



**8º
ano**

ENSINO FUNDAMENTAL



PROFESSOR (A):

**GEÓRGIA
SOARES**



DISCIPLINA:

**EDUCAÇÃO
FÍSICA**



CONTEÚDO:

PILATES



DATA:

09.07.2020

PILATES

Joseph Pilates começou a desenvolver seu sistema de condicionamento corporal durante a 1ª guerra mundial e continuou a melhorar e aperfeiçoar ao longo dos anos, até sua morte em 1967. O Método Pilates desenvolvido por Joseph Pilates, na década de 1920 tem base no conceito chamado de Contrologia.

A Contrologia prepara-nos para dar flexibilidade, graça natural, habilidades e força muscular, que serão refletidas no desenvolvimento uniforme de todo o corpo ao adquirirmos uma boa forma física



PILATES

o método Pilates é uma forma de condicionamento físico que propicia bem-estar geral, sendo assim capaz de possibilitar força, flexibilidade, consciência corporal, controle postural e percepção do movimento.

Visando o movimento consciente sem fadiga e dor e mantendo a mente totalmente concentrada, o método Pilates tem como princípios fundamentais: concentração, controle, centralização, movimento fluído, precisão e respiração



CLASSIFICAÇÃO

Os exercícios são divididos em duas categorias: exercícios no solo que utilizam o peso corporal e a força da gravidade como fatores de resistência, chamado de MatPilates, assim como podem ser acrescentados acessórios e exercícios feitos nos aparelhos que utilizam resistência proporcionada pelo uso de molas e polias.



O método que tem bases em fundamentos anatômicos, fisiológicos e cinesiológicos, que são: Concentração, controle, Precisão, Centramento, Respiração e Movimento fluido.

Concentração – o objetivo desse princípio é a total concentração no movimento que está sendo realizado para garantir que este seja desenvolvido com a maior eficácia possível;

Controle – o controle do movimento visa um padrão suave e harmônica sempre se concentrando no exercício proposto assim visando aprimorar a coordenação motora e evitando contrações musculares desnecessárias;

Precisão – ele é fundamental para a qualidade do movimento e realinhamento postural, assim controlando o equilíbrio dos diferentes músculos que estão sendo trabalhados no movimento;

Centro – mais conhecido como power house é o foco de todos os exercícios do método, pois o fortalecimento dessa musculatura proporciona a estabilização do tronco e um alinhamento com menor gasto energético aos movimentos;

Respiração – o método enfatiza a respiração e é o fator primordial no início do movimento, e tem sempre que estar sincronizada com a realização dos movimentos;

Fluidez – o objetivo desse princípio é dar leveza ao exercício, com movimentos controlados para que não haja impacto pesados no começo nem no final de nenhum exercício.



BENEFÍCIOS

- Aumento da Resistência Física e Mental
- Aumento da Flexibilidade
- Corrige Problemas Posturais
- Aumento da Concentração
- Tonifica a Musculatura
- Melhora a Coordenação Motora
- Promove menor Atrito nas Articulações
- Alivia Dores Musculares



BENEFÍCIOS

- Ajuda a Melhorar a Respiração e a flexibilidade
- Auxilia a Prevenção Contra a osteoporose
- Promove Relaxamento, o Bem-estar e eleva a Autoestima
- Elimina Toxinas e facilita a Drenagem Linfática
- Melhora a postura e a Resistência Muscular
- Expande a Consciência Corporal
- Ajuda no controle de peso
- Fortalece os Músculos Abdominais
- Equilíbrio de todas as Funções do Corpo



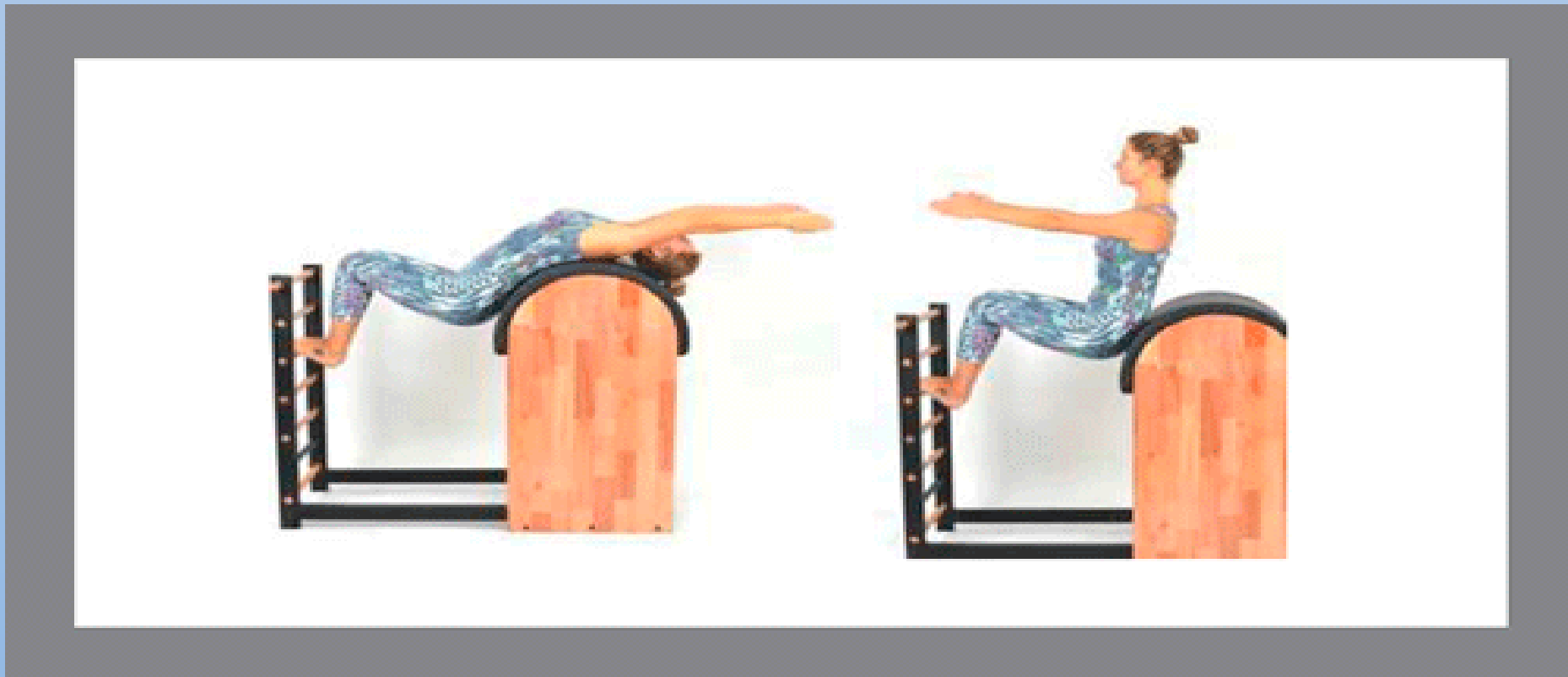
1)-Stretches-Front - Exercícios de Pilates no Barrel

