

*Fluir
com a
vida*

Pilates Kids



Apresentação

Devido a pandemia de COVID-19, o isolamento social necessário para o combate ao vírus trouxe muitas mudanças ao cotidiano das crianças. Com aulas remotas, sem poder sair de casa para brincar e/ou praticar atividades físicas, muitas crianças passaram a ter um maior comportamento sedentário, desenvolvendo quadros de estresse, ansiedade, obesidade etc. Pensando nisso, esta cartilha tem o intuito de promover atividades voltadas especialmente para o público infantil.

O Pilates trabalha o corpo de forma globalizada, promovendo uma melhora na coordenação motora, flexibilidade e força. Além disso, atrelado aos princípios da prática, a criança pode desenvolver maior consciência corporal, melhora da autoestima, da postura e da concentração. Tudo isso é muito importante nesta fase da vida e ainda mais no momento em que nos encontramos.

O Pilates Kids surgiu através do Método Pilates, visando adaptar os exercícios do método original para as crianças, levando em conta as particularidades de cada fase. O Pilates Kids pode ser trabalhado baseado em cada fase da infância e suas características. É realizado de maneira lúdica e atrativa para as crianças, podendo ser adicionados acessórios para que a aula se torne mais dinâmica e prazerosa. Preferencialmente, as aulas são um pouco mais curtas (em torno de 30 a 40 min) para manter a criança interessada e motivada.

Nesta cartilha iremos apresentar alguns exercícios do Pilates Kids que podem ser feitos em casa sem aparelhos (Mat Pilates ou Pilates Solo).

*Fluir
com a
vida*



Exercícios Propostos

Os exercícios serão descritos e passados de forma lúdica para melhor compreensão e motivação da criança. **Público alvo: 9 a 12 anos.**

1. Mermaid (Sereia)

(10 repetições cada lado)

Com uma perna flexionada na frente e a outra para trás, numa posição que lembra uma sereia ou um tritão, eleve um braço pela lateral do corpo e alongue para o mesmo lado da perna da frente e retorne.

Posições:

1.1



1.2



2. Spine Stretch

(12 repetições)

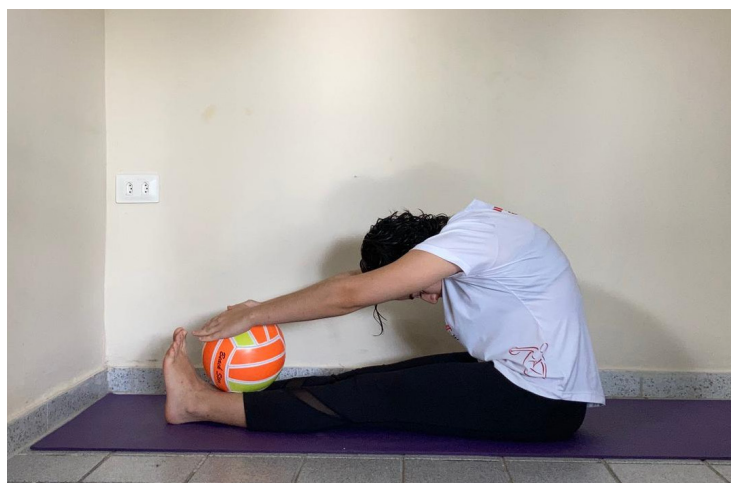
Neste exercício iremos utilizar uma bola (pode ser a que tiver em casa ex: vôlei, futebol). Segurando a bola sentado com as pernas estendidas e os dedos dos pés apontados para o teto, inspire e, soltando o ar, role a bola pelas pernas até chegar nos pés. Em seguida, volte enrolando novamente pra posição do início.

Posições:

2.1



2.2



3. The Roll Up (10 repetições)

Deitado, segurando a bola com os braços estendidos pro teto, solte o ar e, olhando para o umbigo, tente se sentar. Em seguida, jogue a bola na parede, segure-a de volta e deite novamente devagar, até estar na posição que começou.

Posições:

3.1



3.2



3.3



4. Bicicleta

(Conte devagar até 30 e descanse)

Ainda deitado, imagine que está pedalando e mantenha a respiração.

