

**Akademia Wychowania Fizycznego i Sportu w Gdańsku**  
**KARTA OPISU ZAJĘĆ (SYLABUS) W CYKLU KSZTAŁCENIA 2019/2021**

<b>Jednostka Organizacyjna:</b>	Zakład Gimnastyki, Tańca i Ćwiczeń Muzyczno-Ruchowych				<b>Kierunek: Wychowanie Fizyczne</b>			
<b>Rodzaj studiów i profil (I stopień/II stopień/ jednolite studia magisterskie)</b>	II stopień , praktyczny							
<b>Profil (ogólnoakademicki/praktyczny)</b>	praktyczny							
<b>Nazwa modułu: umiejętności</b>	<b>Nazwa zajęć (przedmiotu):</b> Sport do wyboru - Pilates							
<b>Tryb studiów (stacjonarne):</b> <i>stacjonarne</i>	<b>Rok</b>	<b>Semestr</b>	<b>Rodzaj zajęć</b>	<b>Liczba godzin</b>		<b>Punkty ECTS</b>	<b>*Typ zajęć (przedmiotu)</b>	<b>Język wykładowy</b>
				stacjonarne	niestacjonarne			
	I	2	<i>wykłady</i>	-	-	-	Do wyboru	polski
		<i>ćwiczenia</i>	50	-	4			
<b>Nauczyciel(-e) odpowiedzialny(-i) za zajęcia (przedmiot):</b> Dr Agnieszka Zabrocka								
<b>E-mail:</b> <a href="mailto:agazet1979@interia.pl">agazet1979@interia.pl</a>								
<b>Wymagania wstępne:</b>								
<p>Posiadanie statusu studenta I roku studiów 2 stopnia.          Wybór sportu do wyboru na zasadach określonych przez dziekanat (dla kierunku WF).</p>								
<b>Cele zajęć (przedmiotu):</b>								
<p>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</p>								

metodą Pilates zarówno indywidualnych oraz zbiorowych.			
<b>Opis efektów kształcenia dla zajęć (przedmiotu) oraz ich powiązanie z efektami kształcenia dla kierunku oraz ich relacje z uniwersalnymi charakterystykami poziomów Polskiej Ramy Kwalifikacji (PRK), charakterystykami drugiego stopnia PRK na poziomie 6/7 oraz charakterystykami drugiego stopnia PRK w zakresie nauk medycznych, nauk o zdrowiu oraz nauk o kulturze fizycznej a także efektami kształcenia przygotowującego do wykonywania zawodu nauczyciela (SKN – jeśli dotyczy) oraz efektami kształcenia wynikającymi z sektorowej ramy kwalifikacji w sporcie (SRKS – jeśli dotyczy):</b>	<i>Uniwers. charakt. I st.</i>	<i>Charakt. Ogólne II st.</i>	<i>Charakt. II st. dla obszaru nauk med. oraz SKN i SRKS</i>
<b>WIEDZA</b>			
W1	Zna podstawowe wiadomości z zakresu anatomii, fizjologii, biochemii. Zna podstawowe wiadomości z zakresu aktywności fizycznej.	K_W13	
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. Określa rolę techniki Pilates w rozwoju indywidualnym i społecznym	K_W11	
W3	Zna historię i charakterystykę techniki Pilates.	K_W13	
U1	potrafi konstruować i wykonywać ćwiczenia i ich modyfikacje w metodzie pilates oraz wykorzystuje fachowe nazewnictwo ćwiczeń	K_U08	
U2	potrafi przeprowadzić zajęcia pilates	K_U11	
U3	potrafi ustabilizować kręgosłup w ćwiczeniach fizycznych, potrafi wzmacniać mięśnie metodą pilates	K_U10	
<b>KOMPETENCJE</b>			
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_K05	
K2	rozumie potrzebę profilaktyki kręgosłupa przez prozdrowotną aktywność fizyczną	K_K06	

**Kryteria i metody oceny osiągniętych efektów kształcenia:**

**W1. Sprawdzian teoretyczny**

**W2. sprawdzian praktyczny - Potrafi przedstawić anatomię, zasady techniki pilates, podsatwy 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, Stosuje fachowe nazewnictwo oraz poznane ćwiczenia techniki pilates i ich modyfikacje. Poprawnie opisuje i demonstrowuje ćwiczenia fizyczne.**

**W3. Praca studyjna**

**U1. sprawdzian praktyczny**

**U2. sprawdzian praktyczny**

**U3. sprawdzian praktyczny**

**K1. Odpowiedz ustna**

**K2. . Odpowiedz ustna**

*Aby uzyskać zaliczenie zajęć ( przedmiotu ) na ocenę dostateczną student musi osiągnąć wszystkie wymienione w programie efekty kształcenia.*

**Metody i formy realizacji zajęć ( przedmiotu):**

Przedmiot wymagający bezpośredniego udziału nauczyciela akademickiego i studentów.  
Metoda praktyczna: demonstrowanie poszczególnych elementów, ćwiczeń, prowadzenie lekcji  
Metoda podająca: instruowanie studentów w sposób werbalny dotyczące kolejno wykonywanych ćwiczeń metodycznych.  
Forma prowadzenia zajęć: ćwiczenia praktyczne - praca pojedynczo, w parach i w zespole.

**Treści kształcenia:**

*Wykłady:*

*Brak*

*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.

Ćwiczenia techniki pilates basic i advanced i ich modyfikacje.

**Forma zaliczenia:**

Zaliczenie z oceną.

**Literatura:**

*Podstawowa:*

- *Zabrocka A., Supińska A., 2015, Podstawy ćwiczeń techniki Pilates, AWfiS, Gdańsk*

- Fidelus K., 1997, Anatomia funkcjonalna kręgosłupa. /W:/ Bóle kręgosłupa. Red. Kiwerski J., Fiutko R. PZWL 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.

Włodarczyk I., B., Pilates z drobnymi przyrządami

*Uzupełniająca:*

- Bochenek A., Reicher M., 1968, Anatomia człowieka, PZWL Warszawa.
- Greene Haas J., 2011, Anatomia w tańcu, MUZA SA, Warszawa.
- LeMay M., 2005, Stretching, KDC, Warszawa.

**Bilans punktów ECTS (1 pkt ECTS - 25-30 godz. pracy studenta):**

<i>Aktywność</i>	<i>Obciążenie studenta</i>	
	<i>stacjonarne</i>	<i>niestacjonarne</i>
Udział w wykładach	- godz.	godz.
Samodzielne studiowanie tematyki wykładów	- godz.	godz.
Udział w ćwiczeniach	50 godz.	godz.
Przygotowanie się do ćwiczeń	15 godz.	godz.
Konsultacje	15 godz.	godz.
....Samodzielne studiowanie tematyki ćwiczeń	20 godz.	godz.
....	godz.	godz.
	<b>Całkowite obciążenie pracą studenta</b>	<b>100 godz.</b>
	<b>Punkty ECTS za zajęcia (przedmiot)</b>	<b>4 ECTS</b>

*\*Typ zajęć (przedmiotu): obligatoryjny / do wyboru*