

Nazwa przedmiotu: TECHNIKI WSPOMAGAJĄCE CIAŁO I TECHNIKI ŚWIADOMOŚCIOWE			
Jednostka prowadząca przedmiot: Wydział TAŃCA			Rok akademicki: 2022/2023
Kierunek: TANIEC		Specjalność: Taniec współczesny	
Forma studiów: STACJONARNE 1 stopień	Profil kształcenia: ogólnoakademicki (A)	Status przedmiotu: FAKULTATYWNY	
Forma zajęć: WYKŁAD/ĆWICZENIA	Język przedmiotu: polski	Rok/semestr: I/ II 2	Wymiar godzin: 30 (15 +15)
Koordynator przedmiotu	Kierownik Katedry Tańca		
Prowadzący zajęcia	dr n. o kult. fiz. KATARZYNA SEMPOLSKA		
Cele przedmiotu	- Zapoznanie studentów z historią techniki Pilates - Omówienie zasad techniki pilates - Przećwiczenie podstawowych ćwiczeń techniki pilates i ich modyfikacji - Prowadzenie zajęć ruchowych, wspomagających z wykorzystaniem techniki pilates		
Wymagania wstępne	Dysponowanie wiedzą z anatomii , fizjologii w zakresie wykładanym na studiach licencjackich dla kierunku taniec.		
Kategorie efektów	Numer efektu	EFEKTY UCZENIA SIĘ DLA PRZEDMIOTU	Numer efektu kier./spec.
Wiedza	1	zna zasady wybranych technik tańca, a także technik i metod wspomagających trening ciała	K1_W5
Umiejętności	2	stosuje nabytą wiedzę z zakresu anatomii, biomechaniki i fizjologii człowieka w technikach ruchu i ćwiczeniach korygujących oraz kształtujących obraz ciała i ruchu; potrafi przygotować instrument ruchu do zadań choreograficznych; zdobytą wiedzę stosuje w pracy nauczyciela tańca	K1_U4
Kompetencje społeczne	3	rozumie potrzebę dokształcania zawodowego i rozwoju osobistego, jest zdolny do samodzielnego integrowania nabytej wiedzy	K1_K1
TREŚCI PROGRAMOWE PRZEDMIOTU			liczba godzin
Semestr 1	1. Historia i zasady techniki J. Pilatesa 2. Pre-pilates ćwiczenia wprowadzające do metody i zrozumienia zasad 3. Ćwiczenia pilates na poziomie podstawowym i średniozaawansowanym		15
Semestr 2	4. Ćwiczenia pilates na poziomie średniozaawansowanym 5. Dobór ćwiczeń pilates w zależności od celu treningu (mobilizacja kręgosłupa, stabilizacja miednicy, wzmocnienie obręczy barkowej) 6. Ćwiczenia pilates na poziomie zaawansowanym 7. Kolokwium prowadzenie fragmentów zajęć pilates		15
Metody kształcenia	1. Wykład z prezentacją multimedialną 2. Filmy dydaktyczne 3. ćwiczenia praktyczne 4. praca w grupie i indywidualna		
Metody weryfikacji efektów uczenia się	Metoda	Numer efektu uczenia	
	1 Zaliczenie praktyczne	1-3	
	2 Kolokwium praktyczne i ustne	1-3	
KORELACJA EFEKTÓW UCZENIA SIĘ Z TREŚCIAMI PROGRAMOWYMI, METODAMI KSZTAŁCENIA I WERYFIKACJI			

Numer efektu uczenia się	Treści kształcenia		Metody kształcenia		Metody weryfikacji	
1	1-7		1-2		1,2	
2	1-7		2-4		1,2	
3	1-7		2-4		1,2	
Warunki zaliczenia		Obecność na zajęciach praktycznych. Uzyskanie oceny pozytywnej z zaliczenia i kolokwium. Pozytywna ocena pedagoga na podstawie całorocznej obserwacji studenta. Uzyskanie zamierzonych efektów.				
Rok	I		II		III	
Semestr	I	II	III	IV	V	VI
ECTS	1,5	1,5				
Liczba godzin w tyg.						
Rodzaj zaliczenia	Zaliczenie	Kolokwium				
Literatura podstawowa						
1. PILATES I. Rael. Human Kinetics 2014 R. Isacowitz , Clippinger Karen „Anatomia Pilatesu” Wydawnictwo Vital 2020 2. S. Wood „PILATES w rehabilitacji” PZWL 2020 3. „Pilates Kształtowanie ładnej sylwetki ciała” A.Selby A. Herdman, Wydawnictwo Delta WZ 2003						
Literatura uzupełniająca						
1. Pilates dla każdego R. Jose, Wydawnictwo Bellona 2009 2. Pilates z drobnymi przyrządami. B Włodarczyk, I. Włodarczyk, Wydawnictwo AHA 2011						
KALKULACJA NAKŁADU PRACY STUDENTA						
Zajęcia dydaktyczne	30		Przygotowanie się do prezentacji / koncertu			
Przygotowanie się do zajęć			Przygotowanie się do egzaminu / zaliczenia		10	
Praca własna z literaturą	10		Inne			
Konsultacje						
Łączny nakład pracy w godzinach	50		Łączna liczba ECTS		3	
Możliwości kariery zawodowej						
Prowadzenie zajęć z technik pilates w szkołach baletowych , szkołach tańca i klubach fitness						
Ostatnia modyfikacja opisu przedmiotu						
Data	Imię i nazwisko		Czego dotyczy modyfikacja			
01.10.2022	dr Katarzyna Sempolska		Sformułowanie karty przedmiotu			