

Programa Avançado

Aplicação do Método Pilates

Reconhecido pela NBA





tech universidade
tecnológica

Programa Avançado Aplicação do Método Pilates

- » Modalidade: online
- » Duração: 6 meses
- » Certificado: TECH Universidade Tecnológica
- » Horário: no seu próprio ritmo
- » Provas: online

Acesso ao site: www.techtute.com/br/ciencias-do-esporte/programa-avancado/programa-avancado-aplicacao-metodo-pilates

Índice

01

Apresentação

pág. 4

02

Objetivos

pág. 8

03

Direção do curso

pág. 12

04

Estrutura e conteúdo

pág. 16

05

Metodologia

pág. 22

06

Certificado

pág. 30

01

Apresentação

Com os exercícios de estabilização e fortalecimento muscular profundo realizados no Método Pilates, essa técnica pode ser muito eficaz na prevenção de lesões esportivas. Por isso, é muito importante que o preparador físico se mantenha atualizado sobre as técnicas mais recentes dessa especialidade, a fim de oferecer uma alternativa aos exercícios tradicionais. Nesse contexto, a TECH desenvolveu este programa 100% online que oferece a possibilidade de atualização sobre a avaliação postural e os exercícios indicados para cada patologia, de acordo com as últimas evidências científicas. Tudo isso, com um curso flexível, acessível 24 horas por dia, de qualquer dispositivo digital com conexão à internet.





“

Aplique ativamente o Método Pilates em sua prática profissional graças a este curso especializado de 6 meses”

O método Pilates ganhou popularidade no campo do condicionamento físico e da reabilitação graças aos seus benefícios no fortalecimento e na estabilização dos músculos, melhorando a postura, a flexibilidade e a força geral do corpo. Esses benefícios incentivaram os preparadores físicos a incorporar essa atividade em suas aulas.

Nesse sentido, a evolução do próprio método implica a atualização continuada dos profissionais. Para isso, a TECH desenvolveu este Programa Avançado de 450 horas letivas que permite ao aluno obter uma atualização completa sobre a aplicação do Método Pilates.

Trata-se de um programa que proporcionará ao estudante o conhecimento sobre os níveis de progressão dessa modalidade e a análise dos diferentes tipos de Pilates existentes, bem como os exercícios mais adequados para cada pessoa. Tudo isso, através do sistema Relearning, baseado na reiteração do conteúdo, que permitirá ao aluno consolidar os conceitos mais importantes de forma simples.

Nesse contexto, esta capacitação oferece ao especialista em preparação física uma série de recursos multimídia, como vídeos detalhados e estudos de casos reais, que ficam armazenados em uma biblioteca virtual, acessível a partir de qualquer dispositivo com internet. Assim, sem aulas presenciais ou horários fixos, este curso é uma opção ideal para conciliar as responsabilidades diárias com uma proposta acadêmica de qualidade.

Este **Programa Avançado de Aplicação do Método Pilates** conta com o conteúdo científico mais completo e atualizado do mercado. Suas principais características são:

- ♦ O desenvolvimento de casos práticos apresentados por especialistas em Fisioterapia e Pilates
- ♦ O conteúdo gráfico, esquemático e extremamente prático com os quais foi elaborado fornecem informações científicas e práticas sobre conteúdos que são essenciais para a prática profissional
- ♦ Exercícios práticos onde o processo de autoavaliação é realizado para melhorar a aprendizagem
- ♦ Destaque especial para as metodologias inovadoras
- ♦ Lições teóricas, perguntas a especialistas, fóruns de discussão sobre temas controversos e trabalhos de reflexão individual
- ♦ Disponibilidade de acesso a todo o conteúdo a partir de qualquer dispositivo, fixo ou portátil, com conexão à Internet



Amplie seu conhecimento sobre a evolução do Método Pilates, seus aprimoramentos, modificações e contribuições para o campo do condicionamento físico"

“

Aprofunde seus conhecimentos sobre as diferenças entre o Pilates Clássico e o Moderno, adquirindo as habilidades necessárias para aplicar ambas as abordagens de forma eficaz”

O corpo docente do curso conta com profissionais da área, que transferem toda a experiência adquirida ao longo de suas carreiras para esta capacitação, além de especialistas reconhecidos de sociedades de referência e universidades de prestígio.

