

Curso de Especialização

Aplicação do Método Pilates

Reconhecido pela NBA





Curso de Especialização Aplicação do Método Pilates

- » Modalidade: online
- » Duração: 6 meses
- » Certificação: TECH Universidade Tecnológica
- » Acreditação: 18 ECTS
- » Horário: ao seu próprio ritmo
- » Exames: online

Acesso ao site: www.techtute.com/pt/ciencias-desporto/curso-especializacao/curso-especializacao-aplicacao-metodo-pilates

Índice

01

Apresentação

pág. 4

02

Objetivos

pág. 8

03

Direção do curso

pág. 12

04

Estrutura e conteúdo

pág. 18

05

Metodologia

pág. 24

06

Certificação

pág. 32

01

Apresentação

Graças aos exercícios de estabilização e fortalecimento muscular profundo realizados no Método Pilates, esta técnica pode ser muito eficaz na prevenção de lesões desportivas. É por isso que é tão importante para o preparador físico manter-se atualizado sobre as técnicas mais recentes desta disciplina para poder oferecer uma alternativa aos exercícios habituais. Nesta linha, a TECH desenvolveu este Curso de Especialização 100% online que oferece a possibilidade de atualização sobre a avaliação da postura e os exercícios indicados para cada patologia, de acordo com as últimas evidências científicas. Tudo isto com uma especialização flexível acessível 24 horas por dia a partir de qualquer dispositivo digital com ligação à Internet.





“

Implementará ativamente o Método Pilates no exercício das suas funções graças a este Curso de Especialização com a duração de 6 meses”

O Método Pilates ganhou popularidade no contexto da preparação física e reabilitação devido aos seus benefícios no fortalecimento e estabilização dos músculos, melhoria da postura, flexibilidade e a força geral do corpo. Estes benefícios motivaram os preparadores físicos a incorporar esta atividade nas suas sessões.

Neste sentido, a evolução do próprio método implica uma atualização contínua por parte dos profissionais. Neste sentido, a TECH desenvolveu este Curso de Especialização de 450 horas letivas que leva o aluno a obter uma atualização completa sobre Aplicação do Método Pilates.

Este é um Curso de Especialização que levará os alunos a percorrer os níveis de progressão desta disciplina e a analisar os diferentes tipos de Pilates que existem, bem como os exercícios mais adequados a cada pessoa. Tudo isto empregando o sistema Relearning, baseado na reiteração de conteúdos, que permitirá ao aluno consolidar os conceitos mais importantes de uma forma simples.

Neste contexto, esta especialização coloca à disposição do especialista em preparação física uma série de recursos multimédia, tais como vídeos detalhados e casos de estudo reais, que estarão alojados numa biblioteca virtual, acessível a partir de qualquer dispositivo com Internet. Assim, sem aulas presenciais ou horários fixos, este Curso de Especialização é uma opção ideal para conciliar as responsabilidades diárias com uma proposta académica de qualidade.

Este **Curso de Especialização em Aplicação do Método Pilates** conta com o conteúdo científico mais completo e atualizado do mercado. As suas principais características são:

- ♦ O desenvolvimento de casos práticos apresentados por especialistas em Fisioterapia e Pilates
- ♦ Os conteúdos gráficos, esquemáticos e eminentemente práticos fornecem informações científicas e práticas sobre as disciplinas essenciais para a prática profissional
- ♦ Os exercícios práticos em que o processo de autoavaliação pode ser utilizado para melhorar a aprendizagem
- ♦ A sua ênfase especial nas metodologias inovadoras
- ♦ As lições teóricas, perguntas a especialistas, fóruns de discussão sobre questões controversas e atividades de reflexão individual
- ♦ A disponibilidade de acesso aos conteúdos a partir de qualquer dispositivo fixo ou portátil com ligação à Internet



Irá alargar os seus conhecimentos sobre a evolução do Método Pilates, as suas melhorias, modificações e contribuições para o campo da preparação física"

“

Irá aprofundar as diferenças entre o Pilates Clássico e o Pilates Moderno, adquirindo as competências necessárias para aplicar eficazmente ambas as abordagens”

Aprofundará, quando e onde quiser, os princípios do Método Pilates, a sua evolução e os diferentes níveis de progressão.

