

# CURSO MÉTODO PILATES MATWORK BÁSICO

1. **Local:** Ginásio FG Quinta do Mamão 3440 Santa Comba Dão

2. **Formadores:** Cristina Almeida (Formadora/Directora) e Carla Faria (formadora/coordenadora)

3. **Data:** Dias 1,2,3,4 de Novembro de 2018

4. **Horário:** Dia 1(5ªf)- 10h ás 14h00 | 15h ás 21h00      Dia 2 (6ªf)- 19h00 ás 23h00

   Dia 3(sáb)- 10h00 ás 13h00| 14h00 ás 21h00      Dia 4(dom)- 10h00 ás 13h00 | 14h00 ás 17h00

5. **Duração** | 32h horas presenciais

6. **Destinatários:**

- Detentores do Título Profissional de Técnico/a de Exercício Físico (TPTEF), Título Profissional de Diretor/a Técnico/a (TPDT) e Título Profissional de Treinador/a de Desporto (TPTD).
- Estudantes e Licenciados nas diversas áreas da Educação Física e do Desporto, que pretendam desenvolverem os seus conhecimentos na área do treino de condicionamento físico.
- Fisioterapeutas, Osteopatas, Quiropráticos e outros profissionais de saúde.

## **7. Curso de Pilates Matwork Nivel BÁSICO**

**Competências a adquirir:**

- Capacidade de identificar e de saber aplicar os princípios do Método Pilates .
- Capacidade de identificar e executar os Movimentos de Matwork de nível Básico.
- Conhecimento dos objetivos específicos de cada movimento e principais componentes críticas.
- Domínio da técnica de execução dos movimentos, em diferentes níveis de prática, garantindo a segurança e a sua eficiência.
- Capacidade de prescrever e compreender a estrutura de uma aula e aplicar os movimentos do método Pilates, ajustado às necessidades individuais de cada aluno e em aulas de grupo.
- Capacidade de adaptar os movimentos de Pilates Matwork nivel Básico às necessidades individuais de cada aluno e em aulas de grupo.

**8. Conteúdos Programáticos:**

- História e teoria da Técnica do Método Pilates
- Princípios e fundamentos do Método Pilates
- Anatomia: revisões
- Aprendizagem e execução técnica dos movimentos básicos de Pilates Matwork .
- Componentes críticas e descrição de cada movimento de Matwork nível Básico
- Pedagogia do ensino e da correcção; formas de aprender, de ensinar, de corrigir e adaptação das mesmas a cada cliente.
- Construção da estrutura de uma aula e aplicação dos movimentos nível básico e suas adaptações.

### **9. Investimento:**

Valor total do curso - 350€

Taxa de inscrição – 60€ (este valor é descontado no valor total do curso)

**NOTA:** A inscrição só fica validada (inscrição definitiva), após o pagamento da taxa de inscrição através de Multibanco, com envio do comprovativo do pagamento. Após confirmação da sua inscrição o restante pagamento será feito 3 dias antes do início do curso. Também pode ser pago o valor do curso na sua totalidade.

### **10. Meios de Pagamento:**

Multibanco: NIB/IBAN- PT50 0035 0616 0001 0140 50032 CGD

**11. N° de máximo de formandos:** 22

**12. N° de créditos atribuídos IPDJ:** 6.4 U.C

Após a formação, todos os formandos recebem um Certificado do curso, com os devidos créditos, atribuídos pelo IDPJ.

### **13. Cronograma**

<b>Dias</b>	<b>Manhã</b>	<b>Tarde</b>
1,2	História e teoria da técnica do Método Pilates <b>(Teórica)</b>	Aprendizagem e execução técnica dos movimentos Básicos Pilates Matwork <b>(Prática)</b>
	Princípios e fundamentos Anatomia: revisões <b>(Teórica/Prática)</b>	Construção da estrutura de uma aula e aplicação dos movimentos nível básico e suas adaptações. <b>(Prática)</b>
3,4	Componentes Críticas e descrição dos movimentos Básicos Pilates Matwork <b>(Teórico/Prática)</b>	Aprendizagem e execução técnica dos movimentos Básicos Pilates Matwork <b>(Prática)</b>
	Pedagogia do ensino e da correcção <b>(Prática)</b>	Execução técnica dos movimentos básicos Pilates Matwork <b>(Prática)</b>
		Avaliação Teórica e prática

#### **Assiduidade e Pontualidade**

Para ter acesso ao processo de Avaliação, o formando deverá estar presente em 100% da carga horária do curso. Serão registadas presenças em cada sessão. Deverá marcar presença. O formando deverá ser pontual. Para efeitos de contabilização de presença, permitir-se-á uma tolerância de 15 minutos antes do início da cada sessão.

#### **Modelo de Avaliação**

Consiste na aplicação de um teste escrito, no período assinalado no cronograma. A nota do teste terá de ser igual ou superior a 9,5 valores (escala de avaliação 0-20 valores). Caso falte, reprove em avaliação contínua, queira melhorar a nota obtida ou não tenha presenças para aceder ao processo de avaliação contínua pode propor-se a exame final que decorre em data a definir. Quer o teste escrito, quer o exame final incidirão sobre a totalidade dos conteúdos lecionados. A realização do exame final pressupõe o pagamento de uma taxa administrativa de 50 €.

