficios psicosociales por la práctica Pilates? Un análisis de la literatura científica. *Cuadernos de Psicología del Deporte*, 14(3), 117-128.
- González, N. y Sainz, P. (2011). Aportaciones del método Pilates desde la Educación Física: Propuesta de progresión. *Trances*, 3(5), 593-608.
- Lorenzo, J. (2013). Unidad didáctica “El método Pilates: Domino mi cuerpo”. *EmásF*, 5(25), 29-44.

¿Sería posible incluir Pilates suelo en las clases de Educación Física de Primaria?



INTRODUCCIÓN

La popularidad alcanzada por el método Pilates es una realidad indiscutible (Boix, León y Zarceño, 2014). El método Pilates es un sistema de entrenamiento muy enfocado a la mejora de la salud que cuenta con dos modalidades de práctica: máquinas y suelo. Su práctica no precisa de importantes destrezas previas y se considera apto para todo tipo de personas, siempre que se adapte el nivel de las sesiones, incluidos los niños (González y Sainz, 2011). De hecho, los centros especializados de Pilates ofrecen clases para niños. Las bases de datos científicas recogen las primeras unidades didácticas sobre el método para alumnos de Secundaria y Bachillerato (González y Sainz, 2011; Lorenzo, 2013) pero en Primaria no hay todavía evidencias científicas sobre su idoneidad.

Los objetivos del presente trabajo son:

- (a) recoger las posibles ventajas e inconvenientes del Pilates suelo en las clases de Educación Física a partir de la experiencia personal y científica existente;
- (b) valorar su posible idoneidad en alumnos de Educación Primaria.



OBJETIVOS



DESARROLLO

Entre las **ventajas de la técnica Pilates** suelo se destaca su idoneidad para trabajar con los niños, su novedad y que precisa de una escasa inversión económica para el desarrollo de las sesiones (colchonetas, pelotas, cintas elásticas...). Su práctica favorece la flexibilidad y la resistencia, aspectos básicos en las programaciones de Educación Física.

Entre **los inconvenientes** se recoge la dificultad para corregir posturas incorrectas a los alumnos, en clases muy numerosas, ya que su ejecución es muy importante. El trabajo respiratorio (inspiración y expiración) y de control abdominal en cada ejercicio son otros aspectos a tener en cuenta en edades tan tempranas.

Tras el análisis científico de la técnica Pilates **se valora positivamente la inclusión de Pilates suelo** en los alumnos de 5º y 6º de Primaria.

Boix, S., León, E. y Serrano, M. A. (2014). ¿Hay beneficios psicosociales por la práctica Pilates? *Cuadernos de Psicología del Deporte*, 14(3), 117-128.
González, N. y Sainz, P. (2011). Aportaciones del método Pilates desde la Educación Física: Propuesta de progresión. *Trances*, 3(5), 593-608.
Lorenzo, J. (2013). Unidad didáctica "El método Pilates: Domino mi cuerpo". *EmásF*, 5(25), 29-44.



REFERENCIAS