

Pilates/ zajęcia ogólnorozwojowe w terenie
SYLABUS PRZEDMIOTU NA ROK AKADEMICKI 2020/2021

NAZWA PRZEDMIOTU	Pilates/zajęcia ogólnorozwojowe w terenie
KIERUNEK STUDIÓW	Międzywydziałowe
JĘZYK WYKŁADOWY	Polski
LICZEBNOŚĆ GRUPY	20 osób
PLEĆ GRUPY	Kobiety i mężczyźni

OSOBA PROWADZĄCA PRZEDMIOT	Stopień naukowy, imię i nazwisko osoby	Katedra / Centrum	Forma prowadzenia zajęć
		mgr Katarzyna Ostrowska	Centrum Wychowania Fizycznego i Sportu
CELE KSZTAŁCENIA	<p>Pilates Zapoznanie studentów z techniką ćwiczeń, pojęciem POWERHOUSE, Centrum, techniką elementów wzmacniających z zastosowaniem przyborów. Zapoznanie z zasadami muzyki, budowy lekcji i doboru ćwiczeń wzmacniających w zajęciach oraz z możliwością zastosowania ćwiczeń jako formy rekreacji dla osób w różnym wieku.</p> <p>Zajęcia ogólnorozwojowe w terenie Wdrażanie do całościowej troski o ciało. Kształtowanie pozytywnych postaw wobec kultury fizycznej. Zdobywanie wiedzy, umiejętności, sprawności i kompetencji gwarantujących satysfakcjonujący udział w takich obszarach kultury fizycznej jak: sport i turystyka. Zdobywanie umiejętności z zakresu bhp, testowania własnego poziomu sprawności fizycznej, planowania własnej aktywności fizycznej, dbałości o zdrowie i sprawność ogólną.</p>		

FORMY KSZTAŁCENIA		
ZAJĘCIA W FORMIE ĆWICZEŃ		
TEMATYKA ZAJĘĆ	OPIS EFEKTÓW KSZTAŁCENIA NA POZIOMIE PRZEDMIOTU	LICZBA GODZIN
1. Podstawowe ćwiczenia wzmacniające Centrum czyli mięśnie głębokie brzucha, dna miednicy i najszerze mięśnie grzbietu. Wprowadzenie do ćwiczeń w technice Pilates – opis metody.	zna podstawowe pojęcia z zakresu teorii i metodyki rekreacji ruchowej – Pilates / ćwiczenia wzmacniające	2
2. Ćwiczenia mięśni najszerzych grzbietu i tułowia	potrafi zorganizować fragment zajęć Pilates, wzmocnić mięśnie środka, posturalne i głębokie, zna techniki oddychania	2
3. Wzmacnianie i rozciąganie nóg – od pośladków do stóp. Kontrola nad dbałością utrzymywania właściwego układu ciała.	Kształtuje gibkość mięśni, prawidłową postawę ciała, napięcie mięśniowe, ma świadomość poziomu swojej wiedzy i umiejętności, rozumie potrzebę doksztalcenia się przez całe życie oraz rozwoju zawodowego i osobistego.	2

4. Technika wykonywania ćwiczeń i nauka prawidłowego oddychania. Ćwiczenia rozciągająco rozluźniające.	Zna zasady treningu, pojęcie POWERHOUSE i neutralnej pozycji kręgosłupa, przestrzega zasady bezpieczeństwa własnego i innych w trakcie realizacji zadań oraz jest odpowiedzialny za osoby uczestniczące w zajęciach – asekuracja.	2
5. Obwód ćwiczebny na mięśnie głębokie brzucha, ud i pośladków oraz mięśnie grzbietu w oparciu o zastosowanie utrudnionych kombinacji ćwiczeń zaczerpniętych z jogi (zastosowanie różnych przyborów)	potrafi pracować w grupie w odpowiednim tempie, przyjmując w niej różne role, umie wyznaczać zadania, ma elementarne umiejętności organizacyjne, dostrzega potrzebę zdrowego stylu życia oraz aktywności ruchowej. Poprawa stanu zdrowia.	2
ocena za przygotowanie i przeprowadzenie fragmentu lekcji		Suma: 10 godzin

ZAJĘCIA W FORMIE WYKŁADÓW ZDALNYCH (ON-LINE)

