



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

Educação física curricular. EFC 5806 Pilates solo turma 1337
Segundas 19h20 às 21h nas quartas, das 18h30 às 20h00, sala de dança A, bloco 5- CDS. Carga horária: 4 horas semanais (72 horas) 2025-1

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 como atividades fora do tempo de trabalho, como 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 própria 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 consciente. Técnicas variadas de exercícios. Estresse e bem-estar, relaxação.

Metodologia: Aulas dialogadas entre a teoria e as práticas dos exercícios de Pilates solo.

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 (3,0); Elaboração de um trabalho/pesquisa/estudo dois (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 (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 (8,0). O seminário final com a apresentação dos trabalhos faz parte do trabalho de pesquisa. Entrega do trabalho final por e-mail: dia 28 de maio de 2025 e início das apresentações orais dia 02 julho de 2025.

CRONOGRAMA

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

Este cronograma é uma possibilidade da 'prática' da ementa desta disciplina, exposta 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: 11-12, 18-20,25-27 = SEIS encontros = 12 aulas

SETEMBRO: 01-03,08-10, 15-17, 22- 24, 29-01= dez encontros= 20 aulas + 12= 32 aulas

OUTUBRO 06-08,13-15, 20-22, 27-29 =oito = 16+32=48 aulas

NOVEMBRO:03-05, 10-12, 17-19, 24-26 = OITO encontros = 16 aulas+48=64 aulas

DEZEMBRO: 01-03, 08-10 = QUATRO encontros= 08 aulas + 64= 72aulas (36 encontros)

AGOSTO: 11-12, 18-20,25-27 = SEIS encontros = 12 aulas

11-12- 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.

18-20- 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.

25-27– 30 exercícios, familiarização com exercícios de chão do Pilates, intensidade inicial fraca.

SETEMBRO: 01-03,08-10, 15-17, 22- 24, 29-01= dez encontros= 20 aulas + 12= 32 aulas

Princípios e diferenciação com outras práticas. Práticas do Pilates solo, intensidade inicial. 20 exercícios no mínimo; Solicitação das respostas de um questionário diagnóstico.

01-03= 40 exercícios

08-10- 40 exercícios

15-17= 50 exercícios

DIA 17- 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).

22-24- = 50 exercícios

A partir do **dia 17** (após a aula só de prática), a intensidade já pode estar na média com até 10 repetições de cada exercício. Assimilação dos exercícios e, principalmente, do **cor** (respiração presente).

29-01= 50 exercícios

OUTUBRO 06-08,13-15, 20-22, 27-29 =oito = 16+32=48 aulas

Dia 27 recebimento do trabalho escrito, enviado por e-mail.

06-08= 60 exercícios

13-15= 60 exercícios

20-22= 60 exercícios

27-29 = 60 exercícios; Sequência final completa. Até dez repetições

DIA 22- 20 aulas. OS OUTROS IRÃO PERCEBER AS DIFERENÇAS. Final de outubro dá 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). Autoavaliação parcial quem não perde aula.

NOVEBRO:03-05, 10-12, 17-19, 24-26 = OITO encontros = 16 aulas+48=64 aulas

03-05- 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.

10-12- Sequência final (cor e alinhamento) idem

17-19- Sequência final (cor e alinhamento) idem

24-26- Sequência final (cor e alinhamento) idem

DIA 26/11/25 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 o **cor** de forma espontânea).

DEZEMBRO: 01-03, 08-10 = QUATRO encontros= 08 aulas + 64= 72aulas (36 encontros)

Avaliação da sequência e Seminário, apresentação dos trabalhos de forma oral (avaliação final) na segunda aula e na primeira a sequência final, avaliação da prática.

01- Avaliação prática da sequência e seminário final

03- Avaliação prática da sequência e seminário final

08- Avaliação prática da sequência e seminário final

10- Avaliação final c/ prática. Prática final, conclusão da parte prática. Sequência final completa

Síntese final e conclusão das avaliações. **Publicação das médias finais.**

prof.^a Dr.^a Iracema Soares de Sousa
agosto/2025

REFERÊNCIAS BÁSICAS

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. Papirus, 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. Papirus, 1997.

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