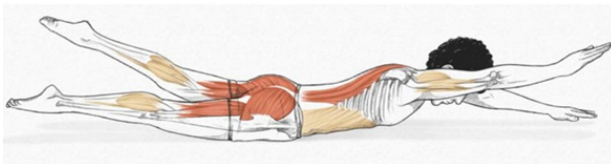


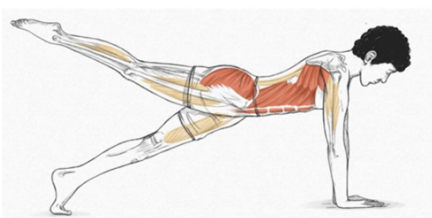
17. The Spine Twist (Rotação da coluna)



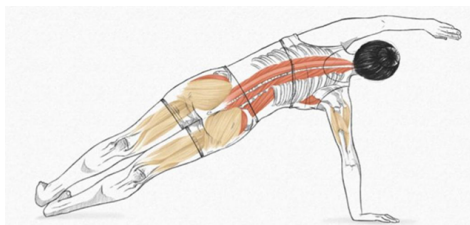
18. The Swimming (Nadando)



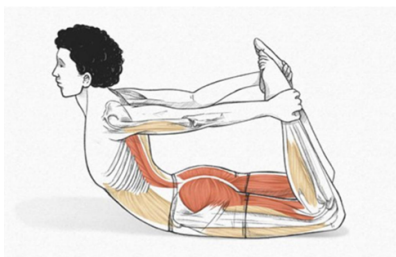
19. The Leg Pull Front (Perna a frente)



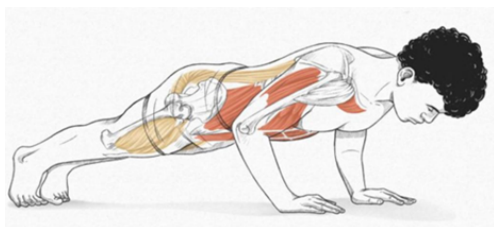
20. The Side Bend (Lateral)



21. The Rocking (Balanço)



22. The Push Up (Flexão e levantar)



Fonte imagens:  
<https://blogpilates.com.br/34-exercicios-originais-de-pilates/>



**“ORIENTAÇÕES QUANTO A UTILIZAÇÃO DO MÉTODO PILATES SOLO JUNTO AO PROGRAMA SAÚDE NA ESCOLA”**

UNIVERSIDADE DO ESTADO DO PARÁ  
PRÓ-REITORIA DE EXTENSÃO PROGRAMA DE  
AÇÃO COMUNITÁRIA  
EDITAL 34/2023

Daliane Ferreira Marinho (Orientadora);  
Daphne Teodosio de Arruda;  
Davi Silva de Sousa;  
Rafael Dias Martins;  
Tafne Moraes Pereira;  
Yaritsa Gabrielly da Silva Campos.



## PILATES NA ESCOLA



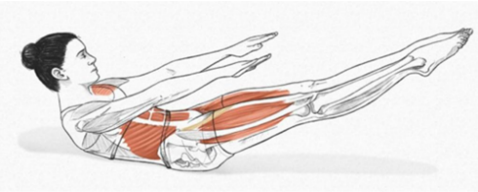
Santarém - Pará (2023)

## PILATES: breve histórico e objetivos

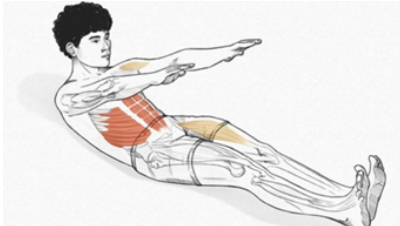
Os exercícios de Pilates foram desenvolvidos por Joseph Pilates. Ele nasceu em 1880 na Alemanha. Foi uma criança frágil e por isso dedicou-se ao estudo e a prática da construção de um corpo forte e sadio. Ele tornou-se perito numa variedade de esportes e durante este período de transformação física começou a formar sua filosofia sobre exercício e saúde, estudando yoga, acrobacia, movimento e condicionamento físico. Com seus exercícios Joseph Pilates procurava o perfeito equilíbrio do corpo e mente.

Alguns exercícios originais de Pilates:

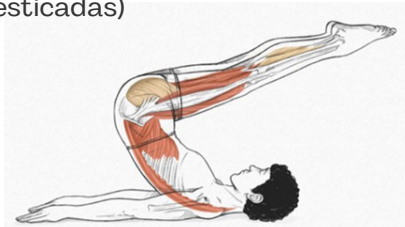
### 1. The Hundred (100 - aquecimento)



### 2. The Roll Up (Rolar para cima)



### 3. The Roll Over With Legs Spread (Rolar com as pernas esticadas)



### 4. The One Circle (Círculo com uma perna)



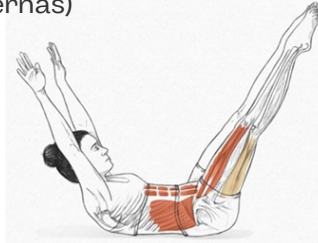
### 5. Rolling Back (Rolar para trás)



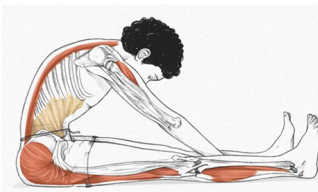
### 6. The one Leg Stretch (Alongamento de uma perna)



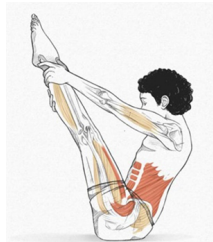
### 7. The Double Leg Stretch (Alongamento com as duas pernas)



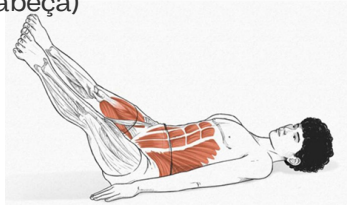
### 8. The Spine Stretch (Alongamento da coluna)



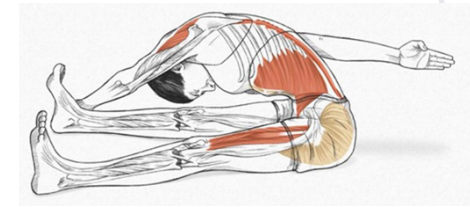
### 9. Rocker with Open Legs (Rolar com pernas esticadas/abertas)



### 10. The Corkscrew (saca-rolhas: rolar pra cima/cabeça)



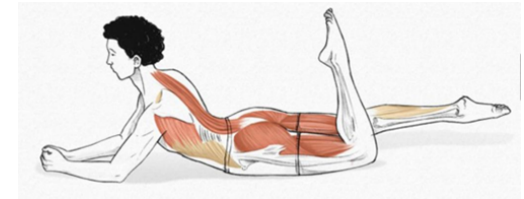
### 11. The Swan



### 12. The Swan-Dive (mergulho)



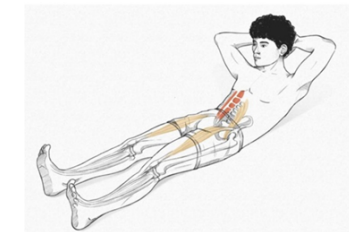
### 13. The One Leg Kick (chute com uma perna)



### 14. Double Leg Kick (chute com duas pernas)



### 15. The Neck Pull (elevação de tronco)



### 16. The Shoulder Bridge (Ponte do ombro)