Posições:

4.1



4.2



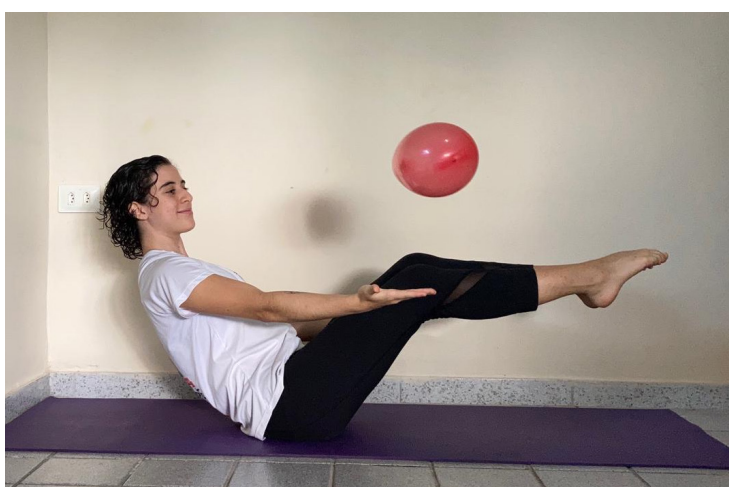
5. Teaser

(Tente manter por 40s)

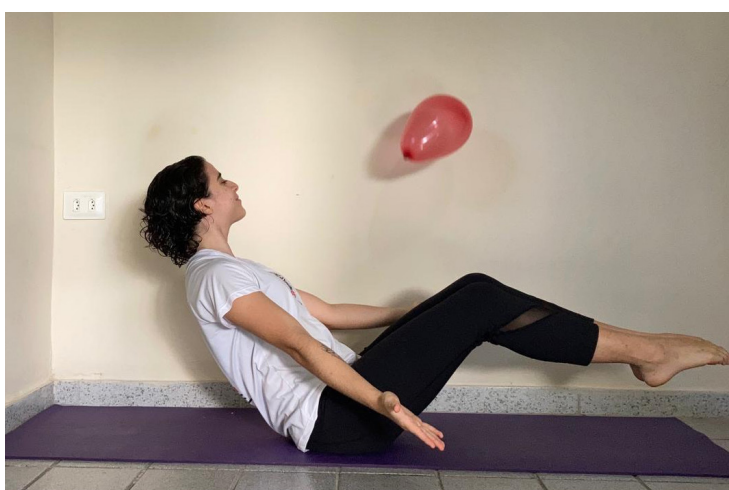
Com um balão de festa, sente e tente se equilibrar tirando os pés do chão, com os dois joelhos flexionados. Jogue o balão de uma mão para a outra tentando manter o equilíbrio.

Posições:

5.1



5.2



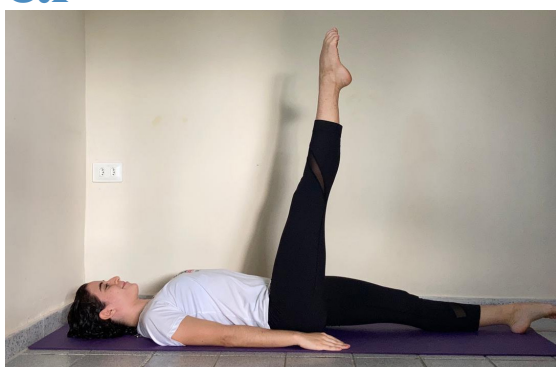
6. Single Leg Circle

(10 repetições cada perna)

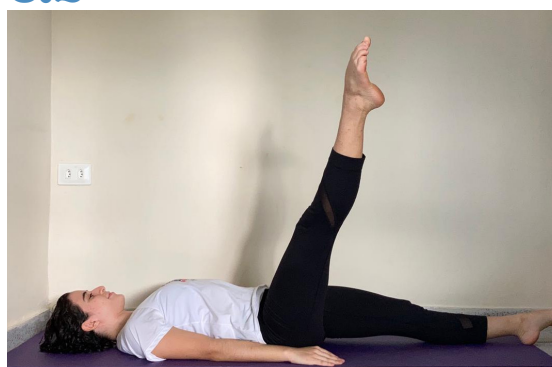
Deitado, estenda uma perna em direção ao teto com os dedos em ponta. Imaginando que a perna é um compasso, faça um círculo.

