



ACTIVIDAD FÍSICA E INCIDENCIA EN LA SALUD I

OCTUBRE 2026. PRIMER CUATRIMESTRE.

Guía didáctica 2026-2027

Docente : Francisco Anton Riveiro López

1.- APROXIMACIÓN AL ENVEJECIMIENTO ACTIVO. Cuatro sesiones

- 1.- Evaluación inicial de lesiones o molestias y acercamiento a los patrones de movimiento correctos e incorrectos. Qué y cómo modificar hábitos posturales deficientes.
- 2.- Trabajo de identificación propioceptiva de movimientos biomecánicos que acusan dolor y ejercicios de Pilates para comprender y mejorar su salud física.
- 3.- Acercamiento a Pilates, tanto al creador como a la serie de ejercicios por él creada. Práctica de los Principios del método Pilates (Respiración, centralización, control, concentración, fluidez, precisión) y sus Fundamentos (ejercicios de calentamiento y preparatorios)
- 4.- Práctica de la serie Básica del método Pilates para conocer y activar musculatura profunda (erectores espinales, abdominales y suelo pélvico)

2.- PILATES PARA LA TERCERA EDAD. Cuatro sesiones.

- 5.- Profundizar en el método, asimilar patrones de movimiento saludables. Autoevaluación.
 - 6.- Practicar el ideal de cada ejercicio y reconocer y encontrar las adaptaciones necesarias para cada persona en particular
 - 7.- Incidir en los fundamentos y reconocerlos en otros movimientos de la serie de Pilates y en otros movimientos realizados en la vida cotidiana
 - 8.- Iniciación a la serie Básica-Intermedia
- ### **3.- PILATES DÍA A DÍA. Cuatro sesiones.**

- 9.- Atención a los movimientos rutinarios o realizados en hora de trabajo y su posible alternativa biomecánica
- 10.- Observación. Evaluación y enseñanza de los compañeros de clase realizada por los compañeros de clase.
- 11.- Conocimiento de la serie Básica- Intermedia y sus adaptaciones con los implementos necesario (Fitball, aro, toalla, elastic band, etc.)
- 12.- Puesta en común de errores cotidianos en prácticas regulares como andar,



cocinar, cargar pesos, etc.

4.- ACTIVIDAD SALUDABLE. Tres sesiones.

13.- Práctica de la serie Básica con adaptaciones personales a problemas específicos. Localización de movimientos rutinarios y trabajo de musculatura agonista-antagonista

14.- Práctica de la serie de Pilates con las adaptaciones correspondientes. Dudas y preguntas en casos específicos

15.- Práctica de la serie Básica con introducción de los ejercicios intermedios oportunos y adaptaciones. Evaluación final.

ACTIVIDAD FÍSICA E INCIDENCIA EN LA SALUD II

FEBRERO 2027. SEGUNDO CUATRIMESTRE.

Guía didáctica 2026-2027

Docente: Francisco Anton Riveiro López

1.- APROXIMACIÓN AL ENVEJECIMIENTO ACTIVO. Cuatro sesiones

1.- Evaluación inicial de lesiones o molestias y acercamiento a los patrones de movimiento correctos e incorrectos. Qué y cómo modificar hábitos posturales deficientes.

2.- Trabajo de identificación propioceptiva de movimientos biomecánicos que acusan dolor y ejercicios de Pilates para comprender y mejorar su salud física.

3.- Acercamiento a Pilates, tanto al creador como a la serie de ejercicios por él creada. Práctica de los Principios del método Pilates (Respiración, centralización, control, concentración, fluidez, precisión) y sus Fundamentos (ejercicios de calentamiento y preparatorios)

4.- Práctica de la serie Básica del método Pilates para conocer y activar musculatura profunda (erectores espinales, abdominales y suelo pélvico)

2.- PILATES PARA LA TERCERA EDAD. Cuatro sesiones.

5.- Profundizar en el método, asimilar patrones de movimiento saludables.



Autoevaluación.

6.- Practicar el ideal de cada ejercicio y reconocer y encontrar las adaptaciones necesarias para cada persona en particular

7.- Incidir en los fundamentos y reconocerlos en otros movimientos de la serie de Pilates y en otros movimientos realizados en la vida cotidiana

8.- Iniciación a la serie Básica-Intermedia

3.- PILATES DÍA A DÍA. Cuatro sesiones.

9.- Atención a los movimientos rutinarios o realizados en hora de trabajo y su posible alternativa biomecánica

10.- Observación. Evaluación y enseñanza de los compañeros de clase realizada por los compañeros de clase.

11.- Conocimiento de la serie Básica- Intermedia y sus adaptaciones con los implementos necesario (Fitball, aro, toalla, elastic band, etc.)

12.- Puesta en común de errores cotidianos en prácticas regulares como andar, cocinar, cargar pesos, etc.

4.- ACTIVIDAD SALUDABLE. Tres sesiones.

13.- Práctica de la serie Básica con adaptaciones personales a problemas específicos. Localización de movimientos rutinarios y trabajo de musculatura agonista-antagonista

14.- Práctica de la serie de Pilates con las adaptaciones correspondientes. Dudas y preguntas en casos específicos

15.- Práctica de la serie Básica con introducción de los ejercicios intermedios oportunos y adaptaciones. Evaluación final.