

AKADEMIA WYCHOWANIA FIZYCZNEGO IM. BRONISŁAWA CZECHA W KRAKOWIE

KARTA PRZEDMIOTU

obowiązuje studentów, którzy rozpoczęli studia w roku akademickim 2015/2016

Wydział Rehabilitacji Ruchowej

Kierunek studiów: Terapia zajęciowa studia magisterskie II stopnia

Profil: Ogólnoakademicki

Forma studiów: Stacjonarne

Kod kierunku: 000

Stopień studiów: II

Specjalności: bez specjalności

1 PRZEDMIOT

NAZWA PRZEDMIOTU	Wybrane formy fitness w terapii zajęciowej
KOD PRZEDMIOTU	RR000 ASA28
KATEGORIA PRZEDMIOTU	Przedmioty obowiązkowe
LICZBA PUNKTÓW ECTS	1.50
JĘZYK WYKŁADOWY	polski
SEMESTRY	1

2 FORMA ZAJĘĆ, LICZBA GODZIN W PLANIE STUDIÓW

SEMESTR	WYKŁAD	ĆWICZENIA	SEMINARIUM	ZAJĘCIA LABORATORYJNE	ZAJĘCIA KLINICZNE
1	7	0	0	14	0



3 CELE PRZEDMIOTU

- Cel1 Zapoznanie studentów z historią powstania metody Pilates, jego twórcą oraz podstawowymi pozycjami stosowanymi w tej metodzie.
- Cel2 Praktyczne zapoznanie z ćwiczeniami rutyny Pilates wzmacniającymi głębokie mięśnie tułowia i miednicy, stabilizujące środek ciała, jednocześnie wpływając na stabilność całego gorsetu mięśniowego.
- Cel3 Zapoznanie z zasadami bezpiecznego podnoszenia poziomu trudności zajęć modyfikując ćwiczenia do potrzeb osób ćwiczących.

4 WYMAGANIA WSTĘPNE

- 1 Znajomość podstaw anatomii i fizjologii człowieka wynikająca z wykształcenia oraz odpowiedni poziom ogólnej sprawności ruchowej.

5 EFEKTY KSZTAŁCENIA

- EK1 Wiedza: Student zna historię metody Pilates i jego twórcę. Posiada podstawowe wiadomości z zakresu anatomii i fizjologii człowieka oraz zna zasady i terminologię tej formy zajęć ruchowych.
- EK2 Wiedza: Student zna i potrafi zaprezentować podstawowe ćwiczenia rutyny Pilates. Potrafi przygotować i poprowadzić zajęcia uwzględniając poziom zaawansowania i możliwości grupy.
- EK3 Kompetencje społeczne: Posiada umiejętność skutecznego komunikowania się i kierowania grupą podczas zajęć.

6 TREŚCI PROGRAMOWE

WYKŁAD

LP	TEMATYKA ZAJĘĆ OPIS SZCZEGÓŁOWY BLOKÓW TEMATYCZNYCH	LICZBA GODZIN
W1	Twórca i historia powstania metody Pilates. Korzyści wynikające z uprawiania tej metody.	1
W2	Zasady pilatesu - oddech, koncentracja, kontrola, centrum, precyzja, płynność. Prawidłowa postawa i ułożenie wybranych części ciała - miednica, głowa, klatka piersiowa, łopatki.	2
W3	Podstawowe ruchy kręgosłupa. Terminologia pilatesu - stopa point, stopa flex, Pilates V, pozycja neutralna, rolowanie, zwijanie, pępek do kręgosłupa, centrum, in print.	2
W4	Pozycje neutralne - w staniu, w klęku podpartym, w leżeniu na boku, w leżeniu na plecach. Zapoznanie z rutyną Pilates - wybrane ćwiczenia.	2
	RAZEM	7

ZAJĘCIA LABORATORYJNE

LP	TEMATYKA ZAJĘĆ OPIS SZCZEGÓŁOWY BLOKÓW TEMATYCZNYCH	LICZBA GODZIN
L1	Ćwiczenia wprowadzające.	1
L2	Rutyna Pilates - praca stóp, setka, zwijanie kręgosłupa.	1
L3	Rutyna Pilates - nogi za głowę, koła jedną nogą, toczenie się jak piłka.	1
L4	Rutyna Pilates - prostowanie jednej nogi, prostowanie dwóch nóg, nożyce.	1
L5	Rutyna Pilates - opuszczanie dwóch nóg, criss-cross, rozciąganie kręgosłupa.	1
L6	Rutyna Pilates - fotel bujany, korkociąg, piła.	1
L7	Rutyna Pilates - łabędź, kopnięcia jedną nogą, kopnięcia obiema nogami.	1
L8	Rutyna Pilates - neck pull, most, spine twist.	1
L9	Rutyna Pilates - side kick-seria: side kick lift, koła nogą, torpeda.	1



ZAJĘCIA LABORATORYJNE

LP	TEMATYKA ZAJĘĆ OPIS SZCZEGÓŁOWY BLOKÓW TEMATYCZNYCH	LICZBA GODZIN
L10	Rutyna Pilates - teaser, koła biodrami, swimming.	1
L11	Rutyna Pilates - podpór przodem, podpór tyłem, side kick knelling, side bend, foka.	1
L12	Rutyna Pilates - kołyska, control balance, pompka, syrenka.	1
L13	Zaliczenie praktyczne. Prezentacja wybranych ćwiczeń i prowadzenie tych ćwiczeń z grupą.	1
L14	Zaliczenie przedmiotu.	1
	RAZEM	14

7 METODY DYDAKTYCZNE

- M1 Ćwiczenia laboratoryjne
- M2 Praca w grupach
- M3 Wykłady
- M4 Praca z podręcznikiem

