



**9º
ano**

ENSINO FUNDAMENTAL



PROFESSOR (A):

**GEÓRGIA
SOARES**



DISCIPLINA:

**EDUCAÇÃO
FÍSICA**



CONTEÚDO:

PILATES



DATA:

10/08/2020

PILATES

Nascido em 1883 na Alemanha em uma cidade chamada Monchengladbach, Joseph Hubertus Pilates, uma criança com algumas doenças que sofria de asma, raquitismo, bronquite e febre reumática.

Bem novo decidiu não aceitar suas limitações e foi em busca das atividades físicas uma solução para vencer seus problemas.

Ele utilizou yoga, mergulho, boxe, natação, esqui e conhecimentos de Fisiologia, Anatomia e Medicina Oriental. Até os movimentos animais não fugiram das suas observações.



Aos 32 anos Joseph mudou-se para a Inglaterra, onde se tornou boxeador profissional, e anos mais tarde ficou recluso no campo de concentração de Lancaster. Foi neste campo de concentração que Joseph aplicou o método, um programa de condicionamento baseado em exercícios que eram realizados no solo.

Sua técnica foi reconhecida quando nenhum dos internos daquele campo sucumbiu a uma epidemia de gripe (influenza) que vitimou outras pessoas de outros campos.



Pilates



Neste momento Joseph notou que a execução dos exercícios com resistência causava maior eficiência na recuperação destes indivíduos, onde a recuperação do tônus muscular acontecia de forma mais rápida.

Aos 46 anos de idade, na ida para os Estados Unidos da América, Joseph conheceu então sua esposa Clara no navio, uma enfermeira que trabalhou posteriormente com ele em seu estúdio em Nova York, localizado na 8ª avenida junto ao New York City Ballet.

O seu método começou a ser praticado por importantes bailarinos que apresentavam lesões, sendo recuperados por Joseph Pilates. Logo, a técnica ganhou adeptos e se espalhou por todo o mundo.

Objetivo

Concentração, controle, centralização, fluidez, precisão e respiração. Além desses seis princípios, a imaginação, a intuição e a integração. o princípio do relaxamento.

Evidências sugerem que o Método Pilates aumenta a força do centro do corpo, a consciência corporal, e a flexibilidade natural da coluna e amplitude dos movimentos dos membros.

A técnica apresenta uma variedade de exercícios e suas especificidade, e o método pode ser executado por qualquer individuo, desde individuos que não fazem algum tipo de atividade física quanto àqueles indivíduos que apresentam alguma patologia e buscam algum tipo de reabilitação, como por exemplo, dores crônicas, problemas neurológicos, problemas ortopédicos e qualquer distúrbio envolvendo a coluna vertebral e ate mesmo a senilidade.



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



Exercícios

One Leg Up and Down

Objetivo: Fortalecimento do reto femoral, iliopsoas, Sartório e musculatura abdominal.



Exercícios

Leg Pull Back Barrel

Objetivo: Fortalecer os músculos quadríceps, glúteo médio e mínimo, íliopsoas, sartório, pectíneo e tensor da fáscia lata.



Exercícios

Single Straight Stretch Barrel

Objetivo: Exercícios de Pilates para Fortalecer os músculos reto abdominal, oblíquos interno e externo, quadríceps, sartório e íliopsoas e alongar a cadeia posterior

