



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 das 18h30min às 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.<sup>a</sup> Depto educação física (DEF) do Centro de Desportos (CDS) da Universidade Federal de Sta. Catarina (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 seu corpo. Ter noção de prevenção e recuperação do desgaste diário da vida habitual no trabalho ou fora dele. Promover, com essa prática, uma maior qualidade nas expressões corporais, 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, mas pode se chegar a 1h20min, quando sobrar tempo faremos discussão teórica. Mas, a ênfase será na práxis, em outras palavras, a teoria será trabalhada ao mesmo tempo que a prática, portanto, nas explicações dos exercícios explicarei a teoria que lhes subjaz. Somente a teoria será trabalhada no seminário final.

## 6 Avaliação:

1-Executar a sequência de exercícios de Pilates solo elaborada por mim e ensinada nas aulas **(3,0)**; (a atenção não será na *performance*, mas sim na ordem, na sequência que deverá estar memorizada corporalmente);

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

3- Problematizar com perguntas sobre o Método Pilates e entregar por e-mail a professora **(1,0)**;

4-Estudar um assunto (#), e, depois que estudou, sistematizar para entregar de forma escrita, no dia **22** de outubro, por e-mail e apresentar num seminário final a partir do dia **10** de dezembro de 2024 **(2,0)**;

5- Participar 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 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. Porém, quem compareceu as aulas e não quer apresentar trabalho poderá ser aprovada.

## CRONOGRAMA

**AGOSTO: 27-29=dois dias = 04 aulas**

**SETEMBRO: 03-05, 10-12, 17-19, 24-26 = oito dias = 04+ 16= 20 aulas**

**OUTUBRO:01-03,08- 10, 15-17, 22-24, 29-31 =dez dias = 20+20= 40 aulas**

**18-21- Aula teórica-orientação trabalho/ final 40+4=44 (online ou ao vivo)**

**NOVEMBRO:05-07, 12-14,19-21, 26-28= oito dias= 44+16=60 aulas**

**DEZEMBRO: 03-05, 10-12, 17-19 = seis dias = 60+ 12 = 72 aulas (36 encontros)**

Estes princípios (pensados por Josef H. Pilates) orientam e devem estar, ao mesmo tempo, na prática da sequência de exercícios, por mim elaborada. Com **10** aulas você perceberá a diferença em você **(03/10/24)**, com **20** aulas os outros irão perceber você diferente **(07/11/24)** e com **30** aulas você terá um novo corpo **(12/12/24)** (nova pessoa, J. Pilates).

**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.**

## **AGOSTO: 27-29=dois dias**

27-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, em pé e no chão. 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;

29- Discussão sobre o Plano de ensino. Retomar acrescentando o que faltou no primeiro dia sobre Pilates solo. 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. Apresentações pessoais (expectativa na disciplina e resposta de um questionário, continuação se precisar). Ideias e problematização dos assuntos que irão desenvolver-pesquisar para o trabalho final em forma de apresentação num Seminário. Sínteses com explicações gerais sobre os elementos teóricos principais do método Pilates. Foco- respiração;

## **SETEMBRO: 03-05, 10-12, 17-19, 24-26**

03- Familiarização com exercícios de chão, intensidade inicial fraca, uns 35 Foco- respiração/centramento;

05 Apresentação inicial e início da prática da sequência de Pilates solo sistematizada por mim. A prática será de, no mínimo, meia hora. Práticas, familiarização com o corpo, respiração e a concentração x atenção x foco. Intensidade fraca. 40 exercícios. Foco- respiração/centramento;

10-12 Apresentar uma sequência inicial. Mais exercícios de acordo com a resposta da turma chegando até a 40 min. 40 exercícios, em média. Observar as repetições possíveis de cada exercício (umas duas a três repetições). Foco- respiração/centramento;

17-19 -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 pertinente. Sequência mais ou menos uns 50min com 50 exercícios. Foco- respiração/centramento;

24-26 – Sequência mais ou menos uns 50min com 50 exercícios ou mais.

## **OUTUBRO:01-03,08- 10, 15-17, 18,21, 22-24, 29-31**

01- Sequência Pilates solo,60 exercícios; daqui em diante, 60 min na prática, no mínimo e/ou mais tempo, dependendo da turma; podemos chegar a 1h10min.

**03- 10ª aula - 1ª autoavaliação.** Você perceberá sua diferença, quem não perdeu aula;

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

08- Sequência Pilates solo- 60 exercícios.

10-= Sequência de 60 exercícios ou mais Sequência final completa

15= Sequência de 60 exercícios, intensidade média e/ou alta. Sequência final completa

17= Sequência de 60 exercícios, intensidade média e/ou alta. Sequência final completa

18- Aula teórica em minha sala ou online, orientação trabalho final;

21- Aula teórica em minha sala ou online, orientação trabalho final;

22=Sequência de 60 exercícios, intensidade média e/ou alta. Sequência final completa

24= Sequência de 60 exercícios, intensidade média e/ou alta. Sequência final completa

Entrega via e-mail do trabalho final para o seminário

29= Sequência de 60 exercícios, intensidade alta. Sequência final completa; daqui em diante, até dez repetições.

31- 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).

## **NOVEMBRO:05-07, 12-14,19-21, 26-28**

**05- Prática sequência final, dúvidas.**

**07 – 20<sup>a</sup> aula-2<sup>a</sup> 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**

07-Prática da sequência final, dúvidas. A partir de hoje (dia 07/11/24) na vigésima aula prática já será possível executar os exercícios numa média intensidade com, no mínimo, 05 repetições de cada um. Evidenciando o *COR* nas práticas (O centramento como expressão concreta da estabilização da coluna e quadril associado à mobilidade articular). 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. Também a problematização (perguntas)deverá ser entregue, por e-mail, no dia 07 de novembro

Dia12-14=Prática sequência final

Dia19-21= Prática sequência final

Dia26-28= Prática da sequência sozinhos, sem minha condução.

**DEZEMBRO: 03-05, 10-12, 17-19**

03- Prática da sequência sozinhos, sem minha condução

05- Prática da sequência sozinhos, sem minha condução

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

10- **Grupo I-** seminário final, apresentação dos trabalhos de pesquisa de forma oral

**12 -30<sup>a</sup> aula-“autoavaliação final”**. **Um novo corpo (outra pessoa) quem não perdeu aula**

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

**12- Grupo II-** seminário final, apresentação dos trabalhos de pesquisa de forma oral

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

**17-Grupo III-** seminário final, apresentação dos trabalhos de pesquisa de forma oral

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

**19-Grupo IV-** seminário final. Síntese final e conclusão das avaliações com a publicação das médias finais.

Os grupos serão formados ao receber os trabalhos e serem arrumados por assuntos próximos para a apresentação final.

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

BERTHERAT, T. & BEERNSTEIN, C. **O corpo tem suas razões. Antiginástica e consciência de si.** 2<sup>a</sup> 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 Drª Iracema Soares de Sousa.
- TRIVINÓS, Augusto N. Silva. **Introdução à pesquisa em ciências sociais**. A pesquisa qualitativa em educação. Atlas. São Paulo, 1987.

@Estas referências poderão variar com outras informações no decorrer das aulas, 2024-2.

**Prof.ª Drª Iracema Soares de Sousa – 26 agosto, semestre 2024-2**