

Akademia Wychowania Fizycznego i Sportu w Gdańsku							
SYLABUS W CYKLU KSZTAŁCENIA 2014-2016							
Jednostka Organizacyjna: Zakład Gimnastyki, Tańca i Ćwiczeń Muzyczno-Ruchowych						Kierunek: Fizjoterapia	
Rodzaj studiów i profil (I stopień/II stopień, ogólnie akademicki/praktyczny):				II st., ogólnie akademicki		Kod przedmiotu: FIISNkf05/FIISNkf06	
Nazwa przedmiotu: Pilates							
Tryb studiów	Rok	Semestr	Rodzaj zajęć	Liczba godzin	Punkty ECTS	Typ przedmiotu	Język wykładowy
stacjonarne	I	1,2	wykłady		2+2		polski
			ćwiczenia	30+30			
Nauczyciel(-e) odpowiedzialny(-i) za przedmiot: dr Agnieszka Zabrocka, mgr Joanna Kania							
e-mail: agazabrocka@wp.pl							
Wymagania wstępne:							
Cele przedmiotu:							
<p>Poznanie współczesnych kierunków kształcenia ruchowego opartego na pedagogice kultury fizycznej i metodyce edukacji fizycznej.</p> <p>Przedmiot wyposaża studenta w niezbędną wiedzę dotyczącą prozdrowotnych form aktywności ruchowej. Wskazuje jej ważną rolę nie tylko w profilaktyce, lecz również w procesie usprawniania. Ruch oraz ćwiczenia fizyczne są podstawowym środkiem leczniczym, dlatego przedmiot ukierunkowany jest na nauczanie umiejętności prowadzenia zajęć metodą Pilates zarówno indywidualnych oraz zbiorowych.</p>							
Opis efektów kształcenia dla przedmiotu oraz ich powiązanie z efektami kształcenia dla kierunku:							
WIEDZA							

W1	Zna podstawowe wiadomości z zakresu anatomii, fizjologii, biochemii. Zna podstawowe wiadomości z zakresu aktywności fizycznej.	K_W06,	M2_W02
W2	Zna zasady techniki pilates, podstawy metody pilates, zasady oddychania w metodzie pilates, prawidłowe ustawienie ciała w metodzie pilates, zna zasób ćwiczeń i ich modyfikacje w technice pilates basic i advanced, umie dobrać je w określone zestawy przydatne do realizacji zadań leczniczych, profilaktycznych, prozdrowotnych i korekcyjnych. Omawia technikę wykonania i metodykę nauczania poszczególnych ćwiczeń techniki Pilates.	K_W15	M2_W06
W3	Zna historię i charakterystykę techniki pilates.	K_W15	M2_W06
W4	Określa rolę techniki pilates w rozwoju indywidualnym i społecznym.	K_W15	M2_W06
UMIEJĘTNOŚCI			
U1	Potrafi konstruować i wykonywać ćwiczenia i ich modyfikacje w metodzie pilates oraz wykorzystuje fachowe nazewnictwo ćwiczeń.	K_U08, K_U09,	M2_U05
U2	Potrafi przeprowadzić zajęcia pilates.	K_U08, K_U09,	M2_U05
U3	Potrafi ustabilizować kręgosłup w ćwiczeniach fizycznych.	K_U08, K_U09,	M2_U05
U4	Potrafi wzmacniać mięśnie metodą pilates.	K_U08, K_U09,	M2_U05
KOMPETENCJE			
K1	Rozumie potrzebę uczenia się przez całe życie. Jest świadom własnych ograniczeń, potrafi samodzielnie wykonywać powierzone mu zadania i właściwie organizować pracę własną, potrafi brać odpowiedzialność za pracę własną, potrafi pracować w zespole.	K_K01,	M2_K01
K2	Rozumie potrzebę profilaktyki kręgosłupa przez prozdrowotną aktywność fizyczną.	K_K02,	M2_K02

Kryteria i metody oceny osiągniętych efektów kształcenia:

W1, W3, W4 – praca teoretyczna, sprawdzian ustny

W2 – sprawdzian praktyczny

U1, U2, U3, U4 – sprawdzian praktyczny

K1, K2 – sprawdzian ustny

Aby uzyskać zaliczenie przedmiotu na ocenę dostateczną student musi osiągnąć wszystkie wymienione przedmiotowe efekty kształcenia

Metody i formy realizacji przedmiotu:

- **demonstrowanie:** jako forma przekazywania informacji nauczania umiejętności ruchowych;
- **instruowanie:** przekazywanie informacji nauczania w sposób werbalny lub pisemny;
- **trening umiejętności:** indywidualny/ pary/ trójki/ zespoły;
- **metoda małych grup zadaniowych/ problemowych**

zaliczenia na ocenę

Treści kształcenia:

Ćwiczenia:

Zaznajomienie studenta z organizacją zajęć ruchowych – jej znaczenie dla efektywności i unikania zakłóceń w pracy.

1. Metodyka prowadzenia ćwiczeń metodą pilates, oddechowych, relaksacyjnych.
2. Wdrażanie do umiejętności prowadzenia ćwiczeń w różnych środowiskach (sale sportowe, sale chorych, boiska sportowe).
3. Anatomia człowieka, mechanizm skurczu mięśnia.
4. Historia Pilates.
5. Rola instruktora pilates.
6. Zasady techniki pilates (koncentracja, oddychanie, centrowanie, kontrola, precyzja, ciągły, płynny ruch, izolacja mięśniowa).
7. Podstawy metody pilates (neutralna pozycja kręgosłupa w różnych pozycjach ciała, zaangażowanie mięśni głębokich, oddychanie).
8. Struktura lekcji pilates.
9. Stabilizacja kręgosłupa.
10. Zasady bezpiecznego wykonywania ćwiczeń.
11. Ćwiczenia techniki pilates basic i advanced i ich modyfikacje.

Forma zaliczenia: zaliczenie z oceną	
Literatura:	
<i>Podstawowa:</i>	
<ul style="list-style-type: none"> – BochenekA., Reicher M., 1968, Anatomia człowieka, PZWL Warszawa. – Fidelus K., 1997 , Anatomia funkcjonalna kręgosłupa. /W:/ Bóle kręgosłupa. Red. Kiwerski J., Fiutko R. PZWL Warszawa. – Greene Haas J., 2011, Anatomia w tańcu, MUZA SA, Warszawa. – Richardson C., Hodges P. i Hides J., 2009, Kinezyterapia w stabilizacji kompleksu lędźwiowo-miednicznego, Elsevier Urban& Partner, Wrocław. – Ungaro A., 2003, Metoda ćwiczeń Josepha Pilatesa, gimnastyka która leczy, Świat książki, Warszawa. – LeMay M., 2005, Stretching, KDC, Warszawa. – Włodarczyk I.,B., Pilates z drobnymi przyrządami. 	
Bilans punktów ECTS (1 pkt ECTS – 25-30 godz. pracy studenta):	
<i>Aktywność</i>	<i>Obciążenie studenta</i>
Udział w wykładach	godz.
Samodzielne studiowanie tematyki wykładów	godz.
Udział w ćwiczeniach	60 godz.
Przygotowanie się do ćwiczeń	20godz.
Konsultacje	20 godz.
....	godz.
....	godz.
Całkowite obciążenie pracą studenta	100 godz.
Punkty ECTS za przedmiot	4 ECTS