O conteúdo multimídia, desenvolvido com a mais recente tecnologia educacional, permitirá ao profissional uma aprendizagem contextualizada, ou seja, realizada através de um ambiente simulado, proporcionando uma capacitação imersiva e programada para praticar diante de situações reais.

A estrutura deste programa se concentra na Aprendizagem Baseada em Problemas, através da qual o profissional deverá resolver as diferentes situações de prática profissional que surgirem ao longo do curso acadêmico. Para isso, contará com a ajuda de um inovador sistema de vídeo interativo realizado por especialistas reconhecidos.

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

Analise detalhadamente as mais recentes evidências científicas que respaldam o Método Pilates e os benefícios para o fortalecimento físico.



02

Objetivos

Este programa foi elaborado com o objetivo de fornecer ao instrutor de condicionamento físico uma atualização sobre a Aplicação do Método Pilates. Dessa forma, o especialista terá a oportunidade de incorporar essa prática de exercício e reabilitação em sua atuação diária, aproveitando os benefícios que ela oferece para melhorar a mobilidade, a força muscular, a postura e a função física em geral. Tudo isso será alcançado graças a um programa que oferece a flexibilidade necessária para que o profissional concilie suas atividades diárias com o curso.



“

Os estudos de caso fornecidos pela equipe de professores deste curso permitirão que você se mantenha informado sobre os diferentes métodos de Pilates disponíveis”



Objetivos gerais

- ♦ Aprimorar o conhecimento e as habilidades profissionais da prática e do ensino dos exercícios do método Pilates no solo, em diferentes aparelhos e com acessórios
- ♦ Distinguir as aplicabilidades dos exercícios de Pilates e as adaptações a serem feitas para cada paciente
- ♦ Estabelecer um protocolo de exercícios adaptados à sintomatologia e patologia de cada paciente
- ♦ Definir as progressões e regressões dos exercícios de acordo com as diferentes fases do processo de recuperação de uma lesão
- ♦ Evitar exercícios contraindicados com base na avaliação prévia de pacientes e clientes
- ♦ Realizar um controle aprofundado dos aparelhos usados no Método Pilates
- ♦ Fornecer as informações necessárias para permitir a busca de informações científicas e atualizadas sobre os tratamentos de Pilates aplicáveis às diferentes patologias
- ♦ Analisar as necessidades e melhorias dos equipamentos de Pilates em um espaço terapêutico para exercícios de Pilates
- ♦ Desenvolver ações para melhorar a eficácia dos exercícios de Pilates com base nos princípios do método
- ♦ Executar correta e analiticamente os exercícios baseados no Método Pilates
- ♦ Analisar as mudanças fisiológicas e posturais que afetam as mulheres grávidas
- ♦ Elaborar exercícios adaptados à mulher durante a gravidez até o parto
- ♦ Descrever a aplicação do Método Pilates em esportistas de alto nível





Objetivos específicos

Módulo 1. Método Pilates

- ◆ Investigar a história do Pilates
- ◆ Conhecer a história do Pilates
- ◆ Descrever a metodologia do Pilates

Módulo 2. Fundamentos do Método Pilates

- ◆ Aprofundar-se nos fundamentos do Pilates
- ◆ Identificar os exercícios mais relevantes
- ◆ Explicar as posições de Pilates a serem evitadas

Módulo 3. Metodologia na prática do Método Pilates

- ◆ Sistematizar aulas com base no método Pilates
- ◆ Definir tipos de aulas com base no Método Pilates
- ◆ Aprofundar-se nas questões relacionadas às controvérsias e ao Método Pilates bem aplicado



Implemente em suas sessões de treinamento físico os diferentes tipos de respiração para melhorar a preparação dos atletas"

03

Direção do curso

A TECH selecionou rigorosamente uma equipe de especialistas líderes na área de Fisioterapia. Dessa forma, os profissionais terão a possibilidade de acessar um programa elaborado por especialistas nessa especialidade e líderes no Método Pilates. Nesse sentido, esta capacitação oferecerá ao preparador físico uma experiência única de atualização com os principais especialistas. Além disso, devido à sua proximidade, eles poderão solucionar quaisquer dúvidas que possam surgir durante o curso.