8 OBCIĄŻENIE PRACĄ STUDENTA

FORMA AKTYWNOŚCI	ŚREDNIA LICZBA GODZIN NA ZREALIZOWANIE AKTYWNOŚCI
Godziny kontaktowe z nauczycielem akademickim, w tym:	
Godziny wynikające z planu studiów	21
Konsultacje przedmiotowe	0
Egzaminy i zaliczenia w sesji	0
Inne	
Godziny bez udziału nauczyciela akademickiego wynikające z nakładu pracy studenta, w tym:	
Przygotowanie się do zajęć, w tym studiowanie zalecanej literatury	10
Opracowanie wyników	0
Przygotowanie raportu, projektu, prezentacji, dyskusji	7
Inne	0
SUMARYCZNA LICZBA GODZIN DLA PRZEDMIOTU WYNIKAJĄCA Z CAŁEGO NAKŁADU PRACY STUDENTA	38
SUMARYCZNA LICZBA PUNKTÓW ECTS DLA PRZEDMIOTU	2

9 METODY OCENY

OCENA FORMUJĄCA

F1	Ćwiczenie praktyczne
F2	Aktywność na zajęciach

OCENA PODSUMOWUJĄCA

P1	Średnia ważona ocen formułujących
----	-----------------------------------

**WARUNKI ZALICZENIA PRZEDMIOTU**

1	Obecność na wszystkich zajęciach.
2	Zaliczenie praktyczne. Prezentacja wybranych ćwiczeń i prowadzenie tych ćwiczeń z grupą.

KRYTERIA OCENY

EFEKT KSZTAŁCENIA 1	
NA OCENĘ 3	Zna podstawowe wiadomości z historii i zasady pilatesa.
NA OCENĘ 4	Zna podstawowe wiadomości z historii i zasady pilatesa oraz terminologię stosowaną na zajęciach.
NA OCENĘ 5	Posiada kompetentną wiedzę na temat zajęć Pilates pod względem zasad pilatesa, terminologii oraz ma wiedzę z anatomii i fizjologii.
EFEKT KSZTAŁCENIA 2	
NA OCENĘ 3	Student w stopniu podstawowym prezentuje technikę ćwiczeń Pilates oraz z pomocą nauczyciela przeprowadza zajęcia z grupą.
NA OCENĘ 4	Student umie zaprezentować prawidłową technikę Pilates oraz samodzielnie poprowadzić zajęcia z grupą.
NA OCENĘ 5	Student w sposób bardzo dobry potrafi zaprezentować swoją technikę Pilates oraz zorganizować i poprowadzić zajęcia używając odpowiedniej terminologii.
EFEKT KSZTAŁCENIA 3	
NA OCENĘ 3	Student ma słaby kontakt z grupą i z nawiązaniem współpracy oraz działa mało przekonująco na grupę, ale próbuje wykonać zadanie.
NA OCENĘ 4	Potrafi kierować grupą w sposób komunikatywny oraz współdziałać i egzekwować od grupy postawione przed nimi zadania.
NA OCENĘ 5	Ma bardzo dobry kontakt z grupą, potrafi kierować, współdziałać i egzekwować od grupy poprawną technikę, dbać o bezpieczeństwo oraz miłą atmosferę na zajęciach.

10 MACIERZ REALIZACJI PRZEDMIOTU

EFEKTY KSZTAŁCENIA DLA PRZEDMIOTU	ODNIESIENIE DO EFEKTÓW KIERUNKOWYCH	CELE PRZEDMIOTU	TREŚCI PROGRAMOWE	METODY DYDAKTYCZNE	SPOSOBY OCENY
EK1	K_W11	Cel1 Cel2 Cel3	W1 W2 W3 W4 L1 L2 L3 L4 L5 L6 L7 L8 L9 L10 L11 L12		F2 F1 P1
EK2	K_U02, K_U04	Cel2 Cel3	W2 W3 W4 L1 L2 L3 L4 L5 L6 L7 L8 L9 L10 L11 L12 L13		F2 F1 P1
EK3	K_U11	Cel3	W1 W2 W3 W4 L13		F2 F1 P1



11 WYKAZ LITERATURY

LITERATURA PODSTAWOWA:

- 1 Włodarczyk B., Włodarczyk I. — *Pilates z drobnymi przyrządami*, Łódź, 2011, Aha!
- 2 Eiisworth A. — *Pilates krok po kroku*, Głucholazy, 2011, Aka
- 3 Janik B. — *Pilates :prawdziwa siła od środka*, Choszczno, 2004, "ASz"
- 4 Ungaro A. — *Gimnastyka, która leczy*, Warszawa, 2003, Świat książki

LITERATURA UZUPEŁNIAJĄCA:

- 1 Baur C., Thurner B. — *Pilates Najlepsze ćwiczenia*, Warszawa, 2009, Klub dla Ciebie

12 INFORMACJE O NAUCZYCIELACH AKADEMICKICH

OSOBA ODPOWIEDZIALNA ZA KARTĘ

dr Wojciech Dobrowolski (kontakt: wojciech.dobrowolski@awf.krakow.pl)

OSOBY PROWADZĄCE PRZEDMIOT

mgr Wojciech Dobrowolski (kontakt: wojciech.dobrowolski@awf.krakow.pl)

13 ZATWIERDZENIE KARTY PRZEDMIOTU DO REALIZACJI

(miejscowość, data)

(odpowiedzialny za przedmiot)

(kierownik)

(dziekan)

PRZYJMUJĘ DO REALIZACJI (data i podpisy osób prowadzących przedmiot)

.....