

Curso de Pós-graduação semipresencial no Método Pilates (UNISEPE)

Disciplina I – História e Filosofia do Método Pilates. (40h)

Módulo 1 – A evolução histórica do movimento sistematizado.

Módulo 2 – O movimento ginástico Europeu.

Módulo 3 – Fatos históricos da vida de Joseph Pilates.

Módulo 4 – Fundamentos Filosóficos da obra de Joseph Pilates.

Disciplina II – O Método Pilates. (40h)

Módulo 1 – Psicomotricidade humana e o Pilates.

Módulo 2 – Princípios fundamentais do Método.

Módulo 3 – Técnica de movimento característica do método Pilates.

Módulo 4 – Benefícios e características dos exercícios no Método Pilates.

Disciplina III – Fundamentos de Cinesiologia do aparelho locomotor para a organização do movimento. (40h)

Módulo 1 – Unidade inferior (Pés, tornozelos, joelho, quadril).

Módulo 2 – Esqueleto axial (Sacro, coluna e cabeça)

Módulo 3 – Unidade superior (Mãos, punho, cotovelos, cintura escapular).

Módulo 4 – Avaliação funcional músculo-articular (Mobilidade/estabilidade; Força/flexibilidade). Parte 1

Módulo 5 – Avaliação funcional músculo-articular (Mobilidade/estabilidade; Força/flexibilidade)

Disciplina IV – Sistema Básico (exercícios – parte 1) - (40h)

Módulo 1 – Pré-Pilates.

Módulo 2 – Sistema básico no Mat.

Módulo 3 – Sistema básico no Reformer.

Módulo 4 – Sistema básico Cadillac;

Disciplina V – Sistema Básico (exercícios – parte 2) - (40h)

Módulo 1 – Sistema básico na High chair e Wunda chair.

Módulo 2 – Sistema básico na Arm chair e Big barrel.

Módulo 3 – Sistema básico - pequenos acessórios (Foot corrector, Toe corrector, Beanbag e Breath-a-cizer)

Módulo 5 – Exercícios de finalização de aula.

Disciplina VI – Sistema Intermediário (exercícios – parte 1) – (40h)

Módulo 1 – Pré-Pilates para o sistema intermediário.

Módulo 2 – Sistema intermediário no Mat.

Módulo 3 – Sistema intermediário no Reformer.

Módulo 4 – Sistema intermediário no Cadillac.

Disciplina VII – Sistema Intermediário (exercícios – parte 2) – (40h)

Módulo 1 – Sistema intermediário no Cadillac.

Módulo 2 – Sistema intermediário na High chair e Wunda chair.

Módulo 3 – Sistema intermediário nos barris (Small barrel, Spine corrector, Big barrel).

Módulo 4 – Exercícios de finalização de aula.

Disciplina VIII – Sistema Avançado (exercícios – parte 1) – (40h)

Módulo 1 – Sistema avançado no Mat (parte 1).

Módulo 2 – Sistema avançado no Mat (parte 2)

Módulo 3 – Sistema avançado no Reformer (parte 1).

Módulo 4 – Sistema avançado no Reformer (parte 2).

Disciplina IX – Sistema Avançado (exercícios – parte 2) – (40h)

Módulo 1 – Sistema avançado na Wunda chair.

Módulo 2 – Sistema avançado no Cadillac.

Módulo 3 – Sistema avançado na Arm chair, Spine Corrector e Big barrel.

Módulo 4 – Sistema avançado – pequenos acessórios (Neck Stretcher e Push up device).

Disciplina X – Gestão de estúdios – (40h)

Módulo 1 – Introdução a gestão.

Módulo 2 – Planejamento estratégico.

Módulo 3 – Controle Financeiro.

Módulo 4 – Precificação.

Módulo 5 – Metodologia da Pesquisa Científica