



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 20232 =Educação física curricular**

Modalidade: EFC 5806 **Pilates solo** turma 1336 **Segundas e quintas**

Carga horária: 4 horas semanais (72 horas)– **Segundas das 17h10 às 18h50** e na **quinta feira das 16h20 às 18h00** **OBSERVEM O HORÁRIO CONTÍNUO DA SEGUNDA FEIRA (DUAS AULAS JUNTAS e não como está no CAGR)**

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.<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, três pontos (3,0) conforme sistematização apresentada por mim, nas aulas; **Presença** nas aulas com a devida participação três (3,0); Elaboração de um **trabalho/pesquisa** (3,0), três, sobre assunto escolhido no início do semestre. **Participação** no processo de crescimento da turma um (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 sete (7,0). O seminário final com a apresentação dos trabalhos faz parte do trabalho de pesquisa.

## 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.

## CRONOGRAMA

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

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 antecipar.

**AGOSTO: 07-10, 14-17, 21-24, 28-31 = oito = 16 aulas**

**SETEMBRO: 04, 11-14, 18-21, 25-28 = sete = 14 + 16 = 30 aulas**

**OUTUBRO: 02-05, 09, 16-19, 23-26, 30 = oito = 16 + 30 = 46 aulas**

**NOVEMBRO: 06-09, 13-16, 20-23, 27-30 = oito = 16 + 46 = 62 aulas**

**DEZEMBRO: 04-07, 11-14. quatro = 08 + 64 = 72 aulas**

### AGOSTO

**07-10** - 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. 35 exercícios;

**14-17-** Explicações sobre os elementos teóricos principais do método Pilates. Princípios e diferenciação com outras práticas. Práticas do Pilates solo, intensidade inicial. 35 exercícios; Solicitação das respostas de um questionário diagnóstico.

**28-31** – 40 exercícios, familiarização com exercícios de chão do Pilates, intensidade inicial, fraca. Solicitação das respostas de um questionário diagnóstico.

**SETEMBRO: 04,11-14,18-21,25-28** – 40 exercícios

04- 40 exercícios

11-14= 50 exercícios

**DIA 18 – 50 exercícios 10ª sessão** (Dez práticas \*quem não perdeu aula)

Autoavaliação parcial para quem não perdeu nenhuma aula.

**DIA 18 - A própria pessoa percebe diferenças em seu corpo**

21= 50 exercícios

25-28= 50 exercícios

**OUTUBRO: 02-05,09,16-19,23-26, 30**

02-05= 50 exercícios, intensidade média. 1h10min

09= 55 exercícios, intensidade média.

16-19= 55 exercícios, intens. média. Avaliação parcial quem não perde aula

23-26=60 exercícios, intensidade alta. Sequência final completa. Até dez repetições

**DIA 26-20 sessões. Autoavaliação. os outros irão perceber as diferenças.**

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).

**30** -60 exercícios , sequência completa.

**NOVEMBRO:06-09,13-16,20-23,27-30**

06-09- 50/52 Sequência final (*cor* e alinhamento)

13-16- Sequência final (*cor* e alinhamento).\_Todos enviam o trabalho final escrito por e-mail.

20-23 -Sequência final completa.

27-30- 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: 04-07 ,11-14SEMINARIO, apresentação dos trabalhos de forma oral (avaliação final).**

**DIA 04- 30 sessão - VOCE TERÁ UM NOVO CORPO (OUTRA PESSOA) Quem não perdeu aula**

Autoavaliação final c/ prática. AS PESSOAS AO REDOR OBSERVAM AS DIFERENÇAS, para quem não perdeu aula. Todos já devem estar diferentes, com a postura alinhada e fazendo o *cor* de forma espontânea.

**04- Prática final**, conclusão da parte prática. Avaliação da sequência. Inicia o seminário. 1º grupo, na segunda aula.

**07-2º grupo-** seminário, apresentação do trabalho de pesquisa

**11-3º grupo-** seminário, apresentação do trabalho de pesquisa

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

20232

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