



Curso: Graduação em Educação Física, licenciatura e bacharelado.

Disciplina DEF 5901- Método Pilates solo I:

Carga Horária: 04 h/a semanais - 72 h/semestrais **Pré-requisitos:** Sem pré-requisito

Local: sala de dança A, bloco 5 **Terças e quintas Horário:** 18h30min a 20h10min

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 Departamento educação física (DEF) Centro de Desportos (CDS-UFSC).

1 EMENTA- A busca da consciência corporal. O conhecimento do corpo articulado ao processo social e histórico. Sentimentos e expressões humanas, estresse e equilíbrio. 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 e conhecimento sobre o próprio corpo. Ter noção de prevenção e recuperação do desgaste diário da vida habitual no trabalho ou fora dele. Promover, com essa prática maior equilíbrio funcional e bem-estar.

3 OBJETIVOS ESPECÍFICOS

3.1 Ampliar a consciência corporal por meio de exercícios com e sem movimento;

3.2 Aprender fundamentos relacionados à postura/equilíbrio corporal;

3.3 Experimentar conscientemente a expressão corporal; Propriocepção (consciência corporal); Coordenação motora (expressão harmônica); #Controle e busca do vigor orgânico (estados físicos–emocionais = tensão relaxação); Respiração (autoconhecimento).

3.4 Posicionar-se em relação às questões estéticas relacionadas ao corpo; Contextualização do corpo (ser humano) como síntese histórica na sociedade capitalista.

3.5 Aprender técnicas do método Pilates na execução dos exercícios corporais;

3.6 Obter clareza sobre alguns pressupostos teórico-metodológicos sobre Pilates como uma proposta de exercícios bem atual;

3.7 Problematizar e conhecer mais o Método Pilates por meio da elaboração de trabalhos de iniciação a pesquisa.

4 – PRESSUPOSTOS TEÓRICOS

#Propriocepção (promove a consciência corporal); Coordenação motora (promove a 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.

UNIDADES

4.1 Unidade I - Contextualização do corpo (ser humano) como síntese histórica na sociedade capitalista. Conhecer o corpo em relação à postura/equilíbrio, consciência corporal, sensibilização das tensões, expressões corporais. O método Pilates e o campo

da educação física, problemas e soluções. O exercício e a postura. Respiração. Técnicas variadas de exercícios. Estresse e bem-estar, relaxação.

4.2 Unidade II - Controle e busca do vigor orgânico (estados físicos–emocionais = tensão relaxação); Respiração (autoconhecimento). Aprender a observar questões sobre a padronização, diferenças e descobertas de seu próprio corpo - unidade corpo e mente. Atensões com o corpo e a questão da moda em relação às necessidades reais e as definidas pelo consumo (herança genética x herança cultural). A contradição das fragmentações sociais no campo do exercício e a busca da unidade.

4.3 Unidade III - Pesquisa e a problematização dos estudos e práticas do Método Pilates. A necessidade de pesquisas sobre a realidade do Método Pilates no Brasil e a educação física; pesquisando o Método Pilates na perspectiva da totalidade, relações e contradições com um TRABALHO FINAL.

5 METODOLOGIA: Processual concreta, aulas dialogadas com as práticas dos exercícios de Pilates solo. A prática da sequência será efetivada em sua totalidade, no mínimo com 50min, o restante do tempo faremos a discussão teórica. Teremos assim: ao mesmo tempo da prática, somente a teoria (que fundamenta a prática) e/ou somente a prática, ou, as duas perspectivas ao mesmo tempo. Ênfase na relação teoria x prática e prática x teoria numa unidade dialética.

6 AVALIAÇÃO:

1-**Executar a sequência de exercícios** de Pilates solo elaborada por mim e ensinada nas aulas (3,0);

2-**Presença** em todas as aulas (3,0);

3- **Problematizar com perguntas** sobre o Método Pilates e entregar a professora por e-mail (1,0). A **problematização (perguntas)deverá ser entregue, por e-mail, no dia 24 de junho 2025;**

4-**Organizar um estudo sobre um assunto** escolhido no início do semestre (#), e, depois que estudou e sistematizou entregar de forma escrita, no **dia 27 de maio de 2025**, por e-mail. Apresentar num seminário final a partir do dia **01 de julho de 2025 (2,0);**

5- **Participar das aulas contribuindo** de alguma maneira no bom andamento das aulas e na superação das próprias dificuldades e/ou de todos/as (1,0).

(#) O assunto escolhido para o trabalho de estudo/pesquisa deve ter relação com o que está exposto no plano de ensino e delimitado pelos pressupostos teóricos principais apresentados.

