

**Akademia Wychowania Fizycznego i Sportu w Gdańsku**

**SYLABUS W CYKLUSZTAŁCENIA 20142015-18**

<b>Jednostka Organizacyjna:</b>		<b>Zakład Gimnastyki, Tańca i Ćwiczeń Muzyczno-Ruchowych</b>		<b>Kierunek:</b>		<b>Fizjoterapia</b>		
<b>Rodzaj studiów i profil (I stopień/II stopień, ogólnie akademicki/praktyczny):</b>			I st, praktyczny	<b>Kod przedmiotu:</b>		FISNkf14*		
<b>Nazwa przedmiotu:</b>			<b>Pilates</b>					
<b>Tryb studiów</b>		<b>Rok</b>	<b>Semestr</b>	<b>Rodzaj zajęć</b>	<b>Liczba godzin</b>	<b>Punkty ECTS</b>	<b>Typ przedmiotu</b>	<b>Język wykładowy</b>
stacjonarne		3	V	wykłady		2		polski
				ćwiczenia	22			
<b>Nauczyciel(-e) odpowiedzialny(-i) za przedmiot: dr Agnieszka Zabrocka, mgr Joanna Kania</b>								
<b>e-mail:agazabrocka@wp.pl</b>								
<b>Cele przedmiotu:</b>								
Poznanie współczesnych kierunków kształcenia ruchowego opartego na pedagogice kultury fizycznej i metodyce edukacji fizycznej.								
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								
<b>Opis efektów kształcenia dla przedmiotu oraz ich powiązanie z efektami kształcenia dla kierunku:</b>								
<b>WIEDZA</b>								
W1	Zna podstawowe wiadomości z zakresu anatomii, fizjologii, biochemii. Zna podstawowe wiadomości z zakresu aktywności fizycznej.					K_W01, K_W03, K_W08, K_W09		
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_W18M1_W10		
W3	Zna historię i charakterystykę techniki Pilates.					K_W13		
W4	Określa rolę techniki Pilates w rozwoju indywidualnym i społecznym.					K_W04, K_W05, K_W06		

<i>UMIĘJĘTNOŚCI</i>		
U1	potrafi konstruować i wykonywać ćwiczenia i ich modyfikacje w metodzie pilates oraz wykorzystuje fachowe nazewnictwo ćwiczeń	K_U10, K_U08, K_U17
U2	potrafi przeprowadzić zajęcia pilates	K_U08, K_U09, K_U17
U3	potrafi ustabilizować kręgosłup w ćwiczeniach fizycznych	K_U08, K_U09
U4	potrafi wzmacniać mięśnie metodą pilates	K_U08, K_U09
<i>KOMPETENCJE</i>		
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, K_K05, K_K08,
K2	rozumie potrzebę profilaktyki kręgosłupa przez prozdrowotną aktywność fizyczną	K_K02, K_K04
<p><b>Kryteria i metody oceny osiągniętych efektów kształcenia:</b></p> <p>W1, W3, W4 – praca teoretyczna, sprawdzian ustny</p> <p>W2 – sprawdzian praktyczny</p> <p>U1, U2, U3, U4 – sprawdzian praktyczny</p> <p>K1, K2 – sprawdzian ustny</p> <p>Aby uzyskać zaliczenie przedmiotu na ocenę dostateczną student musi osiągnąć wszystkie wymienione przedmiotowe efekty kształcenia</p>		
<b>Metody i formy realizacji przedmiotu:</b>		
<b>Treści kształcenia:</b>		

**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:***Podstawowa:*

- Bochenek A., 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	22 godz.
Przygotowanie się do ćwiczeń	10 godz.
Konsultacje	10 godz.
....	godz.
....	godz.
Całkowite obciążenie pracą studenta	42 godz.
Punkty ECTS za przedmiot	2 ECTS