Explorará em pormenor as últimas provas científicas que apoiam o Método Pilates e os seus benefícios para a melhoria física.

O corpo docente do Curso de Especialização inclui profissionais do setor que trazem a sua experiência profissional para esta especialização, para além de especialistas reconhecidos de sociedades de referência e universidades de prestígio.

Os seus conteúdos multimédia, desenvolvidos com a mais recente tecnologia educativa, permitirão ao profissional uma aprendizagem situada e contextual, ou seja, um ambiente simulado que proporcionará uma especialização imersiva programada para praticar em situações reais.

A estrutura desta especialização centra-se na Aprendizagem Baseada em Problemas, na qual o profissional deve tentar resolver as diferentes situações de prática profissional que surgem durante o Curso de Especialização. Para tal, contará com a ajuda de um sistema inovador de vídeos interativos criados por especialistas reconhecidos.



02

Objetivos

Este Curso de Especialização foi concebido com o objetivo de fornecer ao instrutor de preparação física uma atualização sobre a Aplicação do Método Pilates. Desta forma, o especialista terá a oportunidade de incorporar esta modalidade de exercício e reabilitação na sua prática diária, tirando partido dos benefícios que oferece para melhorar a mobilidade, a força muscular, a postura e a função física em geral. Tudo isto será conseguido graças a um Curso de Especialização que oferece a flexibilidade necessária para que o profissional possa coordenar as suas atividades diárias com a sua atualização.



“

Os casos de estudo fornecidos pelo corpo docente deste Curso de Especialização permitir-lhe-ão manter-se atualizado sobre os diferentes métodos de Pilates disponíveis”



Objetivos gerais

- ♦ Aprofundar conhecimentos e competências profissionais na prática e ensino de exercícios do método Pilates no solo, em diferentes máquinas e com implementos
- ♦ Diferenciar as aplicações dos exercícios de Pilates e as adaptações a efetuar para cada paciente
- ♦ Estabelecer um protocolo de exercícios adaptados à sintomatologia e patologia de cada paciente
- ♦ Definir as progressões e regressões dos exercícios em função das diferentes fases do processo de recuperação de uma lesão
- ♦ Evitar os exercícios contraindicados com base numa avaliação prévia dos pacientes e clientes
- ♦ Manuseamento aprofundado dos aparelhos utilizados no Método Pilates
- ♦ Fornecer as informações necessárias para poder procurar informações científicas e atualizadas sobre os tratamentos de Pilates aplicáveis a diferentes patologias
- ♦ Analisar as necessidades e melhorias dos equipamentos de Pilates num espaço terapêutico destinado a este exercício
- ♦ Desenvolver ações para melhorar a eficácia dos exercícios de Pilates baseados nos princípios do método
- ♦ Executar correta e analiticamente os exercícios baseados no Método Pilates
- ♦ Analisar as alterações fisiológicas e posturais que afetam a mulher grávida
- ♦ Conceção de exercícios adaptados à mulher durante a gravidez até ao parto
- ♦ Descrever a aplicação do Método Pilates em desportistas de alto nível





Objetivos específicos

Módulo 1. O Método Pilates

- ◆ Investigar os antecedentes do Pilates
- ◆ Aprofundar conhecimentos sobre a história do Pilates
- ◆ Descrever a metodologia do Pilates

Módulo 2. Fundamentos do Método Pilates

- ◆ Aprofundar os fundamentos do Pilates
- ◆ Identificar os exercícios mais relevantes
- ◆ Explicar as posições de Pilates a evitar