“

A TECH selecionou os melhores especialistas no Método Pilates, com os quais você aprofundará seu conhecimento sobre o Core como apoio nos processos de recuperação de lesões”

Diretor Internacional Convidado

O Dr. Edward Laskowski é uma figura destacada internacionalmente no campo da **Medicina Esportiva e Reabilitação Física**. Certificado pela **Junta Americana de Medicina Física e Reabilitação**, ele tem sido parte integrante do prestigioso corpo clínico da **Clínica Mayo**, onde atuou como **Diretor do Centro de Medicina Esportiva**.

Sua experiência abrange uma ampla gama de disciplinas, desde **Medicina Esportiva** até **Fitness, Treinamento de Força e Estabilidade**. Trabalha em estreita colaboração com uma equipe multidisciplinar de especialistas em **Medicina Física, Reabilitação, Ortopedia, Fisioterapia e Psicologia Esportiva**, oferecendo uma abordagem abrangente no cuidado de seus pacientes.

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

Ele também desempenhou um papel crucial em **eventos esportivos** de prestígio, como os **Jogos Olímpicos de Inverno de 2002 em Salt Lake City** e a **Maratona de Chicago**, proporcionando **cuidados médicos** de qualidade. Sua dedicação à **divulgação** é evidente em seu extenso trabalho na criação de recursos acadêmicos, incluindo o **CD-ROM da Clínica Mayo sobre Esportes, 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 sendo uma voz influente na **Medicina Esportiva e Fitness** global.



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 Esportiva, Fitness, Treinamento de Força e Estabilidade
- Certificado pela Junta Americana de Medicina Física e Reabilitação
- Editor Contribuinte do livro “Mayo Clinic Fitness for EveryBody”
- Prêmio de Serviço Distinto do Departamento de Saúde e Serviços Humanos
- Membro: American College of Sports Medicine

“

Graças à TECH você será capaz de aprender com os melhores profissionais do mundo”

Direção



Sr. Sergio González Arganda

- Fisioterapeuta do Atlético de Madrid e CEO da Físio Domicilio Madrid
- Fisioterapeuta do Atlético de Madrid Club de Fútbol
- CEO da Físio Domicilio Madrid
- Mestrado em Osteopatia do Aparelho Locomotor pela Escola de Osteopatia de Madrid
- Mestrado em Biomecânica aplicada à Avaliação de Lesões e Técnicas Avançadas em Fisioterapia
- Especialista em Reabilitação de Pilates pela Real Federação Espanhola de Ginástica
- Formado em Fisioterapia pela Pontifícia Universidade de Comillas



04

Estrutura e conteúdo

Esse Programa Avançado de Aplicação do Método Pilates foi desenvolvido para preparadores físicos com interesse em se manterem atualizados nesse campo. Assim, durante o programa, os profissionais receberão uma atualização completa sobre a organização das sessões e as várias tipologias existentes. Os diferentes tipos de respiração bem como a relevância do Core em relação à Pelve também serão analisados. Tudo isso, além de ferramentas pedagógicas baseadas em pílulas multimídia, leituras especializadas e estudos de caso.





“

Com o método Relearning, você descobrirá uma maneira mais simples e eficiente 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 publicações
 - 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. Aprimoramentos e modificações
 - 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 x 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 de Aparelhos
 - 1.6.1. Fundamentos do Pilates no Solo
 - 1.6.2. Evolução do Pilates no Solo
 - 1.6.3. Fundamentos do Pilates em Aparelhos
 - 1.6.4. Evolução do Pilates em Aparelhos

