



UNIVERSIDADE FEDERAL DE SANTA CATARINA

CENTRO DE DESPORTOS

Campus Universitário – Trindade Fpolis – SC

Fone: (048) 3721-3867 – Fax: (048)3721-9927

E-mail: [cemassaa@yahoo.com.br](mailto:cemassaa@yahoo.com.br)



## PLANO DE ENSINO

Educação física curricular

Modalidade: EFC 5806 **Pilates solo** turma **1337** Segundas e quartas

Carga horária: 4 horas semanais (72 horas) 2024-2

Professora: **Iracema Soares de Sousa**, licenciada em educação física na UFS (Universidade Federal de Sergipe), mestrado em ciência do movimento humano na FSM (Universidade Federal de Santa Maria - RS) e doutorado em educação na USP (Universidade de São Paulo). Prof.<sup>a</sup> DEF/CDS-UFSC.

**EMENTA**-Consciência corporal. O conhecimento do corpo articulado ao processo social. Movimentos e sentimentos nas ações humanas. Técnicas de exercitação corporal e relaxação.

**OBJETIVO GERAL** O aluno (a) deverá ser capaz de utilizar, em situações práticas, os conhecimentos trabalhados como recurso de lazer, prevenção e recuperação do desgaste diário da vida habitual no trabalho ou fora dele. Promover, com essa prática, uma melhor qualidade nas expressões corporais pessoais.

**OBJETIVOS ESPECÍFICOS:** a) ampliar a consciência corporal por meio de exercícios com e sem movimento; b) aprender fundamentos relacionados à postura/equilíbrio corporal; c) experimentar conscientemente a expressão corporal; d) posicionar-se em relação às questões estéticas relacionadas ao corpo; e) ensinar técnicas do método Pilates na execução dos exercícios corporais.

### **Pressupostos teóricos que sustentam as práticas:**

# Propriocepção (consciência corporal); # Coordenação motora (expressão harmônica); # Controle e busca do vigor orgânico (estados físicos–emocionais = tensão relaxação); Respiração (autoconhecimento). Contextualização do corpo (ser humano) como síntese histórica na sociedade capitalista.

**Unidade I** - Conhecer o corpo em relação à postura/equilíbrio, consciência corporal, sensibilização das tensões, expressões corporais. Respiração.

**Unidade II** - Aprender a observar questões sobre a padronização, diferenças e descobertas de seu próprio corpo - unidade corpo e mente. Atenções com o corpo e a questão da moda em relação às necessidades reais e as definidas pelo consumo (herança genética x herança cultural).

**Unidade III** - O exercício e a postura. Respiração. Técnicas variadas de exercícios. Estresse e bem-estar, relaxação.

**Metodologia:** Aulas dialogadas com as práticas dos exercícios de Pilates solo.

**Avaliação:** Aprender a realizar a **sequência** de exercícios de Pilates solo (3,0) conforme sistematização apresentada por mim, nas aulas; **Presença** nas aulas com a devida participação (3,0); Elaboração de um **trabalho/pesquisa** (3,0) sobre assunto escolhido no início do semestre. E, **participação** nas aulas (1,0). O assunto da pesquisa versará sobre assuntos relacionados ao que trata o plano. Para aprovação devem obter, no mínimo, média seis. O trabalho de pesquisa poderá não ser realizado, porém, o/a aluna/o deverá ter presença máxima e ter se apropriado da sequência, assim conseguirá aprovação com, no máximo 7,0. O seminário final com a apresentação dos trabalhos faz parte do trabalho de pesquisa. Deverá ser entregue, este trabalho, no dia **25 de outubro 2024**, por e-mail, escrito.

## REFERÊNCIAS

ANTUNES, R. **Os sentidos do trabalho: ensino sobre a afirmação e a negação do trabalho**. São Paulo: Boitempo, 1999.

ANDERSON, B. BURKE, E & PEARL B. **Entrando em forma. Programa de exercícios para homens e mulheres.** São Paulo: Summus, 1996.

ANDERSON, B. BURKE. **Alongue-se.** Rio de Janeiro: Sprint, 1983.