OBS. A pessoa que ultrapassar os 25% de falta às aulas (que, por direito, tem) elimina todos os itens válidos para avaliação e estará reprovada.

SÍNTESE dos princípios que devem estar na prática:

1-**CONCENTRAÇÃO.**

2-**CONTROLE.**

3-**PRECISÃO.**

4-**CENTRALIZAÇÃO-É o centro de força (Power house).**

5-**RESPIRAÇÃO.**

6-**FLUIDEZ.**

Estes princípios (pensados por Josef Pilates) orientam e devem estar, ao mesmo tempo, na prática da sequência de exercícios, por mim sistematizada. Com 10 aulas você perceberá a diferença (17/04/25), com 20 aulas os outros perceberão você diferente (27/05/25) e com 30 aulas você terá um novo corpo (03/07/24) (nova pessoa, J. Pilates).

CRONOGRAMA

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

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

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

JUNHO: 03-05, 10-12, 17, 24-26 = sete dias = 14 +46 =60 aulas

JULHO: 01-03, 08-10 = quatro dias = 08+60= 68 aulas +2 aulas (2 horas=meia hora a mais, serão acrescentadas nas últimas aulas de julho, no seminário. (35 encontros).70 horas.

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

11-Apresentação do Plano de ensino. Introdução ao Pilates, origem e considerações gerais sobre a proposta, sobre a avaliação e a minha proposta pedagógica organizada: alinhamento corporal total. Desenvolvimento de práticas gerais de familiarização com o próprio corpo, com os exercícios no chão relacionados com a respiração. Apresentações pessoais (expectativa na disciplina e resposta de um questionário). Foco- respiração;

13- Discussão sobre o Plano de ensino. Retomar e acrescentar o que faltou no primeiro dia; Apresentações pessoais (expectativa na disciplina e resposta de um questionário). Iniciar a discussão sobre a problematização dos assuntos que irão desenvolver-pesquisar para o trabalho final em forma de apresentação num Seminário.

Prática: alinhamento corporal em pé e no chão e outras práticas gerais de familiarização com o próprio corpo, com os exercícios no chão e a **respiração**.

Sínteses com explicações gerais sobre os elementos teóricos principais do método Pilates.

18- Cont. item anterior. Familiarização com exercícios de chão, intensidade inicial fraca, uns 35 a 40min. Foco na **RESPIRAÇÃO**;

20- Início da prática da sequência. A prática será de, no mínimo, 40min. Práticas, familiarização com o corpo, respiração e a concentração x atenção x foco;

25-Apresentar uma sequência inicial de Pilates solo sistematizada por mim. Mais exercícios de acordo com a resposta da turma chegando até a 50 min. 40 exercícios, em média. Observar as repetições possíveis de cada exercício (umas duas a três repetições).

27- Prática da Sequência pelo menos 50 min. Apresentar sugestão de assuntos relacionados ao Método Pilates e a sua relação com a Prática para estudarem para o trabalho final. Fazerem uma sistematização teórica de um assunto.

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

01-Prática da sequência, dúvidas, mínimo 60 minutos; 50 exercícios.

03- Prática da sequência, dúvidas, mínimo 60 minutos, 50 exercícios.

08-10- Prática da sequência, dúvidas, mínimo 60 minutos, 50 exercícios.

15-17- Uma sequência oficial Pilates solo,60 exercícios; daqui em diante, 50 min na prática, no mínimo e/ou mais tempo, dependendo da turma; podemos chegar a 1h10min.

DIA 17- 10ª aula prática- 1ª autoavaliação. **Você perceberá sua diferença**, para quem não perdeu aula;

22-24- Sequência Pilates solo- 60 exercícios.

29- Sequência Pilates solo- 60 exercícios. Completa

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

06-08, = Sequência de 60 exercícios ou mais **Sequência final completa**

14-16 = Sequência de 60 exercícios, intensidade média e/ou alta. **Sequência final completa**

13-15 Sequência de 60 exercícios, intensidade média e/ou alta. **Sequência final completa**

20-22= Sequência de 60 exercícios, intensidade alta. **Sequência final completa; daqui em diante, até dez repetições.**

27-29= Sequência final completa. Os alunos devem realizar toda a sequência dos exercícios de maneira fluida e harmoniosa. Posso exigir até 10 x de cada exercício (é o máximo de repetição necessária, mais que isso já não surte efeito). A partir do dia 28 (na vigésima sessão da aula prática já será possível executar os exercícios numa média intensidade com, no mínimo, 03 repetições de cada um. Assimilação principalmente do *cor*, evidencia o *COR* nas práticas (O centramento como expressão concreta da estabilização da coluna e quadril associada à mobilidade articular da coluna).