- 1.7. Evidência científica
 - 1.7.1. Revistas científicas relacionadas ao Pilates
 - 1.7.2. Teses de doutorado sobre Pilates
 - 1.7.3. Publicações sobre Pilates
 - 1.7.4. Aplicativos 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 em Pilates
 - 1.9.2. Revistas
 - 1.9.3. Evolução das escolas de Pilates
 - 1.9.4. Conclusões
- 1.10. 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 desse 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. Base anatômica
 - 2.3.4. Core nos processos de recuperação
- 2.4. A estrutura da cintura escapular
 - 2.4.1. Revisão anatômica
 - 2.4.2. Biomecânica da cintura escapular
 - 2.4.3. Aplicações no Pilates
 - 2.4.4. Conclusões
- 2.5. A organização do movimento do membro inferior
 - 2.5.1. Revisão anatômica
 - 2.5.2. Biomecânica do membro inferior
 - 2.5.3. Aplicações no Pilates
 - 2.5.4. Conclusões
- 2.6. A articulação da coluna vertebral
 - 2.6.1. Revisão anatômica
 - 2.6.2. Biomecânica da coluna
 - 2.6.3. Aplicações no Pilates
 - 2.6.4. Conclusões
- 2.7. Alinhamentos dos segmentos corporais
 - 2.7.1. A postura
 - 2.7.2. Postura no Pilates
 - 2.7.3. Alinhamentos de segmentos
 - 2.7.4. Cadeias musculares e fasciais
- 2.8. Integração funcional
 - 2.8.1. Conceito de integração funcional
 - 2.8.2. Implicações em 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 em 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. Justificativa
 - 2.10.3. Avanços
 - 2.10.4. Conclusões

Módulo 3. Metodologia da prática do método Pilates

- 3.1. A sessão inicial
 - 3.1.1. Avaliação inicial
 - 3.1.2. Consentimento autorizado
 - 3.1.3. Palavras e comandos relacionados ao Pilates
 - 3.1.4. Início no método Pilates
- 3.2. A avaliação inicial
 - 3.2.1. Avaliação postural
 - 3.2.2. Avaliação da flexibilidade
 - 3.2.3. Avaliação de coordenação
 - 3.2.4. Planejamento da sessão. Cartão de Pilates
- 3.3. A aula de Pilates
 - 3.3.1. Exercícios iniciais
 - 3.3.2. Grupos de alunos
 - 3.3.3. Posicionamento, voz, correções
 - 3.3.4. O descanso
- 3.4. Os alunos-pacientes
 - 3.4.1. Tipos de alunos de Pilates
 - 3.4.2. Comprometimento 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 básico geral
 - 3.6.2. Respeitar os fundamentos do Pilates
 - 3.6.3. Análise de protocolos
 - 3.6.4. Funções do protocolo
- 3.7. Indicações de exercícios
 - 3.7.1. Características da posição inicial
 - 3.7.2. Contraindicações de exercícios
 - 3.7.3. Ajudas verbais e táteis
 - 3.7.4. Programação das sessões
- 3.8. O professor/monitor
 - 3.8.1. Análise do aluno
 - 3.8.2. Tipos de professores
 - 3.8.3. Criando o ambiente adequado
 - 3.8.4. Acompanhamento do aluno
- 3.9. O programa básico
 - 3.9.1. Pilates para iniciantes
 - 3.9.2. Pilates para intermediários
 - 3.9.3. Pilates para experientes
 - 3.9.4. Pilates profissional
- 3.10. Software para estúdio de Pilates
 - 3.10.1. Principais softwares para estúdio de Pilates
 - 3.10.2. Aplicativo para fazer Pilates
 - 3.10.3. Tecnologia de ponta para o estúdio de Pilates
 - 3.10.4. Avanços mais importantes no estudo do Pilates





“

Aprofunde-se nas progressões e regressões dos exercícios realizados no Pilates e na evolução do tratamento”

05 Metodologia

Este curso oferece uma maneira diferente de aprender. Nossa metodologia é desenvolvida através de um modo de aprendizagem cíclico: **o Relearning**. Este sistema de ensino é utilizado, por exemplo, nas faculdades de medicina mais prestigiadas do mundo e foi considerado um dos mais eficazes pelas principais publicações científicas, como o *New England Journal of Medicine*.





“

Descubra o Relearning, um sistema que abandona a aprendizagem linear convencional para realizá-la através de sistemas de ensino cíclicos: uma forma de aprendizagem que se mostrou extremamente eficaz, especialmente em disciplinas que requerem memorização”

Estudo de caso para contextualizar todo o conteúdo

Nosso programa oferece um método revolucionário para desenvolver as habilidades e o conhecimento. Nosso objetivo é fortalecer as competências em um contexto de mudança, competitivo e altamente exigente.

“

Com a TECH você irá experimentar uma forma de aprender que está revolucionando as bases das universidades tradicionais em todo o mundo”



Você terá acesso a um sistema de aprendizagem baseado na repetição, por meio de um ensino natural e progressivo ao longo de todo o programa.