Objetivo: Alongar os músculos isquiotibiais.



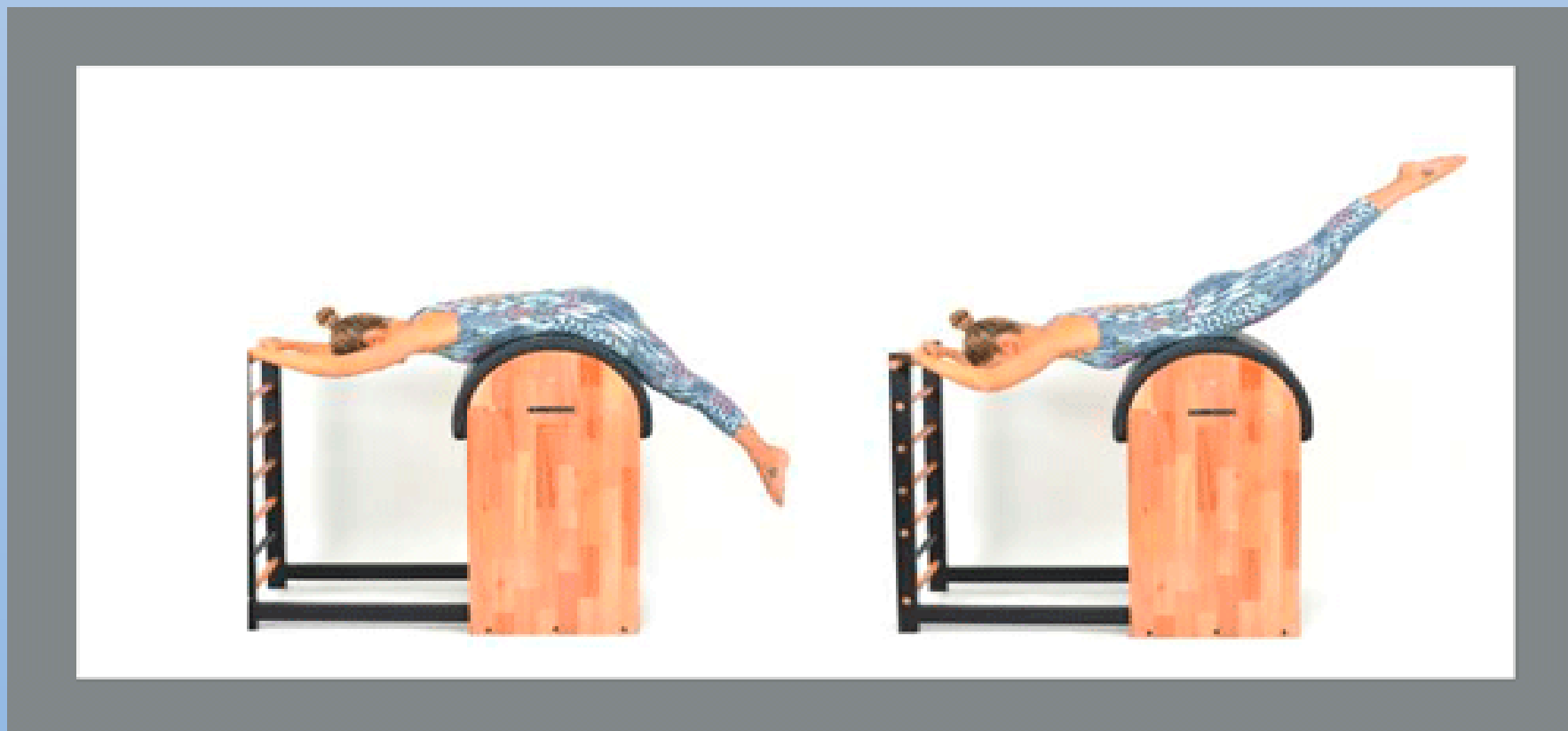
2) Sit Up

Objetivo: Fortalecer os músculos reto abdominal e oblíquos interno e externo.



3) Leg Extension

Objetivo: Fortalecer os músculos glúteo máximo, fibras posteriores de glúteomédio, isquiotibiais e paravertebrais.



4) Bridge

Objetivo: Exercícios de Pilates para Mobilização de coluna em extensão, equilíbrio e força de membros superiores.

