



## PLANO DE TRABALHO PANDEMIA

### 1- DADOS GERAIS

Modalidade: PILATES 40+

Técnicos Responsáveis: Lucinéia de Carvalho.

Dias e horários que as atividades serão executadas: Terça e Quinta-feira as 14:30, pelo período que contempla o OFÍCIO CIRCULAR 22/2021 - SMEL, sobre a suspensão das atividades da SMEL no período de 08/06 a 17/06/2021

### 2 – DESCRIÇÃO DA REALIDADE

Atualmente a pandemia da Covid..

Já sabemos de longa data que o **exercício físico** melhora a imunidade e a saúde em geral. Porém, com a **pandemia do coronavírus**, muitas pessoas que praticavam atividades de forma regular deixaram de fazer ou diminuíram (e muito!) sua frequência e intensidade.

Confinados, não imaginávamos a proporção que o isolamento poderia tomar e as restrições impostas à prática esportiva. As sociedades médicas ligadas ao esporte reforçam a necessidade de fazer exercícios tomando todas as cautelas que a situação ainda pede.

O que está certo é que, em relação aos exercícios e esportes, o importante é não parar a atividade de forma abrupta. Não importa se você é atleta amador ou profissional, busque **continuar se exercitando --- mesmo em casa**

Diante da pandemia e das medidas de isolamento social, quem pratica atividade física ou esportes deve se **esforçar para garantir uma rotina balanceada**, visando em primeiro lugar à **manutenção da saúde** e por consequência, uma forma física que permitirá um retorno mais tranquilo aos exercícios fora de casa mais adiante.

Leia mais em: <https://saude.abril.com.br/blog/com-a-palavra/o-desafio-dos-exercicios-e-da-retomada-dos-esportes-com-a-covid-19>



### 3- DESCRIÇÃO DAS METAS

- 1º Informar os benefícios do Pilates para todas as idades e como o método trabalha o corpo todo.
- 2º Explicar o conceito de Powerhouse e da respiração durante a atividade.
- 3º Ensinar os princípios básicos do Método para que os alunos passem a apreciar a prática.
- 4º Explorar o Mat Pilates de maneira a trazer todos os benefícios aos seus praticantes.
- 5º Fazer com que, mesmo em casa, o aluno realize as atividades práticas que serão propostas através de vídeos previamente selecionados.

### 4- OBJETIVO GERAL DA PROPOSTA

Fazer da prática do Pilates uma prática acessível, mesmo que de maneira remota, a todos os inscritos nos projetos do citado método, no período vespertino.

Pois sabendo que o Pilates é um método de exercícios físicos que integra a mente e o corpo, que pode ser praticado por todas as pessoas, respeitando a individualidade e a condição clínica de cada aluno, que propicia inúmeros benefícios para a saúde e o bem-estar tais como: Melhora da consciência corporal e da Postura; Aumento da mobilidade articular e da flexibilidade muscular; Melhora do tônus e força muscular; Melhora da coordenação motora e do equilíbrio corporal; Que melhora a capacidade respiratória e da circulação sanguínea; Diminuição de dores, estresse, ansiedade, insônia, depressão, entre outros.

Ao estar ciente de tudo isso, pretende-se estimular a prática dessa modalidade através de vídeos bem didáticos, feitos por instrutores conceituados, na expectativa que os alunos ao terem conhecimento de todos os benefícios acima citados, se interessem ainda mais pelo Mat Pilates.



#### **5- OBJETIVOS ESPECÍFICOS DA PROPOSTA**

- \*Melhorar a qualidade de vida dos inscritos no projeto de Pilates vespertino.
- \*Manter os alunos ativos, mesmo com o isolamento social.
- \*Planejar aulas práticas, prazerosas e bem didáticas, facilitando a execução por parte dos alunos.
- \*Estimular a realização dos exercícios postando as aulas em forma de vídeos nos grupos de whatsapp.
- \*Auxiliar o aluno via aplicativo do whatsapp, caso o mesmo tenha alguma dificuldade ou questionamento.
- \*Atingir ao maior número de público possível, para tanto serão aulas fáceis de acompanhar de casa.

#### **6- ABRANGÊNCIA DA PROPOSTA**

Visa atender os devidamente inscritos nos projetos de Pilates vespertinos da SMEL, Prefeitura de Toledo, no período entre os dias 08/06/2021 á 17/06/2021, atendidos pela professora Lucinéia de Carvalho.

#### **7- METODOLOGIA E ABORDAGEM DA PROPOSTA**

Por meio dessa proposta, e através das devolutivas que serão pedidas, será feita uma análise se; as aulas remotas são efetivas ou não, quando se refere a um público adulto.

Após as postagens das vídeo-aulas, será informado aos alunos que se os mesmos quiserem, poderão fazer um pequeno vídeo realizando a atividade e fazer o envio do mesmo no privado da professora, para que a mesma venha a ter informações quantitativas em mãos.

Tendo em vista que boa parte de pessoas adultas não gostam de se expor, poderemos não ter um número muito alto de devolutivas.



**8- PÚBLICO BENEFICIÁRIO**

Alunos das turmas de Pilates 40+ da SMEL, Prefeitura de Toledo, matriculados no do período vespertino com a professora Lucinéia.

**9- META DE ATENDIMENTO**

Atingir o maior número possível de pessoas dos grupos acima citados, visando atingir um número não inferior á 80% dos beneficiários dessa proposta.

**Local e data: Toledo, 10 de Junho de 2021**