Um método de aprendizagem inovador e diferente

Este curso da TECH é um programa de ensino intensivo, criado do zero, que propõe os desafios e decisões mais exigentes nesta área, em âmbito nacional ou internacional. Através desta metodologia, o crescimento pessoal e profissional é impulsionado em direção ao sucesso. O método do caso, técnica que constitui a base deste conteúdo, garante que a realidade econômica, social e profissional mais atual seja adotada.



Nosso programa prepara você para enfrentar novos desafios em ambientes incertos e alcançar o sucesso na sua carreira”

Através de atividades de colaboração e casos reais, o aluno aprenderá a resolver situações complexas em ambientes reais de negócios.

O método do caso é o sistema de aprendizagem mais utilizado pelas melhores faculdades do mundo. Desenvolvido em 1912 para que os estudantes de Direito não aprendessem a lei apenas com base no conteúdo teórico, o método do caso consistia em apresentar-lhes situações realmente complexas para que tomassem decisões conscientes e julgassem a melhor forma de resolvê-las. Em 1924 foi estabelecido como o método de ensino padrão em Harvard.

Em uma determinada situação, o que um profissional deveria fazer? Esta é a pergunta que abordamos no método do caso, um método de aprendizagem orientado para a ação. Ao longo do programa, os alunos irão se deparar com diversos casos reais. Terão que integrar todo o conhecimento, pesquisar, argumentar e defender suas ideias e decisões.

