



UNIVERSIDADE ESTADUAL DO CENTRO-OESTE

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

Ano	2023
Tp. Período	Anual
Curso	EDUCAÇÃO FÍSICA - Bacharelado (081)
Disciplina	4280 - TREINAMENTO FUNCIONAL E PILATES (OPT)
Turma	EFI

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 de utilizar as características relacionadas ao treinamento funcional e ao método Pilates nas elaborações de programas de treinamento físico individual e coletivo.

Proporcionar a vivência prática do aluno no método Pilates e de 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 treinamento funcional na elaboração de programas de treinamento físico;

II. Programa

UNIDADE I – Conceitos de postura e avaliação postural

UNIDADE II – História e princípios do método Pilates

UNIDADE III – Metodologia do método Pilates solo e de acessórios

UNIDADE IV – História e métodos do treinamento funcional

UNIDADE V – Metodologia do treinamento funcional

III. Metodologia de Ensino

Aulas expositivas

Aulas práticas

Trabalhos em grupo e individual

IV. Formas de Avaliação

CRITÉRIOS DE AVALIAÇÃO:

1º SEMESTRE:

TRABALHO 1 EM GRUPO = 8,0 + Participação e frequência = 2,00

TOTAL = 10,0

2º SEMESTRE:

TRABALHO 2 INDIVIDUAL = 8,0 + Participação e frequência = 2,00

TOTAL = 10,0

NOTA FINAL = 1º SEMESTRE + 2º SEMESTRE/2

V. Bibliografia

Básica

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]

Complementar

MELO, Andréa. Método pilates na água. São Paulo: Phorte, 2010 118 p.

PANELLI, Cecília; DE MARCO, Ademir. Método pilates de condicionamento do corpo: um programa para toda vida. São Paulo: Phorte, c2006. 158 p.

RODRIGUEZ, José. Pilates: guia passo a passo, totalmente ilustrado. São Paulo: Marco Zero, 2007. 192 p.

APROVAÇÃO



UNIVERSIDADE ESTADUAL DO CENTRO-OESTE

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

Ano	2023	
Tp. Período	Anual	
Curso	EDUCAÇÃO FÍSICA - Bacharelado (081)	
Disciplina	4280 - TREINAMENTO FUNCIONAL E PILATES (OPT)	Carga Horária: 68
Turma	EFI	

PLANO DE ENSINO

Inspetoria: DEDUF/G
Tp. Documento: Ata Departamental
Documento: 01
Data: 17/05/2023