DIA 27 – 20ª aula-2ª autoavaliação da sequência e da assimilação dos exercícios para quem não perdeu nenhuma aula (aqui completam 20 dias de prática dos exercícios com média intensidade). **Os outros perceberão a sua diferença**

Entrega via e-mail do trabalho final para o seminário – dia 27 de maio de 2025

JUNHO:03-05, 10-12,17,24-26 =sete dias=14 +46 =60 aulas

A problematização (perguntas)deverá ser entregue, por e-mail, no dia 24 de junho 2025

Aumentar a intensidade/repetições/concentração/respiração (até) e a execução sem solução de continuidade, num único fluxo. Todos já devem estar diferentes, com a postura alinhada e fazendo o *cor* de forma espontânea. O exercício é para ser redondo, sinuosos, em ondas.

03-05Prática sequência final, dúvidas.

10-12-Prática sequência final, dúvidas.

17-- Prática sequência final

24-26 -Prática sequência final

JULHO:01-03, 08-10 = quatro dias = 08+60= 68 aulas +2 aulas (2 horas=meia hora a mais, serão acrescentadas nas aulas de julho. (35 encontros).70 horas.

AValiação DA SEQUÊNCIA observar os princípios presentes na prática, sem solução de continuidade (movimento fluido, redondo). Saber executar a sequência na ordem ensinada.

SEMINÁRIO- apresentação dos trabalhos de pesquisa de forma oral

01-03-Avaliação da sequência e seminário (primeira aula prática e a segunda aula será teórica seminário)

DIA 03 -30 aula “autoavaliação final”. **Você terá um novo corpo (outra pessoa)**

08-10- Avaliação da sequência e seminário (primeira aula prática e a segunda aula será teórica seminário)

OBS. Este cronograma poderá ser alterado a partir da realidade concreta, ou seja, está passível de modificação caso haja necessidade para a sua mudança.

REFERÊNCIAS

- ANTUNES, R. **Os sentidos do trabalho: ensino sobre a afirmação e a negação do trabalho**. São Paulo: Boitempo, 1999.
- ACKLAND, L. **Pilates: modele seu corpo e transforme sua vida**. São Paulo: Pensamento, 2002.
- ANDERSON, B. BURKE. **Alongue-se**. Rio de Janeiro: Sprint, 1983.
- ÁVILA, Fernanda. **Pilates e a Educação Física: iniciando uma nova proposta**. Santa Catarina, 2004. Monografia apresentada ao curso de Educação Física da UFSC/CDS. Florianópolis (SC). Orientação: prof.^a Dr.^a Iracema Soares de Sousa.
- 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.
- CALAIS-GERMAIN, B; LAMONTE, A. **Anatomia para o movimento**. vol. 1: introdução à análise das técnicas corporais. São Paulo: Manole, 2002.
- CALAIS-GERMAIN, B; LAMONTE, A. **Anatomia para o movimento**. vol. 2: bases de exercícios. São Paulo: Manole, 1991.
- GEOFFROY Cristophe. **Alongamento para todos**, 9ª EDIÇÃO, Ed. Manole, 2001.
- CRAIG, C. **Pilates com a bola**. 2.ed. São Paulo: Phorte, 2004.
- 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.
- CAMARÃO, T. **Pilates no Brasil: corpo e movimento**. Rio de Janeiro: Elsevier, 2004.
- 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.
- MINAYO, M. Cecília de Souza. (ORG.). **Pesquisa social. Teoria, método e criatividade**. Editora Vozes, 2ª edição. Rio de Janeiro, 1994.
- PILATES, J.H. **Return to Life Through Contrology**. Editora Presentation Dynamics. Boston (EUA), 1998. Publicação original: 1945.
- RODRIGUEZ, José. **PILATES**. Editora Marco O Zero, 2006.
- SAVIANI, D. **Tendências e correntes da educação brasileira**. In: Mendes, Durmeval Trigueiro (org.). **Filosofia da educação**. Rio de Janeiro, Civilização Brasileira, 1983.
- SOUZA, Tatiany Marelisia de. **O método Pilates solo na educação física: alguns benefícios**. Monografia apresentada ao curso de graduação Educação Física CDS/UFSC. Florianópolis, 2012. Orientação: prof.^a Dr.^a Iracema Soares de Sousa.

@Estas referências poderão variar com outras informações no decorrer das aulas

Prof.^a Dr.^a Iracema Soares de Sousa – março, semestre 2025-1