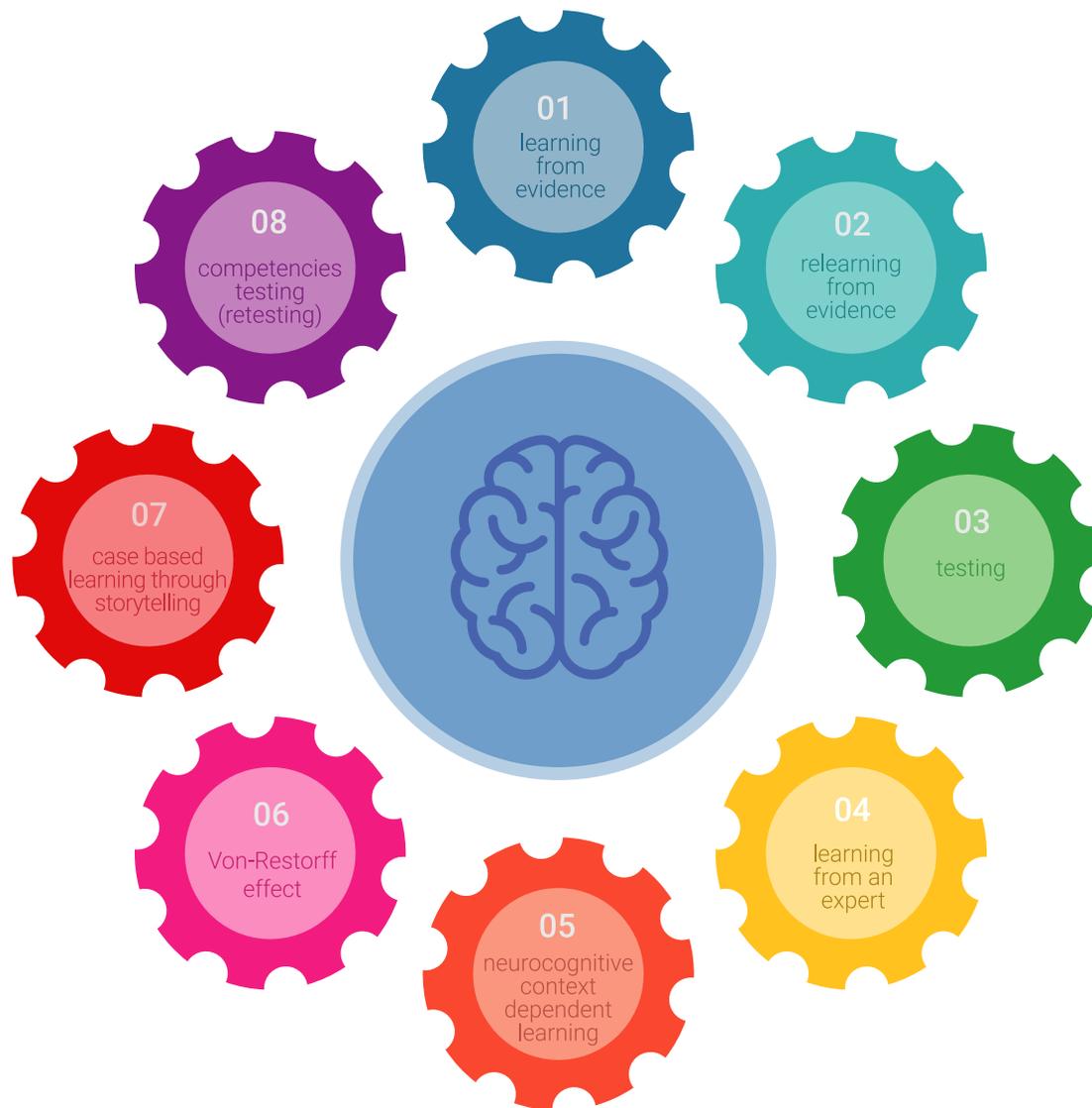
Metodologia Relearning

A TECH utiliza de maneira eficaz a metodologia do estudo de caso com um sistema de aprendizagem 100% online, baseado na repetição, combinando 8 elementos didáticos diferentes em cada aula.

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

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

Na TECH o aluno aprende através de uma metodologia de vanguarda, desenvolvida para capacitar os diretores do futuro. Este método, na vanguarda da pedagogia mundial, se chama Relearning. Nossa universidade é uma das únicas que possui a licença para usar este método de sucesso. Em 2019 conseguimos melhorar os níveis de satisfação geral dos nossos alunos (qualidade de ensino, qualidade dos materiais, estrutura dos curso, objetivos, entre outros) com relação aos indicadores da melhor universidade online.



No nosso programa, a aprendizagem não é um processo linear, ela acontece em espiral (aprender, desaprender, esquecer e reaprender). Portanto, combinamos cada um desses elementos de forma concêntrica. Esta metodologia já capacitou mais de 650 mil universitários com um sucesso sem precedentes em campos tão diversos como a bioquímica, a genética, a cirurgia, o direito internacional, habilidades administrativas, ciência do esporte, filosofia, direito, engenharia, jornalismo, história, mercados e instrumentos financeiros. Tudo isso em um ambiente altamente exigente, com um corpo discente com um perfil socioeconômico médio-alto e uma média de idade de 43,5 anos.

O Relearning permitirá uma aprendizagem com menos esforço e mais desempenho, fazendo com que você se envolva mais em sua especialização, desenvolvendo o espírito crítico e sua capacidade de defender argumentos e contrastar opiniões: uma equação de sucesso.

A partir das últimas evidências científicas no campo da neurociência, sabemos como organizar informações, ideias, imagens, memórias, mas sabemos também que o lugar e o contexto onde aprendemos algo é fundamental para nossa capacidade de lembrá-lo e armazená-lo no hipocampo, para mantê-lo em nossa memória a longo prazo.

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



Neste programa, oferecemos o melhor material educacional, preparado especialmente para os profissionais:



Material de estudo

Todo o conteúdo foi criado especialmente para o curso pelos especialistas que irão ministrá-lo, o que faz com que o desenvolvimento didático seja realmente específico e concreto.

Posteriormente, esse conteúdo é adaptado ao formato audiovisual, para criar o método de trabalho online da TECH. Tudo isso, com as técnicas mais inovadoras que proporcionam alta qualidade em todo o material que é colocado à disposição do aluno.



Masterclasses

Há evidências científicas sobre a utilidade da observação de terceiros especialistas.

O "Learning from an expert" fortalece o conhecimento e a memória, além de gerar segurança para a tomada de decisões difíceis no futuro.



