



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 20242

Educação física curricular

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

Carga horária: 4 horas semanais (72 horas) 2024-2

Segundas– 1700 às 19h00 (na realidade será das 17h00 às 18h40 – direto, sem intervalos) e quintas -16h20min 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).

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 teóricas 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 temas 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.

Entrega do trabalho final por e-mail: dia 28 de outubro de 2024.

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.
- SOUSA, I. S. de. **Sequência de exercícios de Pilates solo: alinhamento total**. Elaboração realizada após estudos na relação teoria e prática, prática e teoria. Processo de ministração das aulas no DEF/CDS. Florianópolis (SC). Departamento de educação física (DEF) do Centro de Desportos (CDS) da Universidade Federal de Santa Catarina (UFSC). 2000-2024.

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 antecipar a necessidade de alguma mudança. Mas, pode acontecer.

Com 10 (dia 03/10/24) aulas você perceberá a diferença, com 20 (07/11/24) aulas os outros irão perceber você diferente e com 30 (12/12/24) aulas você terá um novo corpo (uma nova pessoa).

AGOSTO: 26-29= duas= 04 aulas

SETEMBRO: 02-05,09-12,16-19,23-26,30-03= dez= 20+ 04= 24 aulas

OUTUBRO: 07-10,14-17,21-24,23,25, 31= nove= 18+24=42aulas

NOVEMBRO:04-07,11-14,18-21,25-28= oito =16+42=68 aulas

DEZEMBRO: 02-05 ,09-12,16-19 = seis= 12+68= 70 aulas

AGOSTO 26-29

26-29- 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.

SETEMBRO: 02-05,09-12,16-19,23-26,30-03

02-05- 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.

09-12-Práticas do Pilates solo, intensidade inicial. 35 exercícios. Solicitação das respostas de um questionário diagnóstico.

16-19-40 exercícios, exercícios de chão do Pilates, intensidade inicial, fraca.

23-26 -40 exercícios, exercícios de chão do Pilates, intensidade inicial, fraca.

30-03-50 exercícios, exercícios de chão do Pilates, intensidade inicial, fraca.

OUTUBRO: 07-10,14-17,21-24,23,25, 31

DIA 03/10/24=10 aulas. A própria pessoa percebe diferenças em seu corpo. Autoavaliação parcial para quem não perdeu nenhuma aula.

07-10= 55 exercícios, intensidade média. 1h10min

14-17= 55 exercícios, intensidade média.

21-24= 55 exercícios, intens. média.

23- Aula teórica-orientação trabalho de pesquisa-estudo (online)

25- Aula teórica-orientação trabalho de pesquisa-estudo (online)

28-31=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/pélvis e a mobilidade da coluna vertebral e demais articulações mais a consciência do *cor* (com a exercitação da respiração em todos os exercícios).

31 - Sequência final completa, 60 exercícios.

Dia 28/10/24/10/24 Todos enviam o trabalho final escrito por e-mail.

NOVEMBRO: 04-07,11-14,18-21,25-28

DIA 07/11/24=20 aulas. Autoavaliação. os outros irão perceber as diferenças.

04-07- Sequência final (*cor* e alinhamento)

11-14- Sequência final (*cor* e alinhamento).

18-21- Sequência final completa.

25-28- 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: 02-05 ,09-12,16-19

02-Prática final, conclusão da parte prática.

Avaliação da sequência e seminário final (apresentação dos trabalhos de forma oral)

05- Prática final, conclusão da parte prática.

05- **1º grupo inicia o seminário na segunda aula.**

09- Avaliação da sequência

09-**2º grupo- seminário**, segunda aula

12- Avaliação da sequência

12- **3º grupo- seminário**, segunda aula

16- Avaliação da sequência

16- **4º grupo seminário**, segunda aula

19- Avaliação retardatários (sequência e/ou seminário)

19- Síntese final e conclusão das avaliações. Publicação das médias finais.

DIA 12- 30 aulas-você terá um novo corpo (outra pessoa) quem não perdeu aula

Autoavaliação final c/ prática. Devem estar com a postura alinhada e o *cor* incorporado.