

Curso de Especialização

Aplicação do Método Pilates





Curso de Especialização Aplicação do Método Pilates

- » Modalidade: Online
- » Duração: 6 meses
- » Certificação: TECH Universidade Tecnológica
- » Horário: Ao seu próprio ritmo
- » Exames: Online

Acesso ao site: www.techtute.com/pt/medicina/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. 16

05

Metodologia

pág. 22

06

Certificação

pág. 30

01

Apresentação

Atualmente, a aplicação de técnicas de Pilates oferece a possibilidade de melhorar a saúde e o bem-estar físico, bem como de o utilizar na recuperação funcional de diversas patologias e no tratamento de lesões. Por esta razão, é fundamental que os especialistas em Medicina se mantenha atualizados relativamente aos novos mecanismos de aplicação do Pilates como terapia complementar no contexto da saúde. Com este objetivo em mente, a TECH desenvolveu este Curso de Especialização 100% online que proporciona uma atualização das técnicas terapêuticas, das últimas tecnologias no estudo de Pilates e dos diferentes tipos de respiração e posturas. Tudo isto com a possibilidade de aceder a todos os conteúdos a partir de qualquer dispositivo eletrónico com ligação à internet.



“

Aplicará ativamente o Método Pilates na sua atividade profissional, aproveitando os seus benefícios para melhorar a saúde e o bem-estar físico dos seus pacientes”

Nas últimas décadas, o Pilates tornou-se num método de exercício popular para melhorar a saúde física e o bem-estar. Desta forma, está a ser cada vez mais utilizado na recuperação funcional de várias patologias e no tratamento de lesões. É por esta razão que os especialistas em Medicina reconhecem a sua eficácia como terapia complementar e, portanto, precisam de atualizar os seus conhecimentos acerca dos novos mecanismos de aplicação do Pilates para os poder integrar na sua atividade diária.

Neste contexto, a TECH desenvolveu uma especialização que oferece aos profissionais uma atualização sobre os antecedentes históricos, a evolução e a situação atual do Método Pilates, assim como a sua aplicação terapêutica e na atividade física. Tudo isto durante seis meses e 450 horas intensivas.

É um Curso de Especialização que permitirá ao aluno analisar as diferenças entre o Pilates Clássico e o Pilates Moderno, explorar o Pilates de Chão e o Pilates com Máquinas, bem como os fundamentos do Pilates Terapêutico.

Consequentemente, este Curso de Especialização proporcionará ao profissional uma atualização completa através de um conteúdo detalhado e com o melhor material didático do mercado académico atual. Além disso, permite aos estudantes a conciliação das suas atividades pessoais e profissionais com o Curso de Especialização, porque não está sujeito a horários restritos e porque oferece o sistema *Relearning*, que permite ao aluno memorizar conceitos de forma rápida e eficaz.

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
- O conteúdo gráfico, esquemático e eminentemente prático do livro fornece informações científicas e práticas sobre as disciplinas que são essenciais para a prática profissional
- Exercícios práticos onde o processo de autoavaliação pode ser levado a cabo a fim de melhorar a aprendizagem
- A sua ênfase especial em metodologias inovadoras
- Palestras teóricas, perguntas ao especialista, fóruns de discussão sobre questões controversas e atividades de reflexão individual
- Possibilidade de aceder ao conteúdo a partir de qualquer dispositivo fixo ou portátil com ligação à Internet



Ampliará os seus conhecimentos do Método Pilates, os seus antecedentes históricos, a sua evolução e as aplicações terapêuticas no contexto médico”

“

Aprofundar o conhecimento dos fundamentos do Pilates de Chão e Pilates com Máquinas com o qual oferecerá uma variedade de opções de treino aos seus pacientes”

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.

Graças ao seu conteúdo multimédia, desenvolvido com a mais recente tecnologia educativa, o profissional terá acesso a uma aprendizagem situada e contextual, ou seja, um ambiente de simulação que proporcionará uma capacitação imersiva programada para se especializar em situações reais.

A elaboração desta especialização baseia-se na Aprendizagem Baseada em Problemas, através da qual o instrutor deve tentar resolver as diferentes situações da atividade profissional que surgem ao longo do Curso de Especialização. Para tal, contará com a ajuda de um sistema inovador de vídeo interativo desenvolvido por especialistas reconhecidos.