Práticas de habilidades e competências

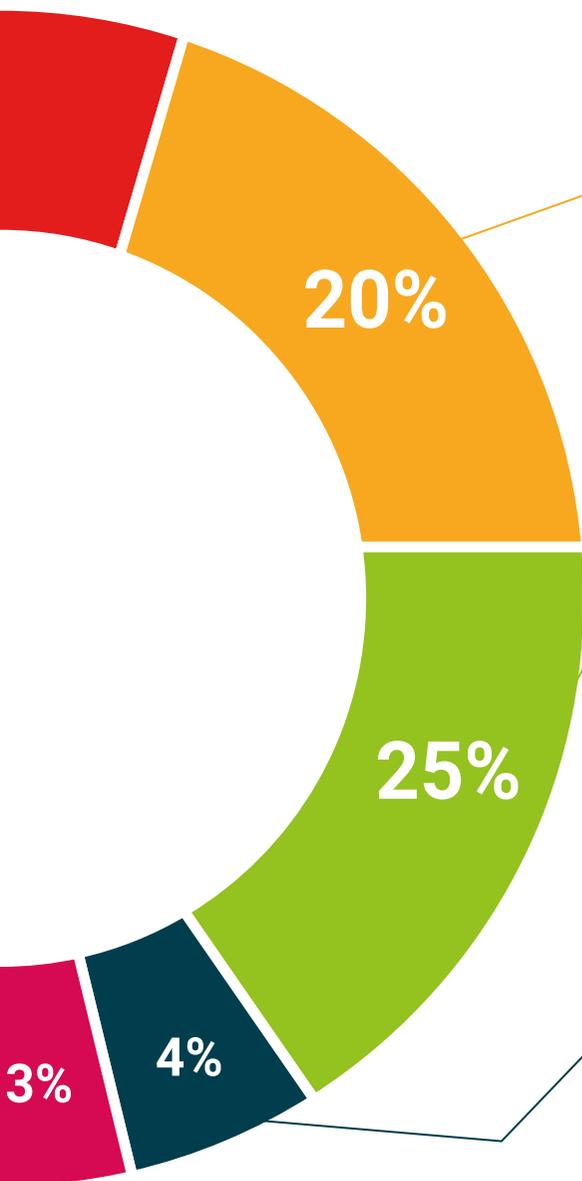
Serão realizadas atividades para desenvolver competências e habilidades específicas em cada área temática. Práticas e dinâmicas para adquirir e ampliar as competências e habilidades que um especialista precisa desenvolver no contexto globalizado em que vivemos.



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 for necessário para complementar a sua capacitação.





Estudos de caso

Será realizada uma seleção dos melhores estudos de caso escolhidos especificamente para esta situação. Casos apresentados, analisados e orientados pelos melhores especialistas do cenário internacional.



Resumos interativos

A equipe da TECH apresenta o conteúdo de forma atraente e dinâmica através de pílulas multimídia que incluem áudios, vídeos, imagens, gráficos e mapas conceituais para consolidar o conhecimento.

Este sistema exclusivo de capacitação por meio da apresentação de conteúdo multimídia foi premiado pela Microsoft como "Caso de sucesso na Europa".



Testing & Retesting

Avaliamos e reavaliamos periodicamente o conhecimento do aluno ao longo do programa, através de atividades e exercícios de avaliação e autoavaliação, para que possa comprovar que está alcançando seus objetivos.



06

Certificado

O Programa Avançado de Aplicação do Método Pilates garante, além da capacitação mais rigorosa e atualizada, o acesso a um título de Programa Avançado emitido pela TECH Universidade Tecnológica.



“

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

Este **Programa Avançado de Aplicação do Método Pilates** conta com o conteúdo mais completo e atualizado do mercado.

Uma vez aprovadas as avaliações, o aluno receberá por correio o certificado* correspondente ao título de **Programa Avançado** emitido pela **TECH Universidade Tecnológica**.

O certificado emitido pela **TECH Universidade Tecnológica** expressará a qualificação obtida no Programa Avançado, atendendo aos requisitos normalmente exigidos pelas bolsas de empregos, concursos públicos e avaliação de carreira profissional.

Título: **Programa Avançado de Aplicação do Método Pilates**

N.º de Horas Oficiais: **450h**



*Apostila de Haia: Caso o aluno solicite que seu certificado seja apostilado, a TECH EDUCATION providenciará a obtenção do mesmo a um custo adicional.



Programa Avançado Aplicação do Método Pilates

- » Modalidade: online
- » Duração: 6 meses
- » Certificado: TECH Universidade Tecnológica
- » Horário: no seu próprio ritmo
- » Provas: online

Programa Avançado

Aplicação do Método Pilates