#### **Modalidade, Forma de Organização e Metodologia da Formação**

Formação contínua, em regime de frequência presencial em sala. O controlo da assiduidade dos formandos é efetuado através do preenchimento de um registo de presenças a distribuir pelo formador em cada sessão. Os métodos pedagógicos utilizados são essencialmente, preleção, role-play, resolução de problemas, realização de tarefas, reflexão crítica e componente prática.

#### **Recursos Pedagógicos e Espaços**

Todas as ações de formação têm sala equipada de forma a permitir o uso de equipamento de apoio como: computador portátil, videoprojector, quadro branco, entre outros. Os espaços utilizados possuem dimensão, luminosidade, temperatura, ventilação, níveis de ruído e condições de higiene e segurança adequados.

#### **Vagas e Critérios de Seleção**

Vagas limitadas. Seleção por ordem de chegada das inscrições e cumprimento dos requisitos de acesso

#### **Inscrição**

Email: [cursospilatesform@gmail.com](mailto:cursospilatesform@gmail.com)

#### **Certificado/Diploma Atribuído**

Certificado de Frequência em Formação Profissional, de acordo com a legislação em vigor. O certificado só será emitido após aprovação positiva no teste escrito, ou exame final, e de burocraticamente estar tudo regularizado. O regime de frequência do curso é presencial, sendo a assiduidade mínima exigível na globalidade do curso de 80%, sem a qual não será atribuído certificado de formação profissional. UC (Unidade de Crédito) para renovação do Título Profissional de Técnico/a de Exercício Físico (TPTEF) e Título Profissional de Diretor/a Técnico/a (TPDT).

#### **Informações Diversas**

A inscrição só fica validada (inscrição definitiva) após o pagamento. Sendo as vagas limitadas, recomendamos que a inscrição seja validada com a maior antecedência possível.

- No caso de desistência de uma inscrição definitiva, (comunicada por email para [cursospilatesform@gmail.com](mailto:cursospilatesform@gmail.com), no mínimo com 4 dias úteis antes da formação) a Escola PilatesForm, devolverá o valor previamente pago pelo cliente, cobrando contudo, uma taxa de gestão de €20 (vinte euros) para fazer face a custos administrativos.

Os formandos deverão trazer roupa desportiva e toalha para a componente prática.

- O preço inclui documentação de apoio. Os conteúdos de carácter teórico serão facultados aos formandos através de correio electrónico.
- O PilatesForm reserva-se no direito de cancelar a formação caso não haja um número mínimo de participantes.
- Qualquer outro motivo que obste à realização da formação, procedendo apenas à devolução total do valor da inscrição, quando tiver havido um pagamento, sem que possa ser reclamado qualquer outro direito indemnizatório.

BIBLIOGRAFIA:

Cruz-Ferreira, A., Fernandes, J., Laranjo, L., Bernardo, L. M., & Silva, A. (2011). A systematic review of the effects of pilates method of exercise in healthy people (Archives Physical Medicin Rehabilitation ed., Vol. 92, pp. 2071-2081): American Congress of Rehabilitation Medicine.

Kloubec, J. A. (2010). PILATES FOR IMPROVEMENT OF MUSCLE ENDURANCE, FLEXIBILITY, BALANCE, AND POSTURE. *Journal of Strength and Conditioning Research*, 24(3), 661- 667. Doi:10.1519/JSC.0b013e3181c277a6

Kaesler, D., Mellifont, R., Swete Kelly, P., & Taaffe, D. (2007). A novel balance exercise program for postural stability in older adults: A pilot study (*Journal of Bodywork and Movement Therapies* ed., Vol. 11, pp. 37-43): Elsevier.

Mneill, W. (2011). Decision Making in Pilates. *Journal of Body Works and Movement Therapys*, 15, 103-107.

Muscolino, J. E., & Cipriani, S. (2004). Pilates and the “powerhouse”—I. *Journal of Bodywork & Movement Therapies*, 8(1), 15-24. Doi:10.1016/S1360-8592(03)00057-3

## Biografia



- **Fundadora e Directora da Escola de Formação PilatesForm**
- **Diplomada em Osteopatia**, ITS Lisboa
- **Certificação Internacional Pilates**, Body Control England
- **Directora Técnica do Estúdio Health&Beauty**, Setúbal
- **Licenciatura em Educação Física e Desporto**, ULTH
- **Instrutora de Pilates, Hidroginástica e Personal Trainer**
- **Presenter e Prelectora em Convenções Nacionais**, Promofitness e IPSetúbal
- **Formadora Certificada pelo IEFP**
- **Formadora de Pilates, AquaPilates, Fitball Trainer, Hidroginástica, Treino Funcional, TRS**, durante 7 anos pela Promofitness e Cefad Setúbal.