Módulo 3. Metodologia na prática do método Pilates

- ◆ Sistematizar sessões baseadas no método Pilates
- ◆ Definir tipos de sessões baseadas no Método Pilates
- ◆ Aprofundar as controvérsias e o Método Pilates bem aplicado



Implementará nas suas práticas de preparação física os diferentes tipos de respiração para melhorar a preparação dos atletas"

03

Direção do curso

A TECH selecionou de forma rigorosa uma equipa de especialistas de renome no domínio da fisioterapia. Desta forma, os profissionais terão a possibilidade de aceder a um Curso de Especialização concebido por especialistas neste domínio e referências no Método Pilates. Neste sentido, este diploma universitário oferecerá ao preparador físico uma experiência única de atualização com especialistas de renome. Para além disso, dada a sua proximidade, poderão resolver quaisquer dúvidas que possam surgir durante a realização deste Curso de Especialização.





“

A TECH selecionou os melhores especialistas no Método Pilates, com os quais poderá aprofundar o seu conhecimento do Core como auxiliar nos processos de recuperação de lesões"

Diretor Convidado Internacional

O Dr. Edward Laskowski é uma figura internacional de destaque no campo da **Medicina Desportiva e Reabilitação Física**. Certificado pelo **Conselho Americano de Medicina Física e Reabilitação**, tem sido parte integrante do prestigioso corpo clínico da **Clínica Mayo**, onde foi **Diretor do Centro de Medicina Desportiva**.

A sua experiência abrange um vasto leque de disciplinas, desde **Medicina Desportiva** até ao **Fitness e ao Treino de Força e Estabilidade**. Trabalha em estreita colaboração com uma equipa multidisciplinar de especialistas em **Medicina Física, Reabilitação, Ortopedia, Fisioterapia e Psicologia Desportiva**, proporcionando uma abordagem abrangente no cuidado dos seus pacientes.

Além da sua **prática clínica**, é reconhecido **nacional e internacionalmente** pelas suas contribuições para o mundo do **desporto e da saúde**. Foi nomeado pelo presidente **George W. Bush** para o **Conselho Presidencial sobre Aptidão Física e Desportos** e recebeu o **Prémio de Serviço Distinto do Departamento de Saúde e Serviços Humanos**, destacando o seu compromisso com a promoção de **estilos de vida saudáveis**.

Desempenhou também um papel crucial em **eventos desportivos** de prestígio, como os **Jogos Olímpicos de Inverno de 2002 em Salt Lake City** e a **Maratona de Chicago**, proporcionando **cuidados médicos de qualidade**. A sua dedicação à **divulgação** é evidente no seu extenso trabalho na criação de **recursos académicos**, incluindo o **CD-ROM da Clínica Mayo sobre Desportos, Saúde e Fitness**, e como **Editor Contribuinte** do livro **"Mayo Clinic Fitness for EveryBody"**. Com paixão por desmistificar mitos e fornecer informações precisas e atualizadas, o Dr. Edward Laskowski continua a ser uma voz influente na **Medicina Desportiva e Fitness** mundialmente.



Dr. Laskowski, Edward

- Diretor do Centro de Medicina Esportiva da Clínica Mayo, Estados Unidos
- Médico Consultor na Associação de Jogadores da Liga Nacional de Hóquei, Estados Unidos
- Médico na Clínica Mayo, Estados Unidos
- Membro do Policlínico Olímpico nos Jogos Olímpicos de Inverno de 2002, Salt Lake City
- Especialista em Medicina Desportiva, Fitness, Treino de Força e Estabilidade
- Certificado pela Junta Americana de Medicina Física e Reabilitação
- Editor Contribuinte do livro "Mayo Clinic Fitness for EveryBody"
- Prémio de Distinção do Serviço do Departamento de Saúde e Serviços Humanos
- Membro da: *American College of Sports Medicine*

“

Graças à TECH, poderá aprender com os melhores profissionais do mundo”