Explorará as diferenças entre o Pilates Clássico e o Moderno, adquirindo as competências necessárias para aplicar ambos de maneira eficaz.

Aplicará as últimas investigações científicas sobre Pilates graças a este Curso de Especialização que só a TECH Ihe oferece.



02

Objetivos

Esta especialização foi concebida para oferecer ao médico uma atualização sobre a aplicação do método Pilates no domínio da saúde. Desta forma, o especialista poderá integrar esta forma de exercício e de reabilitação na sua prática clínica, tirando partido dos benefícios que oferece em termos de melhoria da mobilidade, da força muscular, da postura e da função física em geral. Tudo isto será conseguido graças a um Curso de Especialização que oferece a flexibilidade de que o profissional necessita para conciliar as suas atividades diárias com as da sua educação, uma vez que não estará sujeito a sessões com horários restritos.





“

Mantenha-se atualizado sobre os últimos desenvolvimentos na abordagem de patologias através do Pilates com a TECH”



Objetivos gerais

- ♦ Promover o conhecimento e competências profissionais na prática e ensino de exercícios de Pilates no chão, em diferentes máquinas e com acessórios
- ♦ Distinguir as aplicações dos exercícios de Pilates e as adaptações a efetuar para cada paciente
- ♦ Estabelecer um protocolo de exercícios adaptado à sintomatologia e à 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 dos clientes
- ♦ Domínio 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 do equipamento de Pilates num espaço terapêutico destinado ao exercício de Pilates
- ♦ Desenvolver atividades para melhorar a eficácia dos exercícios de Pilates com base nos princípios do método
- ♦ Executar corretamente e de forma analítica os exercícios baseados no Método Pilates
- ♦ Analisar as alterações fisiológicas e posturais que afetam a mulher grávida
- ♦ Elaborar exercícios adaptados à mulher no decurso da gravidez até ao parto
- ♦ Descrever a aplicação do Método Pilates em desportistas de alto nível





Objetivos específicos

Módulo 1. O Método Pilates

- ♦ Aprofundar os conhecimentos do antecedentes do Pilates
- ♦ Aprofundar conhecimentos da História do Pilates
- ♦ Descrever a metodologia do Pilates

Módulo 2. Fundamentos do Método Pilates

- ♦ Aprofundar o conhecimento dos fundamentos do Pilates
- ♦ Identificar os exercícios mais relevantes
- ♦ Explicar as posições de Pilates a evitar

Módulo 3. Metodologia na prática do Método Pilates

- ♦ Sistematização das sessões com base no Método Pilates
- ♦ Definir os tipos de sessões com base no Método Pilates
- ♦ Analisar as controvérsias e o Método Pilates bem aplicado



Os estudos de caso dar-lhe-ão uma visão próxima da metodologia mais eficaz para as sessões de Pilates"

03

Direção do curso

Com o objetivo de manter o padrão de qualidade que caracteriza os cursos do TECH, esta especialização conta com um corpo docente constituído por especialistas reconhecidos na área da Fisioterapia, bem como por especialistas no Método Pilates. Assim, o profissional médico tem a garantia de receber uma atualização de última geração de especialistas que estão em atividade e em constante evolução neste campo.



“

Beneficiará de um corpo docente de excelência que lhe permitirá avaliar e planejar sessões de Pilates personalizadas, adaptando os exercícios às necessidades individuais dos seus pacientes”

Diretor Internacional Convidado

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. Edward, Laskowski

- 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



Dr. González Arganda, Sergio

- ♦ Fisioterapeuta do Atlético de Madrid Futebol Clube
- ♦ CEO Físio Domicilio Madrid
- ♦ Professor do Mestrado em Preparação Física e Reabilitação Desportiva no Futebol
- ♦ Professor no Curso de Especialização em Pilates Clínico
- ♦ Professor do Mestrado em Biomecânica e Fisioterapia Desportiva
- ♦ Mestrado em Osteopatia do Aparelho Locomotor pela Escola de Osteopatia de Madrid
- ♦ Curso de Especialização em Pilates e Reabilitação pela Real Federação Espanhola de Ginástica
- ♦ Mestrado em Biomecânica Aplicada à Avaliação de Lesões e Técnicas Avançadas em Fisioterapia
- ♦ Licenciatura em Fisioterapia pela Universidade Pontifícia de Comillas



