



Educação Física Curricular

PLANO DE ENSINO – 2021.2

Código: EFC 5806

Disciplina: Pilates Solo

Oferta: Disciplina optativa

Carga Horária: 4 h/a semanais – 72 h/a semestrais

Pré-requisitos: Sem pré-requisito

Professora: Lara Elena Gomes Marquardt

E-mail: lara.gomes@ufsc.br

1 EMENTA

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

2 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.

3 OBJETIVOS ESPECÍFICOS

- Ampliar a consciência corporal por meio de exercícios com e sem movimento;
- Aprender fundamentos relacionados à postura/equilíbrio corporal;
- Experimentar conscientemente a expressão corporal;
- Posicionar-se em relação às questões estéticas relacionadas ao corpo;
- Ensinar técnicas do método Pilates na execução dos exercícios corporais.

4 CONTEÚDO PROGRAMÁTICO

4.1 Unidade I

- Conhecer o corpo em relação à postura/equilíbrio, consciência corporal, sensibilização das tensões, expressões corporais. Corpo que faz história.

4.2 Unidade II

- Aprender a observar questões sobre a padronização, diferenças e descobertas de seu próprio corpo – unidade corpo e mente. Cuidados com o corpo e a questão da moda em relação às necessidades reais da pessoa (herança genética x herança cultural).

4.3 Unidade III

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

5 METODOLOGIA

- 5.1 Atividades síncronas e assíncronas: Será realizada uma aula de forma síncrona para a apresentação da disciplina e da docente (primeira aula). As demais aulas serão todas de forma

assíncrona por meio da disponibilização de vídeos, textos e avaliações. Para isso, o Moodle, como Ambiente Virtual de Ensino-Aprendizagem (AVEA) oficial da UFSC, será a principal ferramenta para gerenciar as atividades, os arquivos com conteúdos, as avaliações e a interação inicial entre docente e discentes.

- 5.2 Qualquer aluno, em caso de dúvidas, poderá solicitar um encontro de forma síncrona com a docente para ser realizado, preferencialmente, no dia e no horário da aula. A solicitação deve ser feita via e-mail ou por envio de mensagem pelo Moodle até o dia útil anterior à aula, em que o encontro virtual de forma síncrona ocorrerá. Todos os alunos serão avisados desse agendamento caso desejarem participar também.
- 5.3 O controle da frequência será realizada a partir da realização das avaliações. Haverá uma avaliação semanal. Desse modo, a realização da avaliação, independentemente da nota, implicará na presença do aluno nas duas aulas da semana; já a não realização implicará na ausência do aluno nas duas aulas.
- 5.4 A avaliação tem uma data pré-fixada. A partir disso, o aluno terá até às 23:00 do domingo para o envio da avaliação. A única exceção envolve a recuperação, pois esta terá uma data limite para o envio.
- 5.5 Embora a maioria das aulas privilegiará a prática, todas as aulas terão um componente teórico também, relacionando as unidades dos conteúdos programáticos.

6 AVALIAÇÃO

- 6.1 Toda semana terá uma avaliação via Moodle. Esta poderá ser por meio das ferramentas do Moodle como fórum de discussão, glossário, tarefa ou questionário. Cada avaliação, além de servir como forma de controle de frequência, valerá 10,0 pontos. No final, será determinada a média aritmética para estimar a nota final na disciplina.
- 6.2 Se um aluno não atingir a nota mínima para aprovação, será realizada uma prova teórica, dentro do período de recuperação estipulado pelo calendário da UFSC.

Art. 70 - A verificação do alcance dos objetivos em cada disciplina será realizada progressivamente, durante o período letivo, através de instrumentos de avaliação previstos no plano de ensino.

§ 2º - O aluno com frequência suficiente (FS) e média das notas de avaliações do semestre entre 3,0 (três) e 5,5 (cinco vírgula cinco) terá direito a uma nova avaliação no final do semestre, exceto nas disciplinas que envolvam Estágio Curricular, Prática de Ensino e Trabalho de Conclusão do Curso ou equivalente, ou disciplinas de caráter prático que envolvam atividades de laboratório ou clínica definidas pelo Departamento e homologados pelo Colegiado de Curso, para as quais a possibilidade de nova avaliação ficará a critério do respectivo Colegiado do Curso.

Art. 71 - Todas as avaliações serão expressas através de notas graduadas de 0 (zero) a 10 (dez), não podendo ser fracionadas aquém ou além de 0,5 (zero vírgula cinco).

§ 1º - As frações intermediárias, decorrentes de nota, média final ou validação de disciplinas, serão arredondadas para a graduação mais próxima, sendo as frações de 0,25 e 0,75 arredondada para a graduação imediatamente superior.

§ 2º - A nota final resultará das avaliações das atividades previstas no plano de ensino da disciplina.

§ 3º - O aluno enquadrado no caso previsto pelo § 2º do art. 70 terá sua nota final calculada através da média aritmética entre a média das notas das avaliações parciais e a nota obtida na avaliação estabelecida no citado parágrafo.

Art. 72- A nota mínima de aprovação em cada disciplina é 6,0 (seis vírgula zero).

Art. 74 - O aluno, que por motivo de força maior e plenamente justificado, deixar de realizar avaliações previstas no plano de ensino, deverá formalizar pedido de avaliação à Chefia do Departamento de Ensino ao qual a disciplina pertence, dentro do prazo de 3 (três) dias úteis, recebendo provisoriamente a menção I.

7 CRONOGRAMA GERAL

- Este é o provável cronograma geral, uma vez que pode sofrer alterações.

Semana	Aula	Conteúdos e Atividades
1	25 de outubro	Apresentação dos docentes e da disciplina, incluindo o plano de ensino, de forma síncrona.
	27 de outubro	Apresentação dos discentes – Os alunos deverão responder as anamneses de forma assíncrona via Moodle e gravar e enviar um vídeo, apresentando-se.
2	01 de novembro	Aula teórica sobre a história do Joseph Pilates e do Método Pilates de forma assíncrona via Moodle.
	03 de novembro	Aula teórica sobre os princípios do Método Pilates de forma assíncrona via Moodle.
De 3 até 15	De 08 de novembro até 21 de março	Aula prática de forma assíncrona via Moodle, relacionando as unidades dos conteúdos programáticos. Avaliação semanal, via Moodle, como forma de controle da frequência e de acompanhamento.
16	23 de março	Recuperação via Moodle.

8 BIBLIOGRAFIA BÁSICA

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, E. **Alongue-se**. Rio de Janeiro: Sprint, 1983.

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

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

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

CAMARÃO, T. **Pilates com bola no Brasil**: Corpo definido e bem estar. Rio de Janeiro. Alegro, 2005.

CAMARÃO, T. **Pilates com elástico no Brasil**: Tônus muscular e flexibilidade. Rio de Janeiro. Alegro, 2009.

GAIARSA, J. A. **O que é corpo**. 4 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. 2 edição. Campinas – São Paulo. Papyrus, 1997.

9 BIBLIOGRAFIA COMPLEMENTAR

BENEDETTI, G. *et al*. Desenvolvimento e validação de um método de avaliação do nível de prática no método Pilates por meio de exercícios do próprio método. **Fisioterapia Brasil**, São Paulo, v. 2, n. 16, p. 137-144, jun. 2015.

ISACOWITZ, R.; CLIPPINGER, K. **Anatomia do Pilates**: Guia ilustrado de Pilates de solo para estabilidade do corpo e equilíbrio. São Paulo: Manole, 2013.