BERTHERAT, T. & BEERNSTEIN, C. **O corpo tem suas razões. Antiginástica e consciência de si.** 2ª edição. São Paulo. Martins Fontes, 1979.

BRUHNS, H. (Org). **Conversando sobre o corpo.** 2ª edição. Campinas. São Paulo. Papyrus, 1986.

CAMARÃO, T. **Pilates no Brasil. Rio de Janeiro. Alegro, 2004.**

\_\_\_\_\_ **Pilates com bola no Brasil: corpo definido e bem-estar.** Rio de Janeiro. Alegro, 2005.

\_\_\_\_\_ **Pilates com elástico no Brasil: tônus muscular e flexibilidade.** Rio de Janeiro. Alegro, 2009.

GAIARSA, J. A. **O que é corpo.** 4ª edição. São Paulo. Brasiliense, 1991.

GERALDES, A. **Ginástica localizada.** Rio de Janeiro. Sprint, 1993.

HUIZINGA, J. **Homo ludens: o jogo como elemento da cultura.** São Paulo: Perspectiva, 1993.

LIPP, M. N. **Relaxamento para todos. Controle seu stress.** 2ª edição. Campinas - São Paulo. Papyrus, 1997.

PILATES, J.H. *Return to Life Through Contrology.* Editora Presentation Dynamics. Boston (EUA), 1998. Publicação original: 1945.

SOUSA, I. S. de. **Sequência de exercícios de Pilates solo: alinhamento total.** Elaboração realizada após estudos na relação teoria e prática, prática e teoria. Processo de ministração das aulas no DEF/CDS. Florianópolis (SC). Departamento de educação física (DEF) do Centro de Desportos (CDS) da Universidade Federal de Santa Catarina (UFSC). 2000-2024.

#### **CRONOGRAMA**

Este cronograma abaixo é uma possibilidade da 'prática' da ementa desta disciplina, exposta acima no plano de ensino, no entanto, passível de modificação de acordo com a realidade concreta, ou seja, com a influência das determinações do contexto sócio-histórico em que vivemos e produzimos e que não se tem como antecipar.

**AGOSTO: 26-28= duas = 04 aulas**

**SETEMBRO: 02-04,09-11,16-18, 23-25, 30-02= dez= 20+ 04= 24 aulas**

**OUTUBRO:07-09, 14-16, 18, 21-23, 22, 25,30 =dez= 20+24=44aulas**

**NOVEMBRO:04-06, 11-13,18, 25-27= sete=14+44=58 aulas**

**DEZEMBRO: 02-04, 09-11, 16-18 = seis, 12+58= 70 aulas (34 dias)**

#### **AGOSTO**

**26-28-** Apresentação do Plano de ensino Introdução ao Pilates, origem e considerações gerais sobre a proposta, sobre a avaliação e a minha proposta organizada. Apresentações pessoais e definição dos assuntos que irão desenvolver-pesquisar para o trabalho final. Apresentação inicial da sequência de Pilates solo sistematizada por mim. Desenvolvimento de práticas gerais de familiarização com o próprio corpo e com os exercícios no chão.

#### **SETEMBRO: 02-04,09-11,16-18, 23-25, 30-02**

**02-04-** Apresentação do Plano de ensino Introdução ao Pilates, origem e considerações gerais sobre a proposta, sobre a avaliação e a minha proposta organizada. Apresentações pessoais e definição dos assuntos que irão desenvolver-pesquisar para o trabalho final. Apresentação inicial da sequência de Pilates solo sistematizada por mim. Desenvolvimento de práticas gerais de familiarização com o próprio corpo e com os exercícios no chão. E explicações sobre os elementos teóricos principais do método Pilates. Princípios e diferenciação com outras práticas. Práticas do Pilates solo, intensidade inicial. 30 exercícios no mínimo; Solicitação das respostas de um questionário diagnóstico.

**09-11-** 35 exercícios, familiarização com exercícios de chão do Pilates, intensidade inicial, fraca.

16-18- 40 exercícios ou mais = uns 50 min.