04

Estrutura e conteúdo

Este Curso de Especialização em Aplicação do Método Pilates é direcionado a médicos que procuram estar a par dos desenvolvimentos deste campo. Assim, durante o Curso de Especialização, os estudantes obterão uma atualização sobre a organização das sessões e as diferentes tipologias existentes. Além disso, explorarão os diferentes tipos de respiração ou a importância do core e a sua relação com a pélvis. Para tal, o estudante terá ao seu dispor recursos didáticos complementares, como vídeos de estudos de estudo reais, acessíveis a partir de qualquer dispositivo com ligação à internet.



“

*Obterá resultados mais rápidos e eficazes
ao assimilar conceitos complexos de forma
eficiente com o método Relearning”*

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 exercício personalizado
- 1.2. Antecedentes do Método Pilates
 - 1.2.1. Referências
 - 1.2.2. Desenvolvimentos
 - 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 Método Pilates
 - 1.4.1. Definição dos Princípios
 - 1.4.2. Evolução das Princípios
 - 1.4.3. Níveis de progressão
 - 1.4.4. Conclusões
- 1.5. Pilates Clássico vs. Contemporâneo/Moderno
 - 1.5.1. Elementos-chave do Pilates Clássico
 - 1.5.2. Análise de Pilates Moderno/Clássico
 - 1.5.3. Contribuições do Pilates moderno
 - 1.5.4. Conclusões
- 1.6. Pilates de Chão e Máquinas de Pilates
 - 1.6.1. Fundamentos do Pilates de Chão
 - 1.6.2. Evolução do Pilates de Chão
 - 1.6.3. Fundamentos do Pilates de Máquinas
 - 1.6.4. Evolução no Pilates de Máquinas

- 1.7. Evidências científicas
 - 1.7.1. Revistas científicas relacionadas com o Pilates
 - 1.7.2. Teses de doutoramento em Pilates
 - 1.7.3. Publicações de 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. 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. 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. 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 de movimento
 - 2.3.1. A core (núcleo) 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 do 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
 - 2.6.3. Aplicações em Pilates
 - 2.6.4. Conclusões
- 2.7. Alinhamentos dos segmentos do corpo
 - 2.7.1. A postura
 - 2.7.2. A postura no Pilates
 - 2.7.3. Alinhamentos segmentares
 - 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 no Pilates Terapêutico
 - 2.9.3. Critérios no Pilates Terapêutico
 - 2.9.4. Exemplos de lesões ou patologias
- 2.10. Pilates Clássico e Terapêutico
 - 2.10.1. Diferenças entre ambos os 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. Início do Método Pilates
- 3.2. Avaliação inicial
 - 3.2.1. Avaliação da postura
 - 3.2.2. Avaliação da flexibilidade
 - 3.2.3. Avaliação da coordenação
 - 3.2.4. Planeamento da sessão Ficha 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. Descanso
- 3.4. Os alunos-pacientes
 - 3.4.1. Tipos de alunos de Pilates
 - 3.4.2. Compromisso personalizado
 - 3.4.3. Os objetivos do aluno
 - 3.4.4. A escolha do método

- 3.5. Progressões e regressões dos exercícios
 - 3.5.1. Introdução às progressões e regressões
 - 3.5.2. As progressões
 - 3.5.3. As regressões
 - 3.5.4. 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 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 dos alunos
 - 3.8.2. Tipos de professores
 - 3.8.3. Criar o ambiente certo
 - 3.8.4. Acompanhamento dos alunos
- 3.9. O programa base
 - 3.9.1. Pilates para principiantes
 - 3.9.2. Pilates intermédio
 - 3.9.3. Pilates avançado
 - 3.9.4. Pilates profissional
- 3.10. Software para estúdio de Pilates
 - 3.10.1. Software principal para estudo de Pilates
 - 3.10.2. Aplicação para fazer Pilates
 - 3.10.3. A mais recente tecnologia no estudo de Pilates
 - 3.10.4. Avanços mais significativos no estudo do Pilates





“

Com esta especialização estará a par dos principais softwares para o estudo de Pilates”

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***.