Direção



Sr. Sergio González Arganda

- Fisioterapeuta do Atlético de Madrid e Diretor Executivo da Físio Domicilio Madrid
- Fisioterapeuta do Atlético de Madrid Club de Fútbol
- Diretor Executivo Físio Domicilio Madrid
- Mestrado em Osteopatia do Sistema Locomotor pela Escuela de Osteopatía de Madrid
- Mestrado em Biomecânica aplicada à Avaliação de Lesões e Técnicas Avançadas em Fisioterapia
- Curso de Especialização em Pilates de Reabilitação pela Real Federación Española de Gimnasia
- Certificado em Fisioterapia pela Universidad Pontífice de Comillas

Professores

Dra. Estrella Díaz Águila

- Fisioterapeuta na H3
- Fisioterapeuta na Clínica de Fisioterapia Castilla
- Fisioterapeuta na Clínica Fisiomagna
- Fisioterapeuta no Centro Médico de Saúde CEMAJ
- Mestrado em Osteopatia pela Universidad de Alcalá
- Curso de ecografia músculo-esquelética para fisioterapeutas na MV Clinic
- Curso Escuela de espalda PHL: Pilates terapêutico, exercício hipopressivo e funcional no Colegio de Fisioterapeutas de Andalucía
- Certificado em Fisioterapia pela Universidad de Alcalá



04

Estrutura e conteúdo

Este Curso de Especialização em Aplicação do Método Pilates destina-se a preparadores físicos interessados em manter-se atualizados neste campo. Assim, durante o Curso de Especialização, os profissionais receberão uma atualização completa sobre a organização das sessões e as diferentes tipologias existentes. Aprenderá também sobre os diferentes tipos de respiração e a relevância do Core na relação com a pélvis. Tudo isto para além de ferramentas pedagógicas multimédia, leituras especializadas e casos de estudo.





“

Com o método Relearning, descobrirá uma forma mais simples e eficaz de assimilar conceitos complexos em menos tempo”

Módulo 1. Método Pilates

- 1.1. Joseph Pilates
 - 1.1.1. Joseph Pilates
 - 1.1.2. Livros e postulados
 - 1.1.3. Legado
 - 1.1.4. Origem do exercício personalizado
- 1.2. Antecedentes do Método Pilates
 - 1.2.1. Referências
 - 1.2.2. Evolução
 - 1.2.3. Situação atual
 - 1.2.4. Conclusões
- 1.3. Evolução do método
 - 1.3.1. Melhorias e alterações
 - 1.3.2. Contribuições para o método Pilates
 - 1.3.3. Pilates Terapêutico
 - 1.3.4. Pilates e Atividade Física
- 1.4. Princípios do Método Pilates
 - 1.4.1. Definição dos princípios
 - 1.4.2. Evolução dos princípios
 - 1.4.3. Níveis de progressão
 - 1.4.4. Conclusões
- 1.5. Pilates Clássico versus Contemporâneo/Moderno
 - 1.5.1. Pontos-chave do Pilates Clássico
 - 1.5.2. Análise do Pilates Moderno/Clássico
 - 1.5.3. Contribuições do Pilates Moderno
 - 1.5.4. Conclusões
- 1.6. Pilates no Solo e Pilates em Máquinas
 - 1.6.1. Fundamentos do Pilates no Solo
 - 1.6.2. Evolução do pilates no solo
 - 1.6.3. Fundamentos do pilates em máquinas
 - 1.6.4. Evolução do pilates em máquinas

- 1.7. Provas científicas
 - 1.7.1. Revistas científicas relacionadas com Pilates
 - 1.7.2. Teses de doutoramento sobre Pilates
 - 1.7.3. Publicações sobre Pilates
 - 1.7.4. Aplicações para Pilates
- 1.8. Orientações do Método Pilates
 - 1.8.1. Tendências nacionais
 - 1.8.2. Tendências internacionais
 - 1.8.3. Análise das tendências
 - 1.8.4. Conclusões
- 1.9. As Escolas
 - 1.9.1. Escolas de Formação de Pilates
 - 1.9.2. Revistas
 - 1.9.3. Evolução das escolas de pilates
 - 1.9.4. Conclusões
- 1.10. As associações e federações de pilates
 - 1.10.1. Definições
 - 1.10.2. Contribuições
 - 1.10.3. Objetivos
 - 1.10.4. PMA

