



Universidade Federal  
de São João del-Rei

## COORDENADORIA DOS CURSOS DE TEATRO

### ATIVIDADE REMOTA

PLANO DE ATIVIDADE – 2021-2



#### TÍTULO DA ATIVIDADE:

*IPA – Preparação corporal*

#### RESPONSÁVEL / RESPONSÁVEIS:

**CLÁUDIO ALBERTO DOS SANTOS**

PERÍODO	CARGA HORÁRIA PREVISTA	SIGLA(S) CORRESPONDENTE(S)
14/09 A 07/12 de 2021	72 h/a Prática e Teórica	IPA

#### MODALIDADE DA ATIVIDADE:

- ( ) Sincrônica  
( ) Trabalhos dirigidos\* – Trocas por escrito  
( ) Vídeo-aulas pré-gravadas  
( X ) Mista – Atividades síncronas e assíncronas.  
( ) Outra (especificar): \_\_\_\_\_

\* Estudos e discussões sobre textos, a serem desenvolvidos via, e-mail, whatsapp etc,

#### HORÁRIO PREVISTO (EM CASO DE AULAS SINCRÔNICAS):

**SEGUNDAS-FEIRAS DAS 19:15 ÀS 21:15**

#### EMENTA:

Identificação e reconhecimento de teorias e métodos de atuação cênica e de preparação corporal.

#### OBJETIVOS:

- 1) Contribuir para ampliação da percepção e do autoconhecimento corporal
- 2) Colaborar para o relaxamento, alongamento e fortalecimento muscular;
- 3) Ajudar a capacitar os estudantes a criar metodologias próprias de trabalho a partir de técnicas diversas e da ampliação do repertório corporal (capoeira Angola, yoga, circo, ginástica, etc).

#### CONTEÚDO(S)

- Meditação e técnicas de respiração;
- Relação entre respiração e movimentos;
- Trabalho corretivo postural;
- Relaxamento da musculatura, das articulações e da mente (Kum Nye);
- Alongamento e fortalecimento muscular;
- Reconhecimento e uso do centro de gravidade em sua relação com o equilíbrio;
- Consciência dos recursos pessoais e aprimoramento na capacidade de usá-los;
- Dieta alimentar e saúde;
- Desenvolvimento da memória corporal.

## METODOLOGIA

- A metodologia adotada pretende criar momentos de aula expositiva e demonstração prática dos exercícios, técnicas corporais e fundamentos trabalhados.
- No que se refere aos textos das atividades assíncronas busca-se constituir a “sala de aula invertida” em que primeiro a pessoa trava o contato com aspectos, dimensões e conceitos essenciais antes de aula e depois e tira possíveis dúvidas de conteúdo com a ajuda do docente.

As aulas síncronas (professores e alunos estão conectados ao mesmo tempo) estão previstas para os dias **20/09, 27/09, 04/10, 18/10, 25/10, 08/11, 22/11, 29/11 e 06/12** (cada atividade dura 2 horas).

## RECURSOS DIGITAIS/VIRTUAIS:

- Ambiente Virtual de Aprendizagem (AVA) do Portal Didático da UFSJ e o *Google meet*.

## FORMA(S) DE AVALIAÇÃO

- Realização de leituras dos textos (fichamentos)
- Realização das atividades propostas;

## FORMA DE REGISTRO DE FREQUÊNCIA

Conforme resolução sobre o tema, o registro da frequência do discente se dará por meio do cumprimento das atividades propostas, e não pela presença durante as atividades síncronas, sendo que o discente que não concluir 75% das atividades propostas será reprovado por infrequência.

## REFERÊNCIAS

- ALSCHITZ, Jurij. **Treinamento para sempre**. São Paulo: Perspectiva, 2017.
- ARTAUD, Antonin. **O teatro e seu duplo**. São Paulo: Martins Fontes, 1999.
- AZEVEDO, Sonia M. de. **O papel do corpo no corpo do ator**. São Paulo: Perspectiva, 2009.
- KOS, TEPLÝ & VOLRÁB. **Ginástica: 1200 exercícios**. Rio de Janeiro: Ao Livro Técnico, 1979.
- NUSSIO, Estefania M. **Técnicas de alongamento**. São Paulo: Marco Zero, 2009.
- SANTOS, Cícero R. dos. **Gymnica – 1000 exercícios**. Rio de Janeiro: Sprint, 2002.
- STANISLAVSKI, Constantin. **A preparação do ator**. Rio de Janeiro: Civilização Brasileira, 2005.
- TULKU, Tarthang. **Gestos de Equilíbrio – guia para a percepção, a autocura e a meditação**. São Paulo: Editora Pensamento, 1995.
- TULKU, Tarthang. **Kum Nye – Técnicas de relaxamento**. São Paulo: Editora Pensamento, 1993.
- WAYMEL, Thierry & CHOQUE, Jacques. **Alongamento e fortalecimento muscular**. São Paulo: Madras, 2002.
- ZHUO, Dahong. **A ginástica chinesa**. Rio de Janeiro: Record, 1984.

## BIBLIOGRAFIA COMPLEMENTAR

- ANDRAUS, Mariana B. **Arte Marcial na Formação do Artista da Cena**. Jundiaí: Paco Editorial, 2014.
- CARRERI, Roberta. **Rastros**. São Paulo: Perspectiva, 2011
- KAMINOFF, Leslie & MATTHEWS, Amy. **Anatomia da Yoga**. Barueri: Manole, 2013.



**Prof. CLÁUDIO ALBERTO DOS SANTOS**  
Docente Responsável

**Aprovado pelo Colegiado em 13 / 07 / 2021.**

**Profª Claudia Braga**  
Coordenadora do Curso