UNIVERSIDADE ESTADUAL DO CENTRO-OESTE

Reconhecida pelo Decreto Estadual nº 3.444, de 8 de agosto de 1997

Ano	**2024**
Tp. Período	**Anual**
Curso	**EDUCAÇÃO FÍSICA - Bacharelado (081)**
Disciplina	**4280 - TREINAMENTO FUNCIONAL E PILATES**
Turma	**EFI**
Local	**CEDETEG**

Carga Horária: **68**

PLANO DE ENSINO

EMENTA

Estudo dos métodos de treinamento e aprimoramento da funcionalidade dos diferentes sistemas orgânicos e sua aplicação nas diferentes situações da prática da atividade física. Aprimorar os conceitos sobre a importância da técnica postural visando à melhoria da saúde e qualidade de vida.

I. Objetivos

- Capacitar o aluno para elaborações de programas de treinamento físico individual e coletivo de Treinamento Funcional e Pilates;
- Proporcionar vivência prática do aluno no método Pilates e Treinamento Funcional;
- Capacitar o aluno a ministrar aulas de solo e acessórios utilizando o método Pilates;
- Realizar a prática e vivência da avaliação postural e como utilizar os resultados obtidos na elaboração dos exercícios de Pilates e Treinamento Funcional;
- Capacitar o aluno a utilizar os diversos recursos oferecidos no Pilates e Treinamento Funcional na elaboração de programas de treinamento físico.

II. Programa

PILATES
1. História do método Pilates
2. Princípios e importância do método Pilates
3. Pilates (solo e acessórios)
4. Uso da respiração contralateral.
5. O corpo em relação à postura/equilíbrio, consciência corporal, sensibilização das tensões, expressões corporais.
6. Conceitos de postura e avaliação postural.
7. Metodologia do ensino do Pilates.
8. Vivência, planejamento e aplicação de aulas de Pilates.

TREINAMENTO FUNCIONAL
1. História do Treinamento Funcional
2. Características e importância do Treinamento Funcional
3. Treinamento funcional e o uso de diferentes aparelhos
4. Exercícios de força, resistência e agilidade
5. Exercícios de mobilidade, equilíbrio e propriocepção
6. Pliometria
7. Metodologia de ensino do Treinamento Funcional.
8. Vivência, planejamento e aplicação de aulas de Treinamento Funcional

III. Metodologia de Ensino

Aulas expositivas
Aulas práticas
Trabalhos em grupo e individual
Prescrição de exercícios de Pilates e Treinamento Funcional

IV. Formas de Avaliação

CRITÉRIOS DE AVALIAÇÃO:
1º SEMESTRE:
TRABALHO 1 (duplas)= entrega + apresentação + apostila = 8,0
Participação e frequência = 2,00
TOTAL = 10,0
PROVA SUBSTITUTIVA:
A prova substitutiva é destinada para aqueles alunos que não atingiram a nota 7,0 no semestre. A prova substitutiva vale 10,0 e substitui a nota total do semestre.
2º SEMESTRE:
TRABALHO 2 (duplas) = entrega + apresentação + apostila = 8,0
Participação e frequência = 2,00
TOTAL = 10,0
PROVA SUBSTITUTIVA:
A prova substitutiva é destinada para aqueles alunos que não atingiram a nota 7,0 no semestre. A prova substitutiva vale 10,0 e substitui a

nota total do semestre.
NOTA FINAL = 1º SEMESTRE + 2º SEMESTRE/2

V. Bibliografia

Básica

ELLSWORTH, A. Pilates: anatomia ilustrada: guia completo para praticantes de todos os níveis. 1. ed. Barueri, SP: Manole, 2015. Calais-Germain, B.; Raison, B. Pilates sem riscos: os riscos mais comuns e como evitá-los. Barueri, SP: Manole, 2012. REYNEKE, D. Pilates moderno: a perfeita forma física ao seu alcance. Barueri, SP: Manole, 2009.
STAUGAARD-JONES, J. A. Exercício e movimento: abordagem anatômica: guia para o estudo de dança, pilates, esportes e yoga. 1. ed. Barueri, SP: Manole, 2015. MASSEY, P. Pilates: uma abordagem anatômica. Barueri, SP: Manole, 2012. ISACOWITZ, R.; CLIPPINGER, K. Anatomia do pilates. Barueri, SP: Manole, 2013.

Complementar

CRAIG, Colleen. Treinamento de força com bola: uma abordagem do Pilates para otimizar força e equilíbrio. São Paulo: Phorte, 2007. 262 p.
SILER, Brooke. O corpo pilates: um guia para fortalecimento, alongamento e tonificação sem o uso de máquinas. São Paulo: Summus, 2008. 195 p.
VERDERI, Érica. Treinamento funcional com bola. São Paulo: Phorte, 2008. 165, 1, p. 3
PANELLI, Cecília; DE MARCO, Ademir. Método pilates de condicionamento do corpo: um programa para toda vida. São Paulo: Phorte, 2006. 158 p.
RODRIGUEZ, José. Pilates: guia passo a passo, totalmente ilustrado. São Paulo: Marco Zero, 2007. 192 p.

APROVAÇÃO

Inspetoria:	DEDUF/G
Tp. Documento:	Ata Departamental
Documento:	03
Data:	17/04/2024