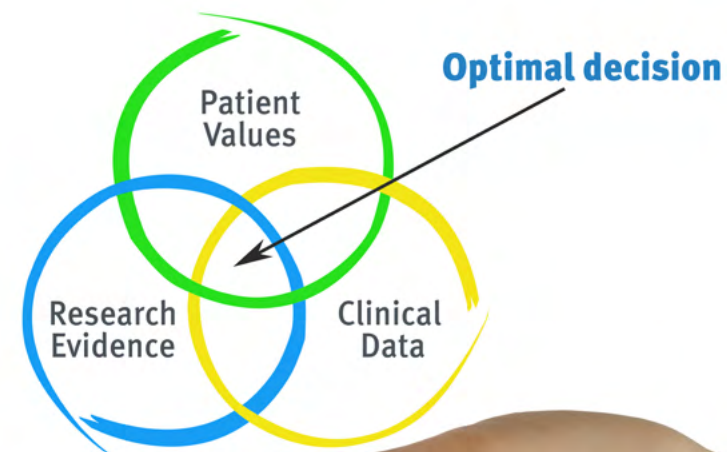
“

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”

Na TECH utilizamos o Método de Caso

Numa dada situação, o que deve fazer um profissional? Ao longo do programa, os estudantes serão confrontados com múltiplos casos clínicos simulados com base em pacientes reais nos quais terão de investigar, estabelecer hipóteses e finalmente resolver a situação. Há abundantes provas científicas sobre a eficácia do método. Os especialistas aprendem melhor, mais depressa e de forma mais sustentável ao longo do tempo.

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



Segundo o Dr. Gérvas, o caso clínico é a apresentação anotada de um paciente, ou grupo de pacientes, que se torna um "caso", um exemplo ou modelo que ilustra alguma componente clínica peculiar, quer pelo seu poder de ensino, quer pela sua singularidade ou raridade. É essencial que o caso seja fundamentado na vida profissional actual, tentando recriar as condições reais da prática profissional do médico.

“

Sabia que este método foi desenvolvido em 1912 em Harvard para estudantes de direito? O método do caso consistia em apresentar situações reais complexas para que tomassem decisões e justificassem a forma de as resolver. Em 1924 foi estabelecido como um método de ensino padrão em Harvard”

A eficácia do método é justificada por quatro realizações fundamentais:

- 1 Os estudantes que seguem este método não só conseguem a assimilação de conceitos, mas também desenvolvem a sua capacidade mental através de exercícios para avaliar situações reais e aplicar os seus conhecimentos.
- 2 A aprendizagem é solidamente traduzida em competências práticas que permitem ao educador integrar melhor o conhecimento na prática diária.
- 3 A assimilação de ideias e conceitos é facilitada e mais eficiente, graças à utilização de situações que surgiram a partir de um ensino real.
- 4 O sentimento de eficiência do esforço investido torna-se um estímulo muito importante para os estudantes, o que se traduz num maior interesse pela aprendizagem e num aumento do tempo passado a trabalhar no curso.



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.

O profissional aprenderá através de casos reais e da resolução de situações complexas em ambientes de aprendizagem simulados. Estas simulações são desenvolvidas utilizando software de última geração para facilitar a aprendizagem imersiva.



Na vanguarda da pedagogia mundial, o método Relearning conseguiu melhorar os níveis globais de satisfação dos profissionais que concluem os seus estudos, no que diz respeito aos indicadores de qualidade da melhor universidade online do mundo (Universidade de Columbia).

Utilizando esta metodologia, mais de 250.000 médicos foram formados com sucesso sem precedentes em todas as especialidades clínicas, independentemente da carga cirúrgica. 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.

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.

A pontuação global do nosso sistema de aprendizagem é de 8,01, de acordo com os mais elevados padrões internacionais.



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.



Técnicas cirúrgicas e procedimentos em vídeo

A TECH traz as técnicas mais inovadoras, com os últimos avanços educacionais, para a vanguarda da atualidade em enfermagem. Tudo isto, na primeira pessoa, com o máximo rigor, explicado e detalhado para a assimilação e compreensão do estudante.

E o melhor de tudo, pode observá-los quantas vezes quiser.



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.

