



Educação Física Curricular

PLANO DE ENSINO

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 Aulas práticas com componente teórico associado às unidades dos conteúdos programáticos.

5.2 Qualquer aluno, em caso de dúvidas, poderá solicitar uma reunião com a docente na sua sala no CDS; a solicitação deve ser feita via e-mail ou por envio de mensagem pelo Moodle ou em sala de aula.

5.3 O controle da frequência será realizado em todas as aulas.

6 AVALIAÇÃO

6.1 Participação ATIVA de 75% das aulas (10,0 – peso 3); a partir dessa referência, será estimada a nota com uma regra de três simples;

6.2 Avaliação do grupo e autoavaliação (10,0 – peso 1).

6.3 Nota final:

$$\text{Nota final} = [(\text{Participação} \times 3) + \text{Avaliação}]/4$$

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	De 11 a 16 de abril	Semana de Integração Acadêmica da Graduação.
2	Aula 1	Apresentação dos discentes, da docente e da disciplina, incluindo o plano de ensino.
	Aula 2 (feriado)	Os alunos deverão responder as anamneses via Moodle e pesquisar sobre o Método Pilates.
3	Aula 1	Aula teórica sobre (1) a história do Joseph Pilates e do Método Pilates e (2) Contextualização do Método Pilates.
	Aula 2	Pesquisa sobre o Método Pilates (artigos científicos).
4 a 16	Todas as aulas	Aula prática, relacionando as unidades dos conteúdos programáticos.
17	Aula 1	Avaliação.
	Aula 2	Recuperação.

- Serão realizadas mais duas atividades para completar 18 semanas; no feriado do dia 16 de junho, haverá atividade também.

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.