



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- 2024-1

Educação física curricular. EFC 5806 **Pilates solo** turma **1337** Segundas e quartas, das 20h20 às 22h00, sala de dança A, bloco 5- CDS. Carga horária: 4 horas semanais (72 horas) 2024-1



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 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** (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 da turma 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 sete (8,0). O seminário final com a apresentação dos trabalhos faz parte do trabalho de pesquisa. **Entrega do trabalho final por e-mail: dia 29 de maio 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.

CRONOGRAMA

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

Este cronograma abaixo 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 e que não se tem como antecipar.

MARÇO: 11-13, 18-20, 25- 27= seis = 12 aulas

ABRIL: 01-03, 08-10, 15-17, -22-24, 29= nove= 18+ 12= 30 aulas

MAIO 06-08, 13-15, 20-22, 27-29 =oito = 16+30=46 aulas

JUNHO: 03-05, 10-12, 17-19, 24-26 oito =16+46=62 aulas

JULHO: 01-03, 08-10 quatro = 08 + 62= 70aulas (36 encontros)

MARÇO: 11-13, 18-20, 25- 27= seis = 12 aulas

11-13- 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. Princípios e diferenciação com outras práticas. Práticas do Pilates solo, intensidade inicial. 20 exercícios no mínimo; Solicitação das respostas de um questionário diagnóstico.

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

ABRIL: 01-03, 08-10,15-17, -22-24, 29= nove= 18+ 12= 30 aulas

01-03= 40 exercícios

08-10= 50 exercícios

15-17= 50 exercícios

22-24= 50 exercícios

29- x = 60 exercícios;

DIA 22- 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). (Dez práticas *quem não perdeu aula)

A partir do dia 22 (após a aula só de prática), a intensidade já pode estar na média com até 05 repetições de cada exercício. Assimilação dos exercícios e, principalmente, do *cor* (respiração presente).

24= 60 exercícios, sequência final completa.

29= 60 exercícios, sequência final, completa;

MAIO 06-08,13-15, 20-22, 27-29 =oito = 16+30=46 aulas

Dia 29 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 29- 20 sessões 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.

JUNHO:03-05, 10-12, 17-19, 24-26 oito =16+46=62 aulas

03-05- Sequência final (*cor* e alinhamento)

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

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

24-26 -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.

JULHO: 01-03, 08-10 quatro = 08 + 62= 70aulas (36 encontros)

01- 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.

DIA 03/07/24 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).

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

08- Seminário, apresentação dos trabalhos de forma oral (avaliação final);

10- Seminário, apresentação dos trabalhos de forma oral (avaliação final);

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

prof.^a Dr.^a Iracema Soares de Sousa 2024-1