

AKADEMIA WYCHOWANIA FIZYCZNEGO IM. JERZEGO KUKUCZKI W KATOWICACH						
WYDZIAŁ FIZJOTERAPII						
KIERUNEK: ODNOWA BIOLOGICZNA						
PROFIL KSZTAŁCENIA: PRAKTYCZNY						
GRUPA ZAJĘĆ	D. MODUŁ: GRUPA ZAJĘĆ DO WYBORU					
Moduł	do Modułu 3C: Środki specjalne w odnowie biologicznej					
Nazwa zajęć	Pilates					
Rodzaj zajęć	Do wyboru					
Koordynator zajęć/ email	Dr Anna Witkowska/ a.witkowska@awf.katowice.pl					
Treści programowe zajęć oparte na dorobku naukowym pracowników AWF w Katowicach						Nie
Liczba godzin w poszczególnych semestrach i punkty ECTS	I ROK		II ROK		III ROK	
	sem. 1	sem. 2	sem. 3	sem. 4	sem. 5	sem. 6
Wykład (godz./ECTS)						
Ćwiczenia (godz./ECTS)					26/1	26/1
Praca własna (godz./ECTS)					26/1 5	39/1,5
OCENA EFEKTÓW UCZENIA SIĘ	Zaliczenie na OCENĘ.					
CELE ZAJĘĆ	1. Celem przedmiotu jest doraźna praca nad sprawnością fizyczną, kształtowaniem prawidłowej postawy ciała i nabyciem nowych umiejętności w zakresie ćwiczeń metodą Pilates.					
EFEKTY UCZENIA SIĘ	KOD EFEKTU, TRESC EFEKTU					
Wiedza – efekty wymienione w programie studiów kierunku Odnowa biologiczna	K_W14 Dysponuje szczegółową wiedzą o korzyściach dla zdrowia wynikających z regularnej aktywności fizycznej w formie Pilates K_W17 Zna wskazania i przeciwwskazania do ćwiczeń Pilates					
Wiedza – efekty NIE wymienione w programie studiów kierunku Odnowa biologiczna						
Umiejętności – efekty wymienione w programie studiów kierunku Odnowa biologiczna	K_U10 Potrafi wykazać umiejętności ruchowe z zakresu formy aktywności fizycznej Pilates.					
Umiejętności – efekty NIE wymienione w programie studiów kierunku Odnowa biologiczna						
Kompetencje społeczne wymienione w programie studiów kierunku Odnowa biologiczna	K_K05 Dbą o poziom sprawności fizycznej niezbędnej do wykonywania zadań właściwych w działalności zawodowej, potrafi ostrzec przed zagrożeniami zdrowotnymi.					
WARUNKI WSTĘPNE						
TEMATYKA ZAJĘĆ						
Ćwiczenia: 1. Koncepcja treningu metodą Pilates. Podstawy teoretyczne, zasady i podstawy metody. 2. Techniki oddechowe. Nauka prawidłowej postawy ciała i pozycji podczas ćwiczeń. 3. Podstawowe ćwiczenia na macie (Pilates Mat Exercises). 4-5. Trening dla początkujących (mat base exercises). 6-7. Trening dla średniozaawansowanych (mat base exercises). 8-9. Trening dla zaawansowanych (mat base exercises). 9-10. Trening z wykorzystaniem taśm oporowych oraz piłek do Pilates. 11-12. Trening z wykorzystaniem piłek gimnastycznych. 13. Zaliczenie przedmiotu.						
LITERATURA PODSTAWOWA (* - numer z gwiazdką oznacza dzieło pracownika AWF w Katowicach)						
Ellsworth A.: Pilates krok po kroku. AkA, Gluchołazy 2011 Rodriguez J.: Pilates dla każdego. Bellona SA, Warszawa 2009						
LITERATURA UZUPEŁNIAJĄCA (* - numer z gwiazdką oznacza dzieło pracownika AWF w Katowicach)						
Zabrocka A., Supińska A. Podstawy ćwiczeń techniki Pilates. Wydawnictwo AWF i S w Gdańsku, Gdańsk 2015						
WYBRANE PUBLIKACJE NAUKOWE PRACOWNIKÓW AWF W KATOWICACH DOTYCZĄCE TEMATYKI PRZEDMIOTU						
METODY NAUCZANIA	objaśnienie, dyskusja dydaktyczna, opis, pokaz, ćwiczenia praktyczne, lekcje pogładowe					
POMOCE NAUKOWE						

PROJEKTY	
METODY ZALICZENIA	<p>Obserwacja (zaangażowanie, aktywny udział, odpowiednie przygotowanie do zajęć, punktualność) oraz obecność na zajęciach.</p> <p>Odpowiedź ustna.</p>
KRYTERIA OCENY EFEKTÓW UCZENIA SIĘ	<p>#KRYTERIA OCENY EFEKTÓW UCZENIA SIĘ WIEDZA/ FORMA</p> <p>ZALICZENIA: USTNA</p> <p>2,0 – Student w wypowiedzi ustnej nie zna i nie rozumie problematyki przedmiotu.</p> <p>3,0 – Student w wypowiedzi ustnej wykazuje braki w opanowaniu wiedzy i rozumieniu problematyki przedmiotu, które jednak nie dyskwalifikują dalszej edukacji i mogą zostać usunięte.</p> <p>3,5 – Student w wypowiedzi ustnej wykazuje podstawowe opanowanie wiedzy i problematyki przedmiotu. Jest aktywny, podejmuje zadania dodatkowe.</p> <p>4,0 - Student w wypowiedzi ustnej wykazuje zadawalające opanowanie wiedzy i problematyki przedmiotu. Podejmuje dyskusję.</p> <p>4,5 – Student w wypowiedzi ustnej wykazuje ponad dobre opanowanie wiedzy i problematyki przedmiotu. Przejawia postawę potrzeby pogłębienia wiedzy.</p> <p>5,0 – Student w wypowiedzi ustnej umiejętnie wyciąga wnioski i konstruuje wyczerpującą wypowiedź w oparciu o ponad przeciętne opanowanie wiedzy i problematyki przedmiotu.</p>