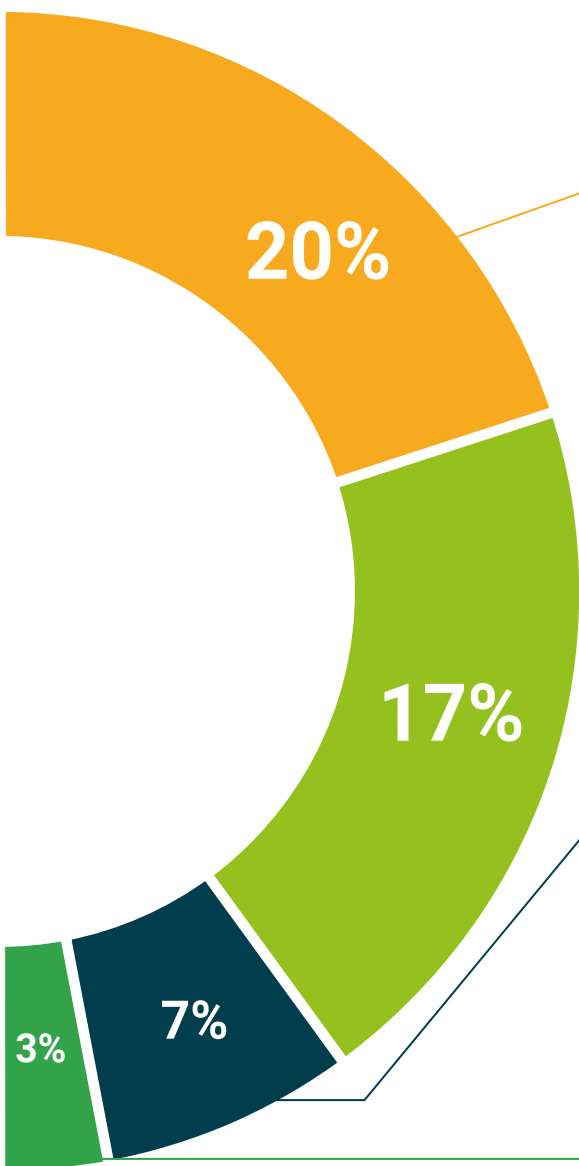
Este sistema educativo único para a apresentação de conteúdos multimédia foi premiado pela Microsoft como uma "História de Sucesso Europeu".



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.





Análises de casos desenvolvidas e conduzidas por especialistas

A aprendizagem eficaz deve necessariamente ser contextual. Por esta razão, a TECH apresenta o desenvolvimento de casos reais nos quais o perito guiará o estudante através do desenvolvimento da atenção e da resolução de diferentes situações: uma forma clara e direta de alcançar o mais alto grau de compreensão.



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.



Masterclasses

Há provas científicas sobre a utilidade da observação de peritos terceiros: Learning from an Expert fortalece o conhecimento e a recordação, e constrói confiança em futuras decisões difíceis.



Guias rápidos de atuação

A TECH oferece os conteúdos mais relevantes do curso sob a forma de folhas de trabalho ou guias de ação rápida. Uma forma sintética, prática e eficaz de ajudar os estudantes a progredir na sua aprendizagem.



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”

Este **Curso de Especialização em Aplicação do Método Pilates** conta com o conteúdo científico mais completo e atualizado do mercado.

Uma vez aprovadas as avaliações, o aluno receberá por correio, com aviso de receção, o certificado* correspondente ao título de **Curso de Especialização** emitido pela **TECH Universidade Tecnológica**.

Este certificado contribui significativamente para o desenvolvimento da capacitação continuada dos profissionais e proporciona um importante valor para a sua capacitação universitária, sendo 100% válido e atendendo aos requisitos normalmente exigidos pelas bolsas de emprego, concursos públicos e avaliação de carreiras profissionais.

Certificação: **Curso de Especialização em Aplicação do Método Pilates**

Modalidade: **online**

Duração: **6 meses**

ECTS: **18**



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



Curso de Especialização Aplicação do Método Pilates

- » Modalidade: Online
- » Duração: 6 meses
- » Certificação: TECH Universidade Tecnológica
- » Horário: Ao seu próprio ritmo
- » Exames: Online

Curso de Especialização

Aplicação do Método Pilates

