

**PILATES/NORDIC WALKING**

SYLABUS PRZEDMIOTU NA ROK AKADEMICKI 2020/2021

NAZWA PRZEDMIOTU	Pilates/Nordic Walking
KIERUNEK STUDIÓW	Międzywydziałowe
JĘZYK WYKŁADOWY	Polski
LICZEBNOŚĆ GRUPY	16 osób
PŁEĆ GRUPY	Kobiety i mężczyźni

OSOBA PROWADZĄCA PRZEDMIOT	Stopień naukowy, imię i nazwisko osoby	Katedra / Centrum	Forma prowadzenia zajęć
	mgr Luiza Czakańska-Jaklik	Centrum Wychowania Fizycznego i Sportu	Hybrydowa
CELE KSZTAŁCENIA	Wyposażenie studentów w podstawową wiedzę, kompetencje i umiejętności niezbędne do prawidłowego wykonywania ćwiczeń metodą Pilates. Wyposażenie studentów w podstawową wiedzę, kompetencje i umiejętności niezbędne do prawidłowego uprawiania Nordic Walking		

FORMY KSZTAŁCENIA		
ZAJĘCIA W FORMIE ĆWICZEŃ		
TEMATYKA ZAJĘĆ	OPIS EFEKTÓW KSZTAŁCENIA NA POZIOMIE PRZEDMIOTU	LICZBA GODZIN
1. Podstawowe pozycje wyjściowe i sposoby oddychania w metodzie pilates	<ul style="list-style-type: none"> <li><b>Zna</b> podstawowe pozycje wyjściowe do ćwiczeń metodą pilates</li> <li><b>Wykonuje</b> prawidłowo pozycje wyjściowe do ćwiczeń z zachowaniem neutralnego ułożenia kręgosłupa</li> <li><b>Potrafi</b> oddychać torem dolno-żebrowym w trakcie wykonywania ćwiczeń</li> </ul>	2

2. Podstawowe ćwiczenia mobilizacyjne na macie	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Zna</b> pojęcie mobilizacji, wie na czym polegają ćwiczenia mobilizujące w metodzie pilates</li> <li>• <b>Wykonuje</b> poprawie ćwiczenia mobilizujące kręgosłup: roll down, roll up, rolling back, shoulder bride</li> <li>• <b>Potrafi</b> prawidłowo „zrolować” kręgosłup</li> </ul>	2
3. Podstawowe ćwiczenia stabilizujące na macie	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Zna</b> pojęcia stabilizacji, wie na czym polegają ćwiczenia stabilizacyjne</li> <li>• <b>Wykonuje</b> poprawnie ćwiczenia stabilizujące: the hundred, swimming, swan dive, side kick, side bend, push up, leg pull</li> <li>• <b>Potrafi</b> zachować neutralne ułożenie kręgosłupa i stabilną miednicę podczas wykonywania ćwiczeń</li> </ul>	2
4. Ćwiczenia średniozaawansowane na macie	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Zna</b> gradację trudności ćwiczeń w metodzie pilates</li> <li>• <b>Wykonuje</b> ćwiczenia na różnym poziomie trudności</li> <li>• <b>Potrafi</b> dobrać odpowiedni poziom trudności ćwiczenia do swoich możliwości fizycznych</li> </ul>	2
5. Ćwiczenia średniozaawansowane na macie z użyciem przyborów: piłki rehabilitacyjne, piłki redondo, taśmy	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Zna</b> technikę prawidłowego wykonania ćwiczenia z przyborem i bez</li> <li>• <b>Wykonuje</b> wcześniej poznane ćwiczenia z zastosowaniem sprzętu</li> <li>• <b>Potrafi</b> użyć przyboru w taki sposób, aby utrudnić lub ułatwić sobie wykonanie ćwiczenia</li> </ul>	2
<b>Suma:</b>		<b>10</b>

#### ZAJĘCIA W FORMIE WYKŁADÓW ZDALNYCH (ON-LINE)

TEMATYKA ZAJĘĆ	OPIS EFEKTÓW KSZTAŁCENIA NA POZIOMIE PRZEDMIOTU	FORMA SPRAWDZIANU	LICZBA GODZIN
1. Metoda Pilates- historia, cele i korzyści ćwiczeń tą metodą	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Zna</b> cele ćwiczeń i korzyści płynące ze stosowania metody pilates, a także historię metody</li> </ul>	TEST ON-LINE	2
2. Budowa i funkcje narządu ruchu	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Zna</b> budowę układu kostnego i mięśniowego, a także jego funkcje.</li> <li>• <b>Zna</b> mięśnie odpowiedzialne za utrzymanie prawidłowej postawy ciała</li> </ul>	TEST ON-LINE	2