Módulo 2. Fundamentos do Método Pilates

- 2.1. Os diferentes conceitos do método
 - 2.1.1. Os conceitos segundo Joseph Pilates
 - 2.1.2. Evolução dos conceitos
 - 2.1.3. Gerações posteriores
 - 2.1.4. Conclusões
- 2.2. A Respiração
 - 2.2.1. Os diferentes tipos de respiração
 - 2.2.2. Análise dos tipos de respiração
 - 2.2.3. Os efeitos da respiração
 - 2.2.4. Conclusões

- 2.3. A pélvis como centro de estabilidade e movimento
 - 2.3.1. O Core de Joseph Pilates
 - 2.3.2. O Core científico
 - 2.3.3. Fundamento anatômico
 - 2.3.4. Core nos processos de recuperação
- 2.4. A organização da cintura escapular
 - 2.4.1. Revisão anatômica
 - 2.4.2. Biomecânica da cintura escapular
 - 2.4.3. Aplicações em Pilates
 - 2.4.4. Conclusões
- 2.5. A organização do movimento dos membros inferiores
 - 2.5.1. Revisão anatômica
 - 2.5.2. Biomecânica dos membros inferiores
 - 2.5.3. Aplicações em Pilates
 - 2.5.4. Conclusões
- 2.6. A articulação da coluna vertebral
 - 2.6.1. Revisão anatômica
 - 2.6.2. Biomecânica da coluna vertebral
 - 2.6.3. Aplicações em Pilates
 - 2.6.4. Conclusões
- 2.7. Os alinhamentos dos segmentos corporais
 - 2.7.1. A postura
 - 2.7.2. A postura em Pilates
 - 2.7.3. Os alinhamentos segmentares
 - 2.7.4. As cadeias musculares e fasciais
- 2.8. A integração funcional
 - 2.8.1. Conceito de integração funcional
 - 2.8.2. Implicações para as diferentes atividades
 - 2.8.3. A tarefa
 - 2.8.4. O contexto

- 2.9. Fundamentos do Pilates Terapêutico
 - 2.9.1. História do Pilates Terapêutico
 - 2.9.2. Conceitos do Pilates Terapêutico
 - 2.9.3. Critérios do Pilates Terapêutico
 - 2.9.4. Exemplos de lesões ou patologias
- 2.10. Pilates clássico e Pilates terapêutico
 - 2.10.1. Diferenças entre os dois métodos
 - 2.10.2. Justificação
 - 2.10.3. Progressões
 - 2.10.4. Conclusões

Módulo 3. Metodologia na prática do método Pilates

- 3.1. A primeira sessão
 - 3.1.1. Avaliação inicial
 - 3.1.2. Consentimento informado
 - 3.1.3. Palavras e comandos relacionados em Pilates
 - 3.1.4. Iniciação ao Método Pilates
- 3.2. A avaliação inicial
 - 3.2.1. Avaliação da postura
 - 3.2.2. Avaliação da flexibilidade
 - 3.2.3. Avaliação coordenativa
 - 3.2.4. Planeamento da sessão. Ficha de Pilates
- 3.3. A aula de Pilates
 - 3.3.1. Exercícios iniciais
 - 3.3.2. Agrupamento de alunos
 - 3.3.3. Posicionamento, voz, correções
 - 3.3.4. O descanso
- 3.4. Os alunos-pacientes
 - 3.4.1. Tipologia do aluno de Pilates
 - 3.4.2. O compromisso personalizado
 - 3.4.3. Os objetivos do aluno
 - 3.4.4. A escolha do método

