

PILATES - NÍVEL III

MATWORK E EQUIPAMENTOS

DURAÇÃO: 30h /// 06 U.C. PARA RENOVAÇÃO DO TPTEF

A formação de Pilates, nível III (Master) da Promofitness, surge da necessidade em completar a formação anteriormente adquirida, com o intuito de preparar o formando para colaborar no ambiente de estúdio, possibilitando toda a prática no manuseamento e especificidades inerentes ao grande equipamento (Reformer e Cadillac). O mat work e os pequenos equipamentos também serão novamente abordados no sentido de fazer um “refresh”, estabelecendo diretrizes e uma formatação específica para estúdio de Pilates. Será abordado toda a metodologia típica de um treino direcionado e específico de acordo com cada caso.

Nesta formação o formando irá construir um conhecimento que permitirá reconhecer o reportório clássico da técnica aplicada aos grandes equipamentos. Cada formando irá desenvolver a capacidade pedagógica a aplicar com cada praticante no sentido de o motivar, corrigir e acompanhá-lo na evolução.

6 Unidades de Crédito para renovação do TPTEF (Título Profissional de Técnico de Exercício Físico) ou TPDT (Título Profissional de Diretor Técnico)

ESTRUTURA PEDAGÓGICA DO CURSO

1. Atividade Física vs Pilates

2. Reformer

2.1 História do Reformer no Pilates

2.2 Apresentação do material e construção do Reformer

2.3 Benefícios de exercícios com o Reformer

2.4 Segurança e manuseamento

2.5 Reportório e variações para iniciados no Reformer

3. Cadillac

3.1 História do Cadillac no Pilates

3.2 Apresentação do material e construção do Cadillac

3.3 Segurança oferecida pelo Cadillac

3.4 Benefícios de exercícios com o Cadillac

3.5 Indicações do uso do Cadillac

3.6 Segurança e manuseamento

3.7 Reportório e variações para iniciados no Cadillac

4. Ladder Barrel

4.1 História do Ladder Barrel no Pilates

4.2 Material e construção do Ladder Barrel

4.3 Benefícios de exercícios com o Ladder Barrel

4.4 Indicações do uso do Ladder Barrel

4.5 Segurança e manuseamento

4.6 Reportório e variações para iniciados no Barrel

5. Chair

5.1 O que é a Chair?

5.2 História da Chair no Pilates

5.3 Material e construção da Chair

5.4 Benefícios de exercícios com a Chair

5.5 Segurança e manuseamento

5.6 Reportório e variações para iniciados na Chair

6. Small Barrel

6.1 O que é Small Barrel?

6.2 Material e construção da Small Barrel

6.3 Benefícios de exercícios com a Small Barrel

6.4 Segurança e manuseamento

6.5 Reportório e variações no Small Barrel

7. Torre

7.1 O que é Torre?

7.2 Benefícios de exercícios na Torre

7.3 Segurança e manuseamento

7.4 Reportório e variações na Torre

8. Estruturar o treino e planeamento individual

DOCUMENTAÇÃO NECESSÁRIA

- Currículo Resumido, não excedendo as 3 páginas;
- 1 Fotografia;
- Ficha de Inscrição preenchida e assinada;
- Contrato de formação preenchido e assinado;
- Comprovativo de pagamento (Taxa de inscrição)