3. Profilaktyka siedzącego trybu życia	<ul style="list-style-type: none"> <li><b>Zna</b> podstawowe ćwiczenia i pozycję odciążające kręgosłup po długotrwałej siedzącej lub stojącej pracy. Wie jak przybrać prawidłową postawę ciała siedząc i stojąc</li> </ul>	TEST ON-LINE	2
4. Aktywność ruchowa podstawą zdrowego stylu życia	<ul style="list-style-type: none"> <li><b>Wie</b> w jaki sposób aktywność ruchowa wpływa na zdrowie człowieka.</li> <li><b>Zna</b> płynące z systematycznej aktywności fizycznej</li> </ul>	TEST ON-LINE	2
5. Tygodniowy plan aktywności fizycznej	<ul style="list-style-type: none"> <li><b>Potrafi</b> samodzielnie skonstruować tygodniowy plan aktywności fizycznej, dostosowany do własnych możliwości i potrzeb</li> </ul>	PREZENTACJA LUB DOKUMENT MULTIMEDIALNY	2
<b>Suma:</b>			<b>10</b>

### ZAJĘCIA W FORMIE TERENOWEJ

TEMATYKA ZAJĘĆ	DATA / GODZ.	OPIS EFEKTÓW KSZTAŁCENIA NA POZIOMIE PRZEDMIOTU	LICZBA GODZIN
1. Nordic walking w Parku Alojzego Budnjoka w Katowicach- podstawowa technika chodu	20.10.2020 23.10.2020 Godz. zajęć i dzień tyg. zgodnie z regularnym planem zajęć	<ul style="list-style-type: none"> <li><b>Zna</b> sposób prawidłowego dobrania kijków do nordic walking</li> <li><b>Wykonuje</b> różnego rodzaju ćwiczenia w marszu z kijkami</li> <li><b>Potrafi</b> prawidłowo chodzić z kijkami do nordic walkingu</li> </ul>	2
2. Nordic walking w Parku Alojzego Budnjoka w Katowicach- ćwiczenia kształtujące z wykorzystaniem kijków	27.10.2020 30.10.2020 Godz. zajęć i dzień tyg. zgodnie z regularnym planem zajęć	<ul style="list-style-type: none"> <li><b>Zna</b> ćwiczenia kształtujące, które może wykonywać z kijkami do nordic walking</li> <li><b>Wykonuje</b> marsze i ćwiczenia kształtujące wpływające na prawidłową technikę chodu z kijkami</li> <li><b>Potrafi</b> wskazać błędy w technice marszu u siebie i współćwiczącego</li> </ul>	2

3. Nordic walking w Parku Alojzego Budnjoka w Katowicach- ćwiczenia wzmacniające na siłowni zewnętrznej	03.11.2020 06.11.2020 Godz. zajęć i dzień tyg. zgodnie z regularnym planem zajęć	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Zna</b> ćwiczenia wzmacniające jakie może wykonywać w terenie i na siłowni zewnętrznej</li> <li>• <b>Wykonuje</b> poznane ćwiczenia wzmacniające w formie obwodu ćwiczebnego</li> <li>• <b>Potrafi</b> zaplanować własny obwód ćwiczebnny z zachowaniem zasady zmienności pracy mięśniowej</li> </ul>	2
4. Nordic walking w Parku Wełnowieckim – gry i zabawy ruchowe z wykorzystaniem kijków	10.11.2020 13.11.2020 Godz. zajęć i dzień tyg. zgodnie z regularnym planem zajęć	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Poznaje</b> różne gry i zabawy ruchowe z wykorzystaniem kijków do nordic walkingu</li> <li>• <b>Wykonuje</b> marsz ze zmianami tempa i kierunku oraz ćwiczenia kształtujące w formie zabawowej</li> <li>• <b>Potrafi</b> współpracować w grupie</li> </ul>	2
5. Nordic walking w Parku Wełnowieckim- ćwiczenia rozciągające	17.11.2020 20.11.2020 Godz. zajęć i dzień tyg. zgodnie z regularnym planem zajęć	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Zna</b> ćwiczenia rozciągające wskazane po treningu</li> <li>• <b>Wykonuje</b> zestaw ćwiczeń rozciągających metodą dynamiczną i statyczną</li> <li>• <b>Potrafi</b> prawidłowo technicznie wykonywać ćwiczenia rozciągające</li> </ul>	2
<b>Suma:</b>			<b>10</b>

#### Bibliografia:

Pilates J. (2014) *Return to life through contrology*, Martino Fine Books

Isacovitz R. Clippinger K (2020) *Anatomia pilatesu. Ilustrowany przewodnik pozwalający uelastyczyć mięśnie i osiągnąć równowagę między ciałem a umysłem*, Wydawnictwo Vital Białystok

Schwanbeck K. (2013) *Nordic Walking. I o to chodzi!* Wydawnictwo Helion Gliwice

Starrett K. Cordoza G.(2015) *Bądź sprawny jak lampart Jak pozbyć się bólu, uniknąć kontuzji i zwiększyć sprawność*, Galaktyka Łódź

Starrett K. Starrett J. Cordoza G. (2016) *Skazany na biurko Postaw się siedzącemu światu*, Galaktyka Łódź

Olex-Mierzejewska D. (2002) *Fitness teoretyczne i metodyczne podstawy prowadzenia zajęć*, Katowice

Iskra J. (red.)(2006) *Lekkoatletyka podręcznik dla studentów*, AWF Katowice

Górski J. (red) (2011) *Fizjologia wysiłku i treningu fizycznego*, PZWL Warszawa

Aleksandrowicz R., (2007) *Mały atlas anatomiczny*, PZWL Warszawa