

**AKADEMIA WYCHOWANIA FIZYCZNEGO
IM. EUGENIUSZA PIASECKIEGO W POZNANIU**

**Wydział Nauk o Kulturze Fizycznej
Kierunek: Taniec w Kulturze Fizycznej**

KARTA PRZEDMIOTU

Nazwa przedmiotu: Pilates

Kod przedmiotu WNoKF_TwKF_1_O_39_s

Nazwa jednostki prowadzącej przedmiot/moduł: Zakład Tańca

Osoba odpowiedzialna za kartę – koordynator przedmiotu

Prof. AWF dr hab. Piotr Gronek / dr Roman Celka

Osoby prowadzące przedmiot

1. dr Aleksandra Karpińska

2. mgr Maria Tarnas

Data opracowania: 30.09.2019 r.

Podstawowe informacje

Forma studiów	Stacjonarne			
Stopień studiów	Pierwszy			
Profil	Praktyczny			
Specjalność	Wszystkie			
Rok studiów/semestr	Rok 2 / semestr 4			
Status przedmiotu	Obowiązkowy			
Język przedmiotu	polski			
Forma zajęć	wykład	ćwiczenia	seminaria	inne
Wymiar zajęć		20		
Liczba punktów ECTS	1			

1. Cele przedmiotu

C01	Zapoznanie studentów z podstawową terminologią z zakresu systematyki ćwiczeń gimnastycznych, wzmacniających. Wyposażenie studenta w niezbędną wiedzę dotyczącą prozdrowotnych form aktywności ruchowej oraz w wiedzę z zakresu budowy anatomicznej i funkcjonowania wybranych układów człowieka ze szczególnym uwzględnieniem układu ruchu oraz zasad sterowania ruchem.
C02	Kształtowanie u studentów szeregu nawyków ruchowych o podstawowym znaczeniu dla zdrowia i sprawności fizycznej oraz wyposażenie studentów w umiejętność metodycznego nauczania ćwiczeń Pilates na poziomie podstawowym i średniozaawansowanym.
C03	Przygotowanie studentów do opracowania własnego zestawu ćwiczeń pilates oraz do wykorzystania tych ćwiczeń w treningu rekreacyjnym i sportowym (tanecznym).
C04	Umiejętność zapewnienia bezpieczeństwa na zajęciach ruchowych sobie i innym, dbałość o poziom własnej sprawności fizycznej oraz propagowanie aktywnego - prozdrowotnego stylu życia

2. Wymagania wstępne w zakresie wiedzy, umiejętności i innych kompetencji:

- a) Podstawowa wiedza z zakresu anatomii i fizjologii człowieka
- b) Znajomość podstawowych ćwiczeń kształtujących z zakresu gimnastyki
- c) Podstawowy poziom sprawności fizycznej

3. Efekty uczenia się w zakresie wiedzy, umiejętności oraz kompetencji społecznych:

Symb <ol style="list-style-type: none">	Efekty uczenia się dla przedmiotu Po zrealizowaniu przedmiotu student:	Odniesienie do efektów uczenia się dla kierunku studiów	Odniesienie do charakterystyk pierwszego stopnia uczenia się w PRK
EK1	Posiada wiedzę zakresu anatomii i fizjologii. Zna podstawowe wiadomości z zakresu aktywności fizycznej. Zna historię i charakterystykę techniki Pilates. Zna zasady techniki Pilates - zasady oddychania i prawidłowego ustawienie ciała, zna zasób ćwiczeń i ich modyfikacje w technice Pilates basic i advanced.	K_W01, K_W03, K_W04, K_W06, K_W08 K_W10	P6S_WG
EK2	Posiada podstawowe umiejętności niezbędne do wykonywania ćwiczeń Pilates i posiada umiejętność metodycznego ich nauczania. Potrafi samodzielnie zaplanować i przeprowadzić fragmenty zajęć, umie dobrać ćwiczenia w określone zestawy przydatne do realizacji zadań prozdrowotnych i korekcyjnych. Omawia technikę wykonania poszczególnych ćwiczeń techniki Pilates.	K_U06, K_U11, K_U12	P6S_UO P6S_UW P6S_UK
EK3	Rozumie potrzebę uczenia się przez całe życie. Potrafi zadbać o bezpieczeństwo swoje i ćwiczących. Rozumie potrzebę profilaktyki kręgosłupa przez prozdrowotną aktywność fizyczną. Wykazuje prozdrowotny i higieniczny styl życia.	K_K01, K_K02, K_K05, K_K07, K_K10	P6S_KK P6S_KO