- 3.5. Progressões e regressões de exercícios
 - 3.5.1. Introdução às progressões e regressões
 - 3.5.2. As progressões
 - 3.5.3. As regressões
 - 3.5.4. A evolução do tratamento
- 3.6. Protocolo geral
 - 3.6.1. Um protocolo de base generalizado
 - 3.6.2. Respeitar os fundamentos do Pilates
 - 3.6.3. Análise do protocolo
 - 3.6.4. Funções de protocolo
- 3.7. Indicações dos exercícios
 - 3.7.1. Características da posição inicial
 - 3.7.2. Contraindicações dos exercícios
 - 3.7.3. Ajudas verbais e táteis
 - 3.7.4. Programação das aulas
- 3.8. O professor/monitor
 - 3.8.1. Análise do aluno
 - 3.8.2. Tipos de professores
 - 3.8.3. Gerar o ambiente certo
 - 3.8.4. Acompanhamento do aluno
- 3.9. O programa de base
 - 3.9.1. Pilates para principiantes
 - 3.9.2. Pilates para praticantes de nível intermédio
 - 3.9.3. Pilates para especialistas
 - 3.9.4. Pilates profissional
- 3.10. Software para estúdio de Pilates
 - 3.10.1. Softwares principais para estúdio de Pilates
 - 3.10.2. Aplicação de Pilates
 - 3.10.3. A mais recente tecnologia no estúdio de pilates
 - 3.10.4. Desenvolvimentos mais significativos no estúdio de Pilates





“

Irá aprofundar as progressões e regressões dos exercícios implementados em Pilates e na evolução do tratamento”

05

Metodologia

Este programa de capacitação oferece uma forma diferente de aprendizagem. A nossa metodologia é desenvolvida através de um modo de aprendizagem cíclico: **o Relearning**. Este sistema de ensino é utilizado, por exemplo, nas escolas médicas mais prestigiadas do mundo e tem sido considerado um dos mais eficazes pelas principais publicações, tais como a *New England Journal of Medicine*.





“

Descubra o Relearning, um sistema que abandona a aprendizagem linear convencional para o levar através de sistemas de ensino cíclicos: uma forma de aprendizagem que provou ser extremamente eficaz, especialmente em disciplinas que requerem memorização”

Estudo de Caso para contextualizar todo o conteúdo

O nosso programa oferece um método revolucionário de desenvolvimento de competências e conhecimentos. O nosso objetivo é reforçar as competências num contexto de mudança, competitivo e altamente exigente.

“

Com a TECH pode experimentar uma forma de aprendizagem que abala as fundações das universidades tradicionais de todo o mundo”



Terá acesso a um sistema de aprendizagem baseado na repetição, com ensino natural e progressivo ao longo de todo o programa de estudos.



Um método de aprendizagem inovador e diferente

Este programa da TECH é um programa de ensino intensivo, criado de raiz, que propõe os desafios e decisões mais exigentes neste campo, tanto a nível nacional como internacional. Graças a esta metodologia, o crescimento pessoal e profissional é impulsionado, dando um passo decisivo para o sucesso. O método do caso, a técnica que constitui a base deste conteúdo, assegura que a realidade económica, social e profissional mais atual é seguida.



O nosso programa prepara-o para enfrentar novos desafios em ambientes incertos e alcançar o sucesso na sua carreira”

O estudante aprenderá, através de atividades de colaboração e casos reais, a resolução de situações complexas em ambientes empresariais reais.

O método do caso tem sido o sistema de aprendizagem mais amplamente utilizado pelas melhores faculdades do mundo. Desenvolvido em 1912 para que os estudantes de direito não só aprendessem o direito com base no conteúdo teórico, o método do caso consistia em apresentar-lhes situações verdadeiramente complexas, a fim de tomarem decisões informadas e valorizarem juízos sobre a forma de as resolver. Em 1924 foi estabelecido como um método de ensino padrão em Harvard.

