



ACTIVIDAD FÍSICA E INCIDENCIA EN LA SALUD II

FEBRERO 2026. SEGUNDO CUATRIMESTRE

Guía didáctica 2025-2026

Docente: Francisco Anton Riveiro

1.- CONSOLIDACIÓN DEL MOVIMIENTO SALUDABLE. Cuatro sesiones.

1.- Reevaluación inicial del estado físico y funcional

Valoración de la evolución respecto al primer cuatrimestre: movilidad, control postural, dolor y percepción corporal. Ajustes individuales de los patrones de movimiento aprendidos.

2.- Integración consciente de los principios del método Pilates

Trabajo específico de respiración, centralización y control aplicados a movimientos más complejos. Refuerzo de la propiocepción y la estabilidad articular.

3.- Fortalecimiento progresivo de la musculatura profunda

Incidencia en core, eructores espinales y suelo pélvico mediante ejercicios básicos e intermedios adaptados. Mejora de la coordinación y el equilibrio.

4.- Fluidez y precisión en la secuencia de ejercicios

Práctica encadenada de la serie Básica con transiciones suaves, buscando economía del movimiento y eficiencia funcional.

2.- PILATES FUNCIONAL PARA PERSONAS MAYORES. Cuatro sesiones.

5.- Relación entre Pilates y actividades de la vida diaria

Ánalysis de movimientos cotidianos (levantarse, sentarse, girar, alcanzar objetos) y su ejecución correcta desde el punto de vista biomecánico.

6.- Adaptaciones individuales y prevención de lesiones

Reconocimiento de limitaciones personales (artrosis, osteoporosis, problemas lumbares o cervicales) y aplicación de variantes seguras de los ejercicios.

7.- Equilibrio, coordinación y control neuromuscular

Trabajo específico de estabilidad estática y dinámica, prevención de caídas y mejora de la confianza corporal.



8.- Introducción progresiva a la serie Básica–Intermedia

Selección de ejercicios intermedios adecuados al grupo, priorizando calidad frente a cantidad y respetando los ritmos individuales.

3.- AUTONOMÍA Y APLICACIÓN DEL MÉTODO. Cuatro sesiones.

9.- Desarrollo de la autoobservación y la autoevaluación

Aprender a detectar sensaciones corporales, errores posturales y compensaciones durante la práctica.

10.- Trabajo en parejas y observación guiada

Observación y corrección básica entre compañeros, fomentando la conciencia corporal y el aprendizaje compartido.

11.- Uso progresivo de implementos

Práctica de la serie Básica–Intermedia con fitball, aro, banda elástica, toalla u otros materiales, adaptados a las capacidades del alumnado.

12.- Transferencia del aprendizaje a la vida diaria

Puesta en común y corrección de hábitos cotidianos: caminar, subir escaleras, tareas domésticas, cargar pesos o mantener posturas prolongadas.

4.- ACTIVIDAD FÍSICA SALUDABLE Y ENVEJECIMIENTO ACTIVO. Tres sesiones.

13.- Diseño de secuencias personalizadas

Práctica de la serie Básica con adaptaciones específicas según necesidades individuales. Trabajo de musculatura agonista y antagonista para el equilibrio corporal.

14.- Consolidación del método y resolución de dudas

Revisión de ejercicios básicos e intermedios, aclaración de preguntas y refuerzo de la seguridad en la práctica autónoma.

15.- Evaluación final y proyección futura

Práctica global integrando ejercicios intermedios adecuados. Evaluación final del progreso físico y funcional. Orientaciones para continuar una actividad física saludable de forma autónoma.