TEMATYKA ZAJĘĆ	OPIS EFEKTÓW KSZTAŁCENIA NA POZIOMIE PRZEDMIOTU	FORMA SPRAWDZIANU	LICZBA GODZIN
1. Zasady zdrowego odżywiania się.	Zna podstawowe zasady odżywiania się korzystne dla zdrowia i funkcjonowania. Potrafi ułożyć dietę bogatą w niezbędne składniki pokarmowe, omawia piramidę żywieniową. Podstawowe błędy żywieniowe, pułapki odchudzania.	Referat	2
2. Suplementacja. Charakterystyka i przepisy wybranych dyscyplin sportowych.	Zna rolę suplementacji w zdrowej diecie i potrafi dobrać odpowiednie dla zdrowia witaminy. Zna przepisy wybranych dyscyplin sportowych i potrafi je przedstawić.	Referat	2
3. Historia i charakterystyka Pilates.	Zna historię metody pilates i jej założenia, potrafi dobrać ćwiczenia na poszczególne grupy mięśniowe.	Referat	2
4. Zalecenia dotyczące aktywności fizycznej w zależności od płci, okresu życia i rodzaju pracy zawodowej.	Zna podstawowe grupy mięśniowe oraz potrafi dobrać ćwiczenia na poszczególne partie ciała dla osób w różnych przedziałach wiekowych.	PREZENTACJA MULTIMEDIALNA	2
5. Rola wysiłku fizycznego w profilaktyce chorób cywilizacyjnych. Zdrowie i aktywność fizyczna.	Zna choroby cywilizacyjne uwarunkowane niedostatkami ruchu choroby układu krążenia, choroby układu ruchu, otyłość i cukrzyca, problemy psychologiczne. Zna zasady zdrowego stylu życia, prawidłowego odżywiania się, wykonywania aktywności fizycznej, wie na czym polega zrównoważona dieta, zna rolę odpoczynku, konsekwencje stosowania używek i jedzenia fast foodów.	Referat	2
Zaliczenie w formie przedstawienia referatu/ prezentacji na zadany temat		Suma:	10 godzin

ZAJĘCIA W FORMIE TERENOWEJ	OPIS EFEKTÓW KSZTAŁCENIA NA POZIOMIE PRZEDMIOTU	
ZAJĘCIA OGÓLNOROZWOJOWE W TERENIE	OPIS EFEKTÓW KSZTAŁCENIA NA POZIOMIE PRZEDMIOTU	LICZBA GODZIN
1. Nauka i doskonalenie przeprowadzenia rozgrzewki do treningu ogólnorozwojowego	Zna zasady bhp obowiązujące w terenie, posiada wiedzę na temat zastosowania ćwiczeń przygotowujących organizm do pracy.	2
2. Kształtowanie zdolności motorycznych: siła, skoczność, zwinność, koordynacja ruchowa.	Potrafi wykonywać ćwiczenia kształtujące poszczególne cechy motoryczne.	2
3. Systematyka ćwiczeń kształtujących w różnorodnym terenie.	Potrafi wykorzystać znajomość różnych ćwiczeń i zastosować je w praktyce, a także realizuje zadania w sposób zapewniający bezpieczeństwo własne, oraz innych osób biorących udział w zajęciach terenowych.	2
4. Samodzielne prowadzenie fragmentu jednostki lekcyjnej (rozgrzewka, stretching, planowanie i prowadzenie zajęć w terenie).	Posiada umiejętności ruchowe pozwalające pokazać podstawowe ćwiczenia ruchowe stosowane podczas rozgrzewki, treningu właściwego i stretchingu na zajęciach siłowych i ogólnorozwojowych, a także w odpowiedni sposób zastosować ćwiczenia w różnorodnym terenie.	2
5. Nauka i doskonalenie przeprowadzenia stretchingu po treningu siłowym i ogólnorozwojowym.	Stosuje statyczne i dynamiczne ćwiczenia w ruchu i spoczynku. Umie poprawnie wykonać ćwiczenia rozciągające i wykorzystać zdobytą wiedzę w celu rozluźnienia organizmu po wysiłku fizycznym.	2
	Suma:	10 godzin

LITERATURA

Literatura podstawowa:

1. Anna Selby i Alan Herman: „Pilates” –Wydawnictwo Gaia.
2. Zabrocka Agnieszka, Supińska Agnieszka Podstawy ćwiczeń techniki Pilates
3. Rogriguez Jose Pilates dla każdego
4. Dorota Olex-Mierzejewska: „Fitness” Katowice 2002
5. Literatura uzupełniająca: Corbin C.B., Welk G.J., Corbin W.R., Welk K.A.: Fitness i wellness. Kondycja, sprawność, zdrowie. Wyd. Zysk i S-ka, Poznań 2007
6. Talaga J. A –Z Sprawności fizycznej –Atlas ćwiczeń. Warszawa, 1995.
7. Z. Stawczyk „Ćwiczenia ogólnorozwojowe”, AWF Poznań 2001