4. Treści programowe

ĆWICZENIA		
Lp.	Tematyka zajęć Opis szczegółowych bloków tematycznych	Liczba godzin
ĆW1	Wprowadzenie teoretyczne do zajęć, omówienie warunków zaliczenia przedmiotu, podanie piśmiennictwa do przedmiotu. Charakterystyka historii Pilates, zasad treningu Pilates	2
ĆW2	„Core” jako początek pracy w technice Pilates. Anatomia mięśni brzucha, głębokich mięśni grzbietu, mięśni dna miednicy, zginaczy biodra Zasady techniki Pilates - koncentracja, oddychanie, centrowanie. Pozycje wyjściowe do ćwiczeń	2
ĆW3	Zasady techniki pilates - kontrola, precyzja, ciągłość i płynność ruchu, izolacja mięśniowa, neutralna pozycja kręgosłupa w różnych pozycjach ciała, ćwiczenia w wersji podstawowej (m.in. The hundred, The Roll Up, The leg Circle, The Single Leg Stretch, The Shoulder Bridge, Side Series, Swimming, The Rolling Like a Ball)	2

ĆW4-6	ćwiczenia w wersji podstawowej (jw. plus Spine Stretch, Spine Twist, The Single Leg Kick, The double Leg Kick,)	6
ĆW7-8	Ćwiczenia średniozaawansowane i zaawansowane w technice Pilates - zaangażowanie mięśni głębokich, oddychanie – wykorzystanie ćwiczeń w przygotowaniu fizycznym tancerza (ćw jw. oraz The Double Leg Stretch, The Cork Screw, The Saw, The Swan Dive, The Neck Pull, The Teaser, The Leg Pull Prone, The Side Bend, The Seal, The Push Up)	4
ĆW9	Ćwiczenia rozciągające i rozluźniające jako uzupełnienie lekcji Pilates Modyfikacje ćwiczeń techniki Pilates pod względem potrzeb grupy ćwiczących. Zasady bezpiecznego wykonywania ćwiczeń	2
ĆW10	Zaliczenie praktyczne - samodzielne prowadzenie wybranych ćwiczeń	2
Razem		20

5. Metody dydaktyczne

M1	Ćwiczenia praktyczne- metoda naśladowcza ścisła,
M2	Praca w grupach - metoda zadaniowa ścisła.
M3	Praca indywidualna

6. Obciążenie pracą studenta

Forma aktywności	Średnia liczba godzin na zrealizowanie aktywności
Godziny kontaktowe z nauczycielem akademickim, w tym:	
Godziny wynikające z planu studiów	20
Konsultacje przedmiotowe	4
Egzaminy i zaliczenia w sesji	2
Godziny bez udziału nauczyciela wynikające z nakładu pracy studenta, w tym:	
Przygotowanie się do zajęć	10
Przygotowanie np. raportu, prezentacji, dyskusji	4
Przygotowanie do egzaminu	
Sumaryczna liczba godzin dla przedmiotu wynikająca z całego nakładu pracy studenta	40
Sumaryczna liczba punktów ECTS dla przedmiotu	2

7. Metody oceny

a. Ocena formująca

F1	Znajomość terminologii ćwiczeń kształtujących i ćwiczeń z techniki Pilates ĆW1 –ĆW10
F2	Technika wykonywania ćwiczeń Pilates ĆW2 – ĆW10

b. Ocena podsumowująca

P1	Zaliczenie praktyczne obejmujące poprawnie technicznie wykonanie podstawowych ćwiczeń z techniki Pilates oraz umiejętność ich modyfikacji
P2	Aktywne uczestnictwo w zajęciach

c. Warunki zaliczenia przedmiotu

- Obecność na zajęciach w zakresie wymaganym regulaminem studiów
- Zaliczenie praktyczne na ocenę pozytywną

