

STUDIUM WYCHOWANIA FIZYCZNEGO I SPORTU
KARTA PRZEDMIOTU

Nazwa przedmiotu w języku polskim: PILATES
Nazwa przedmiotu w języku angielskim: PILATES
Stopień studiów i forma: I stopień, stacjonarna
Rodzaj przedmiotu: wybieralny/ ogólnouczelniany
Język wykładowy: polski
Cykl kształcenia od: semestr zimowy 2024/25
Kod przedmiotu: SWF000-S03242
Grupa kursów: NIE

	Wykład	Ćwiczenia	Lab.	Projekt	Sem.
Liczba godzin zajęć zorganizowanych w Uczelni (ZZU)		30			
Liczba godzin całkowitego nakładu pracy studenta (CNPS)		30			
Forma zaliczenia		Zaliczenie na ocenę			
Dla grupy kursów zaznaczyć kurs końcowy (X)					
Liczba punktów ECTS		0			
w tym liczba punktów odpowiadająca zajęciom o charakterze praktycznym (P)		0			
w tym liczba punktów ECTS odpowiadająca zajęciom wymagającym bezpośredniego kontaktu (BK)		0			

WYMAGANIA WSTĘPNE W ZAKRESIE WIEDZY, UMIEJĘTNOŚCI I KOMPETENCJI SPOŁECZNYCH

1. Brak przeciwwskazań zdrowotnych do aktywnego uczestnictwa w zajęciach kursu.
2. Odpowiedni ubiór sportowy.

CELE PRZEDMIOTU

- C1: Pozyskanie wiedzy na temat ćwiczeń pilates.
C2: Wzmocnienie „centrum” ciała, wzmocnienie mięśni pleców i brzucha.
C3: Kształtowanie potrzeby aktywności ruchowej w dorosłym życiu.

PRZEDMIOTOWE EFEKTY UCZENIA SIĘ

Z zakresu wiedzy:

- PEU_W01: Student zna podstawowe ćwiczenia pilates i ich nazewnictwo.
PEU_W02: Student zna zastosowanie takich przyborów do ćwiczeń jak: roler, piłka rehabilitacyjna, ovo ball i laska gimnastyczna.

Z zakresu umiejętności:

- PEU_U01: Student potrafi przeprowadzić rozgrzewkę i wykonać podstawowe ćwiczenia pilates.
PEU_U02: Student potrafi kontrolować neutralne ustawienie kręgosłupa podczas ćwiczeń.

Z zakresu kompetencji społecznych:

- PEU_K01: Student ma świadomość potrzeby aktywności fizycznej dla zdrowia fizycznego i psychicznego.
PEU_K02: Potrafi współpracować z drugim współwzruszącym.

TREŚCI PROGRAMOWE		
Forma zajęć – ćwiczenia		Liczba godzin
Ćw. 1	Przedstawienie warunków zaliczenia kursu i zasad BHP. Omówienie zasad pilates.	2
Ćw. 2-3	Nauka neutralnego ustawienia kręgosłupa w pozycjach wyjściowych i podczas ćwiczeń pilates.	4
Ćw. 4-5	Nauka aktywacji i kontroli mięśni głębokich tułowia podczas ćwiczeń.	4
Ćw. 6-7	Doskonalenie kontroli ustawienia kręgosłupa w podstawowych ćwiczeniach pilates. Nauka oddechu torem boczno-żebrowym.	4
Ćw. 8	Wykonywanie ćwiczeń pilates z użyciem rolera.	2
Ćw. 9-10	Nauka trudniejszych wariantów ćwiczeń pilates.	4
Ćw. 11	Wykonywanie ćwiczeń pilates z wykorzystaniem piłki rehabilitacyjnej.	2
Ćw. 12	Wzmacnianie i mobilizacja obręczy barkowej.	2
Ćw. 13	Wzmacnianie i mobilizacja obręczy biodrowej.	2
Ćw. 14	Wykonywanie ćwiczeń pilates z użyciem laski gimnastycznej.	2
Ćw. 15	Wykonywanie ćwiczeń pilates z użyciem piłki-ovo ball.	2
	Suma	30

STOSOWANE NARZĘDZIA DYDAKTYCZNE
N1. Ćwiczenia praktyczne. N2. Demonstracja. N3. Wykład.

OCENA OSIĄGNIĘCIA PRZEDMIOTOWYCH EFEKTÓW UCZENIA SIĘ

Oceny: F – formująca (w trakcie semestru), P – podsumowująca (na koniec semestru).	Numer efektu kształcenia	Sposób oceny osiągnięcia efektu kształcenia
F1	PEU_W01, W02	Odpowiedź ustna i demonstracja
F2	PEU_U01, U02	Demonstracja
F3	PEU_K01, K02	Obserwacja
P: Frekwencja, aktywność i postawa na zajęciach oraz średnia z ocen F1, F2 i F3.		

LITERATURA PODSTAWOWA I UZUPEŁNIAJĄCA
LITERATURA PODSTAWOWA:
[1] B. Janik-Forbes, <i>Pilates Matwork 1. Open Mind Pilates Kurs</i> , 2009. [2] B. Janik-Forbes, <i>Pilates Matwork 2. Open Mind Pilates Kurs</i> , 2009. [3] B. Janik-Forbes, <i>Pilates Matwork 3. Open Mind Pilates Kurs</i> , 2009.
OPIEKUN PRZEDMIOTU (IMIE, NAZWISKO, ADRES E-MAIL)
Magdalena Lewandowska, magdalena.lewandowska@pwr.edu.pl