23-25= 40 exercícios

30-02= 50 exercícios. Assimilação dos exercícios, ou seja, da contrologia (respiração presente).

**DIA 02- 10 aulas A PRÓPRIA PESSOA PERCEBE AS DIFERENÇAS NELA.**

**Autoavaliação parcial** para quem não perdeu nenhuma aula (aqui completa dez dias de prática dos exercícios iniciais do Pilates). (Dez práticas \*quem não perdeu aula).

A partir do dia 02 (após a aula só de prática), a intensidade já pode estar na média com até 03 a 05 repetições de cada exercício.

**OUTUBRO: OUTUBRO:07-09, 14-16, 18, 21-23, 22,25, 30**

**25/10/24 Recebimento do trabalho escrito, enviado por e-mail, dia-**

07-09 = 60 exercícios, intensidade média.

14-16= 60 exercícios, intensidade média.

21-23= 60 exercícios, intens. média.

18- Aula teórica-orientação trabalho de pesquisa-estudo (online)

23- Aula teórica-orientação trabalho de pesquisa-estudo (online)

25- Aula teórica-orientação trabalho de pesquisa-estudo (online)

30= 60 exercícios, intensidade alta. Sequência final completa. 60 exercícios, até dez repetições em 1h30min

**NOVEMBRO: 04-06, 11-13,18- 20, 25-27**

04-06= Sequência final (cor e alinhamento) 60 exercícios

**DIA 11- 20 aulas OS OUTROS IRÃO PERCEBER AS DIFERENÇAS.** realizar a prática com autonomia e observação da prática da sequência completa; ênfase no controle do abdômen e a mobilidade da coluna vertebral, mais a consciência da contrologia (exercitação da respiração em todos os exercícios). Autoavaliação parcial quem não perde aula.

11-13-Sequência final completa. Os alunos devem realizar toda a sequência de maneira fluida e harmoniosa, poderei exigir um aumento na intensidade/repetições/concentração/respiração (até 10 x cada exercício) e a execução dos exercícios da sequência já assimilada; sem solução de continuidade, num único fluxo.

18- 20- Sequência final completa. Os alunos devem realizar toda a sequência de maneira fluida e harmoniosa, poderei exigir um aumento na intensidade/repetições/concentração/respiração (até 10 x cada exercício) e a execução dos exercícios da sequência já assimilada; sem solução de continuidade, num único fluxo.

25-27- Sequência final completa. Os alunos devem realizar toda a sequência de maneira fluida e harmoniosa, poderei exigir um aumento na intensidade/repetições/concentração/respiração (até 10 x cada exercício) e a execução dos exercícios da sequência já assimilada; sem solução de continuidade, num único fluxo.

**DEZEMBRO: 02-04, 09-11, 16-18**

**Avaliação final c/ prática. Prática final, conclusão da parte prática**

**Seminário, apresentação dos trabalhos de forma oral (avaliação final)**

**02- Sequência final completa. Avaliação da sequência**

02-1º grupo, seminário -2ª aula (após a realização da sequência).

**04- Sequência final completa. Avaliação da sequência**

04-2º grupo, seminário- 2ª aula (após a realização da sequência).

**09- Sequência final completa. Avaliação da sequência**

09-3º grupo, seminário. 2ª aula (após a realização da sequência).

11- Sequência final completa. Avaliação da sequência

11- 4º grupo, seminário (após a realização da sequência).

**16- Sequência final completa. Avaliação da sequência**

16- 3º grupo- seminário (após a realização da sequência).

**18- Sequência final completa. Avaliação da sequência**

18- 4º grupo-seminário final (após a realização da sequência). **Síntese com as médias finais.**

**DIA 16- 30 aulas VOCE TERÁ UM NOVO CORPO (OUTRA PESSOA).** (Para quem não perdeu aula. Todos já devem estar diferentes, com a postura alinhada e fazendo a contrologia de forma espontânea.

prof.<sup>a</sup> Dr.<sup>a</sup> Iracema Soares de Sousa  
26 de agosto de 2024