8. Kryteria oceny

Efekt uczenia się EK1	
na ocenę 2	Student nie zna podstawowej terminologii i systematyki ćwiczeń gimnastycznych, nie ma wiedzy nt. znaczenia ruchu dla prawidłowego funkcjonowania organizmu.
na ocenę 3	Student posiada minimalną wiedzę w zakresie terminologii i systematyki ćwiczeń gimnastycznych, w niewielkim stopniu rozumie jakie znaczenie mają ćwiczenia Pilates w przygotowaniu motorycznym. Zna tylko podstawowe zasady techniki Pilates.
na ocenę 4	Student posiada dobrą wiedzę w zakresie terminologii i systematyki ćwiczeń gimnastycznych oraz zna zasady techniki Pilates oraz rozumie znaczenie ćwiczeń Pilates w przygotowaniu motorycznym.
na ocenę 5	Student bezproblemowo posługuje się terminologią z zakresu przedmiotu, Zna zasady techniki Pilates - zasady oddychania i prawidłowego ustawienie ciała, ma szeroki zasób ćwiczeń i ich modyfikacje.
Efekt uczenia się EK2	
na ocenę 2	Student nie potrafi wykonać podstawowych ćwiczeń z techniki Pilates.
na ocenę 3	Potrafi wykonać podstawowe ćwiczenia zaliczane do techniki Pilates.
na ocenę 4	Student potrafi poprawnie technicznie wykonywać ćwiczenia techniki Pilates. Ma szeroki zasób ćwiczeń.
na ocenę 5	Student potrafi poprawnie technicznie wykonywać techniki Pilates będące zaliczeniem praktycznym, z zachowaniem płynności przebiegu ruchu w każdym wykonywanym ćwiczeniu. Ma szeroki zasób ćwiczeń i umie je prawidłowo dobrać pod kątem zamierzonych celów. Potrafi samodzielnie zaplanować i przeprowadzić fragment lekcji.
Efekt uczenia się EK3	
na ocenę 2	Student nie wykazuje właściwej postawy względem prowadzącego i innych uczestników zajęć, nie umie współpracować w zespole. Nie dba o bezpieczeństwo własne i współuczniaczy. Demonstruje na zajęciach postawę osoby kompletnie nie zainteresowanej celem i rolą zajęć. Nie przestrzega regulaminu studiów w zakresie niezbędnej obecności na zajęciach.
na ocenę 3	Student w minimalny sposób angażuje się w pracę na zajęciach, niechętnie współpracuje z grupą.
na ocenę 4	Student jest zaangażowany w zajęcia i aktywnie współpracuje z grupą. Dbą o bezpieczeństwo własne i współuczniaczy na zajęciach. Wykazuje prozdrowotny i higieniczny styl życia
na ocenę 5	Student jest zaangażowany w zajęcia i aktywnie współpracuje z grupą, wykazuje własną inicjatywę w pracy w grupie, oferuje pomoc pozostałym studentom. Potrafi przewidzieć zagrożenia podczas wykonywania ćwiczeń funkcjonalnych i zapobiegać poprzez stosowanie prawidłowych pozycji wyjściowych Wykazuje prozdrowotny i higieniczny styl życia

9. Macierz realizacji przedmiotu

Efekty uczenia się dla przedmiotu	Odniesienie do efektów kierunkowych	Cele przedmiotu	Treści programowe	Metody dydaktyczne	Sposoby oceny
EK1	K_W01, K_W02, K_W03, K_W06, K_W08	C01, C03	ĆW1-15	M1, M2, M3	F2, P1, P2

EK2	K_U06, K_U11, K_U12	C02, C03,	ĆW2-15	M1, M2, M3	F1, F2, P2,
EK3	K_K01, K_K02, K_K05, K_K08, K_K10	C02, C04	ĆW1-15	M1, M2	F1, F2, P1, P2

10. Wykaz literatury

a. Literatura podstawowa

Lp.	
1	Nowak M., Piekarski R., Kuriańska-Wołoszyn J., Nowak L., Prywer-Drozdowska J., <i>Gimnastyka zarys historii, terminologia i systematyka</i> , Gorzów Wielkopolski: Wydawnictwo PTNKF, 2009.
2	Ungaro A., 2003, <i>Metoda ćwiczeń Josepha Pilatesa, gimnastyka która leczy</i> , Świat książki, Warszawa.
3	Włodarczyk I., B., <i>Pilates z drobnymi przyrządami</i> .
4	LeMay M., 2005, <i>Stretching</i> , KDC, Warszawa.
5	Thomas W., Myers., <i>Taśmy anatomiczne. Meridiany mięśniowo-powięziowe dla terapeutów manualnych i specjalistów leczenia ruchem</i> , Warszawa: DB Publishing, 2010.

b. Literatura uzupełniająca

Lp.	
1	Nelson AG., Kokkonen J., <i>Anatomia Stretchingu</i> , Białystok: Studio Psychologii, 2010.
2.	Fidelus K., 1997, <i>Anatomia funkcjonalna kręgosłupa. W:/ Bóle kręgosłupa</i> . Red. Kiwerski J., Fiutko R. PZWL Warszawa.
3.	Greene Haas J., 2011, <i>Anatomia w tańcu</i> , MUZA SA, Warszawa.
4.	Richardson C., Hodges P. i Hides J., 2009, <i>Kinezyterapia w stabilizacji kompleksu lędźwiowo-miednicznego</i> , Elsevier Urban& Partner, Wrocław.