

<b>Akademia Wychowania Fizycznego i Sportu w Gdańsku</b>							
<b>SYLABUS W CYKLU KSZTAŁCENIA 2014-2016</b>							
<b>Jednostka Organizacyjna:</b> Zakład Gimnastyki, Tańca i Ćwiczeń Muzyczno-Ruchowych						<b>Kierunek:</b> <b>Fizjoterapia</b>	
<b>Rodzaj studiów i profil (I stopień/II stopień, ogólnie akademicki/praktyczny):</b>				II st., ogólnieakademicki		<b>Kod przedmiotu:</b> FIISNkf05/FIISNkf06	
<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>
<i>Stacjonarne/niestacjonarne</i>	I	1,2	<i>wykłady</i>		2+2		polski
			<i>ćwiczenia</i>	30+30			
<b>Nauczyciel(-e) odpowiedzialny(-i) za przedmiot:</b> dr Agnieszka Zabrocka, mgr Joanna Kania							
<b>e-mail:</b> agazabrocka@wp.pl							
<b>Wymagania wstępne:</b>							
<b>Cele 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 metodą Pilates zarówno indywidualnych oraz zbiorowych.</p>							
<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_W06,	M2_W02

- **demonstrowanie:** jako forma przekazywania informacji nauczania umiejętności ruchowych;
- **instruowanie:** przekazywanie informacji nauczania w sposób werbalny lub pisemny;
- **trening umiejętności:** indywidualny/ pary/ trójki/ zespoły;
- **metoda małych grup zadaniowych/ problemowych.**

**zaliczenia na ocenę**

### **Treści kształcenia:**

#### *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:**