Numa dada situação, o que deve fazer um profissional? Esta é a questão que enfrentamos no método do caso, um método de aprendizagem orientado para a ação. Ao longo do programa, os estudantes serão confrontados com múltiplos casos da vida real. Terão de integrar todo o seu conhecimento, investigar, argumentar e defender as suas ideias e decisões.

Relearning Methodology

A TECH combina eficazmente a metodologia do Estudo de Caso com um sistema de aprendizagem 100% online baseado na repetição, que combina 8 elementos didáticos diferentes em cada lição.

Melhoramos o Estudo de Caso com o melhor método de ensino 100% online: o Relearning.

Em 2019, alcançámos os melhores resultados de aprendizagem de todas as universidades online do mundo.

Na TECH aprende-se com uma metodologia de vanguarda concebida para formar os gestores do futuro. Este método, na vanguarda da pedagogia mundial, chama-se Relearning.

A nossa universidade é a única universidade de língua espanhola licenciada para utilizar este método de sucesso. Em 2019, conseguimos melhorar os níveis globais de satisfação dos nossos estudantes (qualidade de ensino, qualidade dos materiais, estrutura dos cursos, objetivos...) no que diz respeito aos indicadores da melhor universidade online do mundo.



No nosso programa, a aprendizagem não é um processo linear, mas acontece numa espiral (aprender, desaprender, esquecer e reaprender). Portanto, cada um destes elementos é combinado de forma concêntrica. Esta metodologia formou mais de 650.000 licenciados com sucesso sem precedentes em áreas tão diversas como a bioquímica, genética, cirurgia, direito internacional, capacidades de gestão, ciência do desporto, filosofia, direito, engenharia, jornalismo, história, mercados e instrumentos financeiros. Tudo isto num ambiente altamente exigente, com um corpo estudantil universitário com um elevado perfil socioeconómico e uma idade média de 43,5 anos.

O Relearning permitir-lhe-á aprender com menos esforço e mais desempenho, envolvendo-o mais na sua capacitação, desenvolvendo um espírito crítico, defendendo argumentos e opiniões contrastantes: uma equação direta ao sucesso.

A partir das últimas provas científicas no campo da neurociência, não só sabemos como organizar informação, ideias, imagens e memórias, mas sabemos que o lugar e o contexto em que aprendemos algo é fundamental para a nossa capacidade de o recordar e armazenar no hipocampo, para o reter na nossa memória a longo prazo.

Desta forma, e no que se chama Neurocognitive context-dependent e-learning, os diferentes elementos do nosso programa estão ligados ao contexto em que o participante desenvolve a sua prática profissional.



Este programa oferece o melhor material educativo, cuidadosamente preparado para profissionais:



Material de estudo

Todos os conteúdos didáticos são criados pelos especialistas que irão ensinar o curso, especificamente para o curso, para que o desenvolvimento didático seja realmente específico e concreto.

Estes conteúdos são depois aplicados ao formato audiovisual, para criar o método de trabalho online da TECH. Tudo isto, com as mais recentes técnicas que oferecem peças de alta-qualidade em cada um dos materiais que são colocados à disposição do aluno.



Masterclasses

Existem provas científicas sobre a utilidade da observação por terceiros especializada.

O denominado Learning from an Expert constrói conhecimento e memória, e gera confiança em futuras decisões difíceis.



