

Nazwa przedmiotu: WYCHOWANIE FIZYCZNE - PILATES			
Jednostka prowadząca przedmiot: Wydział TAŃCA			Rok akademicki: 2022/2023
Kierunek: TANIEC		Specjalność: Taniec współczesny	
Forma studiów: STACJONARNE 1 stopień		Profil kształcenia: ogólnoakademicki (A)	Status przedmiotu: FAKULTATYWNY
Forma zajęć: WYKŁAD/ĆWICZENIA		Język przedmiotu: polski	Rok/semestr: I/ 1 i 2
		Wymiar godzin: 60 (30+30)	
Koordynator przedmiotu		Kierownik Zakładu Tańca	
Prowadzący zajęcia		dr n. o kult. fiz. KATARZYNA SEMPOLSKA	
Cele przedmiotu		<ul style="list-style-type: none"> - Zapoznanie studentów z historią techniki Pilates - Omówienie zasad techniki pilates - Przećwiczenie podstawowych ćwiczeń techniki pilates i ich modyfikacji - Wprowadzanie małego sprzętu do zajęć pilates (małe piłki, obręcz, taśmy) - Prowadzenie zajęć ruchowych, wspomagających z wykorzystaniem techniki pilates 	
Wymagania wstępne		Dysponowanie wiedzą z anatomii , fizjologii w zakresie wykładanym na studiach licencjackich dla kierunku taniec.	
Kategorie efektów	Numer efektu	EFEKTY UCZENIA SIĘ DLA PRZEDMIOTU	Kod składnika opisu wg PRK
Wiedza	1	Historia i zasady techniki J. Pilatesa	K1-W5
	2	Omówienie podstawowych ćwiczeń Pilates z modyfikacjami dla osób początkujących i zaawansowanych	K1-W5
Umiejętności	3	Umiejętność wykonywanie podstawowych ćwiczeń Pilates	K1-U1
	4	Modyfikowanie ćwiczeń Pilates w zależności od zaawansowania ćwiczących, wprowadzanie małego sprzętu	K1-U1
	5	Wybieranie ćwiczeń Pilates w zależności od celu: ćwiczenia wzmacniające obręcz barkową, stabilizujące miednicę, mobilizujące kręgosłup	K1-U1
Kompetencje społeczne	6	Rozumie potrzebę własnego rozwoju sprawności fizycznej	K1-K1
TREŚCI PROGRAMOWE PRZEDMIOTU			liczba godzin
Semestr 1	1 Historia i zasady techniki J. Pilatesa		2
	2 Pre-pilates ćwiczenia wprowadzające do metody i zrozumienia zasad		2
	3 Ćwiczenia pilates na poziomie podstawowym		4
	4 Ćwiczenia pilates na poziomie średniozaawansowanym		4
	5 Dobór ćwiczeń pilates w zależności od celu treningu (mobilizacja kręgosłupa, stabilizacja miednicy, wzmocnienie obręczy barkowej)		2
	6 Repetytorium i zaliczenie pisemne		1
Semestr 2	7 Ćwiczenia pilates na poziomie zaawansowanym		2
	8.Ćwiczenia pilates z przyborami – małe piłki		2
	9. Ćwiczenia pilates z przyborami – duże piłki		2
	10 Ćwiczenia pilates z przyborami – magic circle		2
	11 Ćwiczenia pilates z przyborami – taśma		2
	12 Ćwiczenia pilates dedykowane tancerzom		2
	13 Ćwiczenia średniozaawansowane dedykowane tancerzom		2
Metody kształcenia	1 Wykład z prezentacją multimedialną		
	2 Filmy dydaktyczne		
	3 ćwiczenia praktyczne		
	4 praca w grupie i indywidualna		
Metody weryfikacji	Metoda	Numer efektu uczenia	

efektów uczenia się	Zaliczenie	1-11			
	Zaliczenie	1-11			
KORELACJA EFEKTÓW UCZENIA SIĘ Z TREŚCIAMI PROGRAMOWYMI, METODAMI KSZTAŁCENIA I WERYFIKACJI					
Numer efektu uczenia się	Treści kształcenia		Metody kształcenia		Metody weryfikacji
1	1-12		1-2		1,2
2	1-12		2-4		1,2
3	1-12		2-4		1,2
4	1-12		2-4		1,2
5	1-12		2-4		1,2
6	1-12		2-4		1,2
7	1-12		2-4		1,2
Warunki zaliczenia	Aktywny udział w zajęciach. Frekwencja wg Regulaminu Studiów UMFC Pozytywna ocena pedagoga na podstawie całorocznej obserwacji studenta. Uzyskanie zamierzonych efektów w technice wykonywania ćwiczeń pilates.				
Rok	I		II		III
Semestr	I	II	III	IV	V VI
ECTS	0	0			
Liczba godzin w tyg.	2	2			
Rodzaj zaliczenia	zal	zal			
Literatura podstawowa					
PILATES I.Rael. Human Kinetics 2014 R.Isacowitz , Clippinger Karen „Anatomia Pilatesu” Wydawnictwo Vital 2020 S. Wood „PILATES w rehabilitacji” PZWL 2020 „Pilates Kształtowanie ładnej sylwetki ciała” A.Selby A. Herdman, Wydawnictwo Delta WZ 2003					
Literatura uzupełniająca					
Pilates dla każdego R. Jose, Wydawnictwo Bellona 2009 Pilates z drobnymi przyrządami. B Włodarczyk, I. Włodarczyk, Wydawnictwo AHA 2011					
KALKULACJA NAKŁADU PRACY STUDENTA					
Zajęcia dydaktyczne	30	Przygotowanie się do prezentacji / koncertu			
Przygotowanie się do zajęć	3	Przygotowanie się do egzaminu / zaliczenia			
Praca własna z literaturą		Inne			
Konsultacje					
Łączny nakład pracy w godzinach	0	Łączna liczba ECTS		0	
Możliwości kariery zawodowej					
Prowadzenie zajęć z technik pilates w szkołach tańca i klubach fitness					
Ostatnia modyfikacja opisu przedmiotu					
Data	Imię i nazwisko		Czego dotyczy modyfikacja		
01.10.2022	dr Katarzyna Sempolska				