



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

PLANO DE ENSINO 2025-2 EFC 1336 Pilates solo

EFC 5806 **Pilates solo** Educação física curricular. Carga horária: 4 horas semanais (70 horas) 2025-1. Turma **1336 Segundas e quintas**

Segundas feiras- **17h00 às 19h00 (na realidade será das 17h00 às 18h40** – direto, sem intervalos). Quintas feiras-**16h20 às 18h00.**



Professora: **Iracema Soares de Sousa**, licenciada em educação física na UFS (Universidade Federal de Sergipe), mestrado em ciência do movimento humano na UFSM (Universidade Federal de Santa Maria - RS) e doutorado em educação na USP (Universidade de São Paulo). Prof.^a Depto de educação física (DEF) do Centro de Desportos (CDS) da 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 em atividade fora do tempo de trabalho, em casa. Prevenção e recuperação do desgaste diário da vida habitual no trabalho ou fora dele.

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, pontuando a relação teoria e prática, prática e teoria.

Avaliação: Aprender a realizar a **sequência** de exercícios de Pilates solo, três pontos (3,0) conforme sistematização apresentada por mim, nas aulas; **Presença** (frequência) nas aulas com a devida participação três pontos (3,0); Elaboração de um **trabalho/pesquisa/estudo** dois pontos (2,0). Apresentar o estudo sistematizado sobre assunto escolhido no início do semestre em forma de seminário e enviar o trabalho escrito por e-mail para a professora. **Participação** no processo de crescimento de todos, dois pontos (2,0). 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/estudo 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 oito pontos (8,0). O seminário final com a apresentação dos trabalhos faz parte do trabalho de pesquisa. **Entrega do trabalho final por e-mail: dia 27 de outubro de 2025 e início do seminário final em 01 de dezembro de 2025.**

CRONOGRAMA

Este cronograma 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, não sabemos anteciper a necessidade de alguma mudança. Mas, pode acontecer.

Com 10 aulas você perceberá a diferença em seu corpo, com 20 aulas os outros irão perceber você diferente em e, com 30 aulas, em você terá um novo corpo (uma nova pessoa).

AGOSTO: 11-14, 18-21,25-28 = SEIS encontros = 12 aulas

SETEMBRO: 01-04,08-11, 15-18, 22- 25 29-02= dez encontros= 20 aulas + 12= 32 aulas

OUTUBRO 06-09,13-16, 20-23, 27-30 =oito = 16+32=48 aulas

NOVEMBRO:03-06, 10-13, 17-20, 24-27 = OITO encontros = 16 aulas+48=64 aulas

DEZEMBRO: 01-04, 08-11 = QUATRO encontros= 08 aulas + 64= 72aulas (36 encontros)

AGOSTO: 11-14, 18-21,25-28 = SEIS encontros = 12 aulas

11-14- 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. Solicitação das respostas de um questionário diagnóstico. Explicações sobre elementos teóricos principais do método Pilates. Princípios e diferenciação com outras práticas. Práticas do Pilates solo, intensidade: inicial. 35 exercícios.

18-21--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.

25-28- Práticas do Pilates solo, intensidade inicial. 35 exercícios. Solicitação das respostas de um questionário diagnóstico.

SETEMBRO: 01-04,08-11, 15-18, 22- 25 29-02= dez encontros= 20 aulas + 12= 32 aulas

01-04-40 exercícios, ou mais. Familiarização com exercícios de chão do Pilates, intensidade inicial, fraca.

08-11- 50 exercícios ou mais

15-18= 50 exercícios ou mais

22-25= 50 exercícios ou mais

29-02=50 exercícios ou mais

Dia 18 a 10 aula (dez aulas práticas *quem não perdeu aula)

A própria pessoa percebe diferenças em seu corpo. Autoavaliação quem não perdeu nenhuma aula.

OUTUBRO 06-09,13-16, 20-23, 27-30 =oito = 16+32=48 aulas

06-09= 60 exercícios, sequência completa;

13-16=60 exercícios, sequência completa;

20-23=60 exercícios; intensidade alta. Sequência final completa. Até dez repetições Final de outubro já é para 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 do *cor* (exercitação da respiração em todos os exercícios).

Dia 23 – 20 aulas práticas da sequência Pilates solo. Autoavaliação. os outros irão perceber as diferenças.

27-30 -Sequência final completa, 60 exercícios. Todos/as 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 devem ser realizados sem solução de continuidade, num único fluxo.

No dia 30 todos enviam o trabalho final escrito por e-mail.

NOVEMBRO:03-06, 10-13, 17-20, 24-27 = OITO encontros = 16 aulas+48=64 aulas

03-06 Sequência final (*cor* e alinhamento) -

10-13, - Sequência final (*cor* e alinhamento).

17-20-- Sequência final (*cor* e alinhamento)

24-27- Sequência final (*cor* e alinhamento)

Dia 27 de novembro 30 aulas práticas da sequência Pilates solo. Autoavaliação. Um outro corpo.

DEZEMBRO: 01-04, 08-11 = QUATRO encontros= 08 aulas + 64= 72aulas (36 encontros)

A primeira aula nestas duas semanas de julho será prática e a segunda com o SEMINARIO, apresentação dos trabalhos de forma oral (avaliação final). Será acrescido uma hora na parte final de cada aula (no seminário) para completar a carga horária de 70 horas

01-04 Prática final-. Avaliação da sequência. Seminário final

08-11-Prática final, conclusão da parte prática. Avaliação da sequência. Dia 14 – completara 30 aulas práticas da sequência Pilates solo. Você terá um novo corpo (será outra pessoa) quem não perdeu aula. Síntese final e conclusão das avaliações. Publicação das médias finais.

Março- 20251

prof.^a Dr.^a Iracema Soares de Sousa

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.