

**Ginástica Funcional e Pilates / Período: 8**

Professor: Mauriano Lúcio de Freitas (Especialista)

CH: 80h

**Ementa:**

Prescrição de exercícios aplicada ao treinamento funcional para o movimento de forma equilibrada de todas as capacidades físicas como: equilíbrio, força, velocidade, coordenação, flexibilidade e resistência. História do Método Pilates. Estudo do método original. Pilates Solo (Mat Pilates). Formação em Pilates para Educadores Físicos.

**Habilidades:**

Conhecer os conceitos do treino funcional e do Método Pilates;  
Analisar e refletir situações do treino funcional e do Método Pilates;  
Avaliar e prevenir a postura corporal.

**Metodologia:**

As aulas a distância serão realizadas em vídeo aulas, material disponível no Ambiente Virtual de Aprendizagem (AVA), atividades de apoio para exploração e enriquecimento do conteúdo trabalhado, fóruns de discussão, atividades de sistematização, avaliações e laboratórios práticos virtuais.

**Recursos Didáticos:**

Livro didático;  
Vídeo aula;  
Fóruns;  
Estudos Dirigidos (Estudo de caso);  
Experimentos em laboratório virtual;  
Biblioteca virtual;  
Atividades em campo.

**Conteúdo Programático:**

INTRODUÇÃO À GINÁSTICA FUNCIONAL  
ENTENDENDO A GINÁSTICA FUNCIONAL  
GINÁSTICA FUNCIONAL E TECIDO ADIPOSITO, SISTEMA CARDIOVASCULAR E SISTEMA ENDÓCRINO  
DIRETRIZES DA GINÁSTICA FUNCIONAL PARA INDIVÍDUOS DE NÍVEL DE TREINAMENTO INICIANTE, INTERMEDIÁRIO E AVANÇADO  
MÉTODO PILATES  
EXEMPLOS DE EXERCÍCIOS DE PILATES

**Sistema de Avaliação:**

A distribuição dos 100 pontos acontecerá da seguinte forma durante o período de oferta da disciplina:

Fórum de Discussão Avaliativo: 10%

Estudo Dirigido: 10%

Avaliação Parcial I : 15%

Avaliação Parcial II : 15%

Avaliação Final: 50%

Caso o aluno não alcance no mínimo 60% da pontuação distribuída, haverá a **Avaliação Suplementar** com as seguintes características:

Todo o conteúdo da disciplina. Valor: 100 pontos

Pré-requisito: Resultado Final  $\geq 20$  e  $< 60$

Regra:  $(\text{Resultado Final} + \text{Nota Prova Suplementar}) / 2$

Média final para Aprovação:  $\geq 60$  pontos

**Bibliografia Principal:**

C., R. J. Treinamento Funcional para Atletas de Todos os Níveis. [Digite o Local da Editora]: Grupo A, 2017. 9788582713716. Disponível em: <https://integrada.minhabiblioteca.com.br/#/books/9788582713716/>. Acesso em: 19 Jan 2021.

Craig, L. Treinamento Funcional na Prática Desportiva e Reabilitação Neuromuscular. [Digite o Local da Editora]: Grupo A, 2017. 9788582713839. Disponível em: <https://integrada.minhabiblioteca.com.br/#/books/9788582713839/>. Acesso em: 19 Jan 2021.

Paul, M. Pilates: Uma Abordagem Anatômica. [Digite o Local da Editora]: Editora Manole, 2012. 9788520449530. Disponível em: <https://integrada.minhabiblioteca.com.br/#/books/9788520449530/>. Acesso em: 19 Jan 2021.

**Bibliografia Complementar:**

Michael, B. O Novo Modelo de Treinamento Funcional de Michael Boyle. [Digite o Local da Editora]: Grupo A, 2017. 9788582714492. Disponível em: <https://integrada.minhabiblioteca.com.br/#/books/9788582714492/>. Acesso em: 19 Jan 2021.

Michael, D.F. G. Aprendendo Anatomia Muscular Funcional. [Digite o Local da Editora]: Editora Manole, 2013. 9788520449615. Disponível em: <https://integrada.minhabiblioteca.com.br/#/books/9788520449615/>. Acesso em: 19 Jan 2021.

Dreas, R. Pilates Moderno: a Perfeita Forma Física ao seu Alcance. [Digite o Local da Editora]: Editora Manole, 2009. 9788520442364. Disponível em: <https://integrada.minhabiblioteca.com.br/#/books/9788520442364/>. Acesso em: 19 Jan 2021.

Ann, S. J. Exercício e Movimento: Abordagem Anatômica - Guia para o Estudo de Dança, Pilates, Esportes e Yoga. [Digite o Local da Editora]: Editora Manole, 2015. 9788520449288. Disponível em: <https://integrada.minhabiblioteca.com.br/#/books/9788520449288/>. Acesso em: 19 Jan 2021.

Bertrand, C.B. R. Pilates sem Riscos: os Riscos mais Comuns e como Evitá-los. [Digite o Local da Editora]: Editora Manole, 2012. 9788520444450. Disponível em: <https://integrada.minhabiblioteca.com.br/#/books/9788520444450/>. Acesso em: 19 Jan 2021.

Por ser verdade, firmo o presente documento.  
Ipatinga/MG - 12 de Maio de 2025

Thyciane Alvieira Gonçalves Freitas  
Secretária Acadêmica