Práticas de aptidões e competências

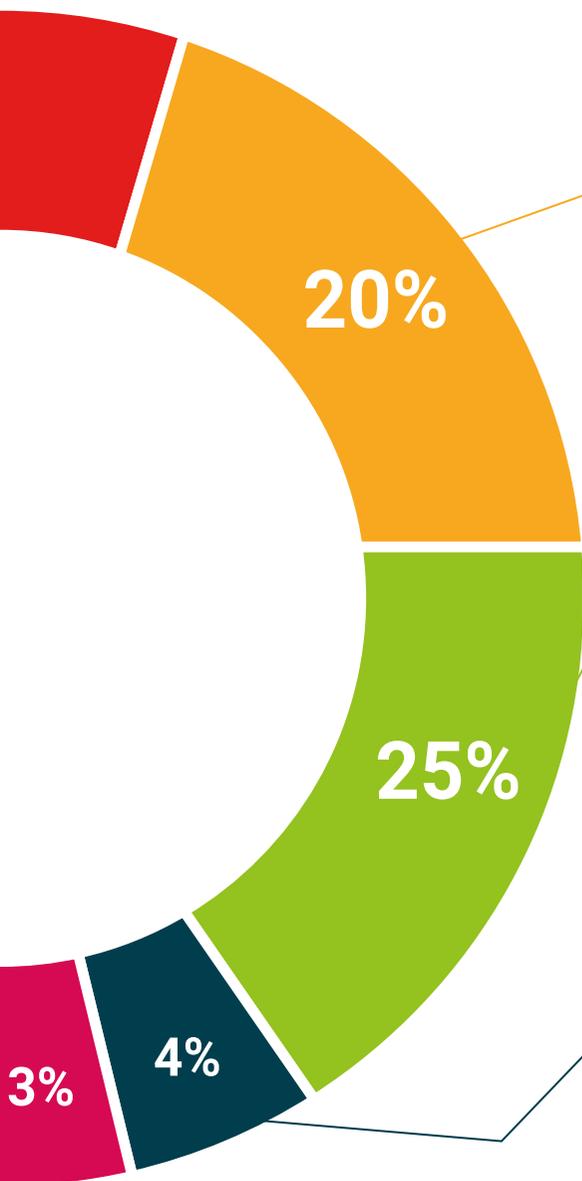
Realizarão atividades para desenvolver competências e aptidões específicas em cada área temática. Práticas e dinâmicas para adquirir e desenvolver as competências e capacidades que um especialista necessita de desenvolver no quadro da globalização em que vivemos.



Leituras complementares

Artigos recentes, documentos de consenso e diretrizes internacionais, entre outros. Na biblioteca virtual da TECH o aluno terá acesso a tudo o que necessita para completar a sua capacitação





Case studies

Completarão uma seleção dos melhores estudos de casos escolhidos especificamente para esta situação. Casos apresentados, analisados e instruídos pelos melhores especialistas na cena internacional.



Resumos interativos

A equipa da TECH apresenta os conteúdos de uma forma atrativa e dinâmica em comprimidos multimédia que incluem áudios, vídeos, imagens, diagramas e mapas conceituais a fim de reforçar o conhecimento.

Este sistema educativo único para a apresentação de conteúdos multimédia foi premiado pela Microsoft como uma "História de Sucesso Europeu"



Testing & Retesting

Os conhecimentos do aluno são periodicamente avaliados e reavaliados ao longo de todo o programa, através de atividades e exercícios de avaliação e auto-avaliação, para que o aluno possa verificar como está a atingir os seus objetivos.



06

Certificação

O Curso de Especialização em Aplicação do Método Pilates garante, para além do conteúdo mais rigoroso e atualizado, o acesso a um certificado de Curso de Especialização emitido pela TECH Universidade Tecnológica.



“

Conclua este plano de estudos com sucesso e receba o seu certificado sem sair de casa e sem burocracias”

futuro
saúde confiança pessoas
informação orientadores
educação certificação ensino
garantia aprendizagem
instituições tecnologia
comunidade compromisso
atenção personalizada
conhecimento inovação
presente qualidade
desenvolvimento

tech universidade
tecnológica

Curso de Especialização Aplicação do Método Pilates

- » Modalidade: online
- » Duração: 6 meses
- » Certificação: TECH Universidade Tecnológica
- » Acreditação: 18 ECTS
- » Horário: ao seu próprio ritmo
- » Exames: online

Curso de Especialização

Aplicação do Método Pilates