Posições:

6.1



6.2



6.3



6.4



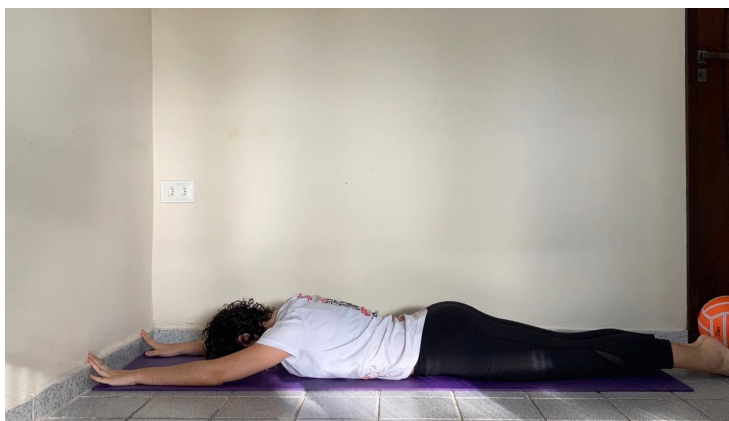
7. Swan

(10 repetições)

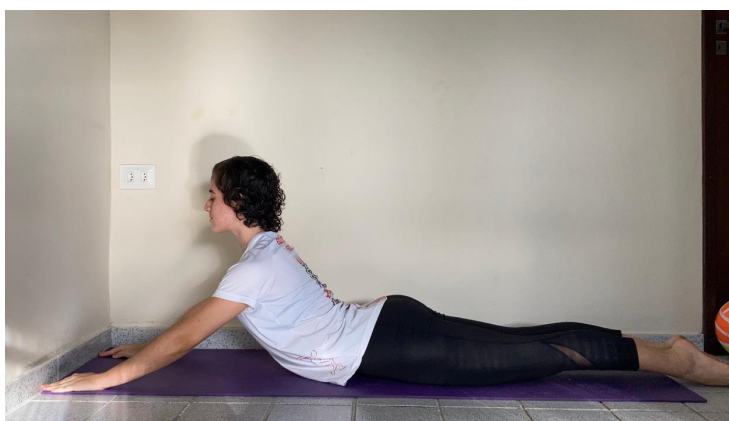
Deitado de barriga para baixo com os dois braços estendidos apoiados no chão, inspire e eleve a coluna, mantendo o peitoral bem aberto e empurrando o chão. Soltando o ar, volte para a posição do início.

Posições:

7.1



7.2



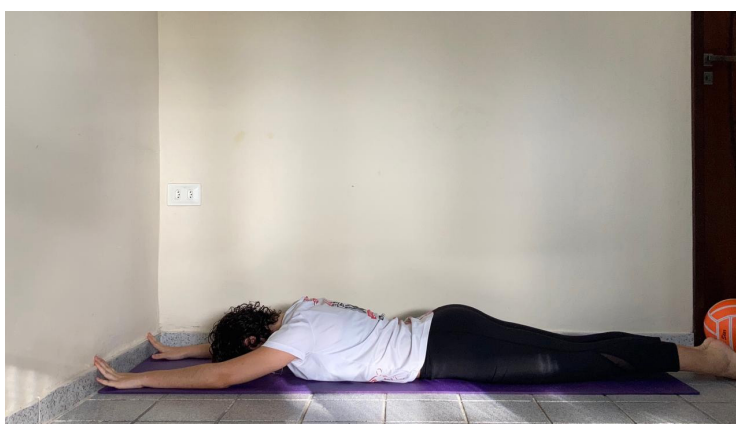
8. Swimming (Natação)

(30 repetições)

Na posição inicial do exercício anterior, imagine que está nadando e realize as batidas dos braços e das pernas ao mesmo tempo, mantendo a cabeça fora do chão.

Posições:

8.1



8.1



Referências:

Apostila do Curso de Pilates Kids da Voll Pilates Group, 2020.



*Fluir
com a
vida*

