

Nazwa przedmiotu: TECHNIKI WSPOMAGAJACE - PILATES			
Jednostka prowadząca przedmiot: Wydział TAŃCA			Rok akademicki: 2022/2023
Kierunek: TANIEC		Specjalność: PEDAGOGIKA BALETOWA	
Forma studiów: STACJONARNE 2stopień		Profil kształcenia: ogólnoakademicki (A)	Status przedmiotu: FAKULTATYWNY
Forma zajęć: WYKŁAD/ĆWICZENIA		Język przedmiotu: polski	Rok/semestr: I/ Ii 2
		Wymiar godzin: 24 (12 +12)	
Koordinator przedmiotu	Kierownik Zakładu Tańca		
Prowadzący zajęcia	dr n. o kult. fiz. KATARZYNA SEMPOLSKA		
Cele przedmiotu	<ul style="list-style-type: none"> - 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	ma rozszerzoną wiedzę dotyczącą form, stylów i gatunków tańca oraz zasad i systematyki technik tanecznych, a także technik i metod wspomagających trening ciała	K1_W04
Umiejętności	2	komunikuje się przy użyciu różnych technik, zarówno z osobami będącymi podmiotami działalności pedagogicznej, jak i z innymi osobami współdziałającymi w procesie dydaktyczno-wychowawczym oraz specjalistami wspierającymi ten proces	K1_U05
Kompetencje społeczne	3	ma świadomość poziomu swojej wiedzy i umiejętności; rozumie potrzebę doksztalcania zawodowego i rozwoju osobistego; potrafi inspirować i organizować proces uczenia się innych osób	K_K01
TREŚCI PROGRAMOWE PRZEDMIOTU			liczba godzin
Semestr 1	<ol style="list-style-type: none"> 1. Ćwiczenia pilates na poziomie średniozaawansowanym 2. Dobór ćwiczeń pilates w zależności od celu treningu (mobilizacja kręgosłupa, stabilizacja miednicy, wzmocnienie obręczy barkowej) 3. Ćwiczenia pilates na poziomie zaawansowanym 12 godz 		
Semestr 2	<ol style="list-style-type: none"> 4. Modyfikacja ćwiczeń pilates z małą piłką 5. Modyfikacja ćwiczeń pilates z dużą piłką 6. Prowadzenie fragmentów zajęć pilates 12 godz 		
Metody kształcenia	<ol style="list-style-type: none"> 1. Wykład z prezentacją multimedialną 2. Filmy dydaktyczne 3. ćwiczenia praktyczne 4. praca w grupie i indywidualna 		
Metody weryfikacji	Metoda	Numer efektu uczenia	
	1 Zaliczenie praktyczne	1-3	

efektów uczenia się	2 Kolokwium	1-3			
KORELACJA EFEKTÓW UCZENIA SIĘ Z TREŚCIAMI PROGRAMOWYMI, METODAMI KSZTAŁCENIA I WERYFIKACJI					
Numer efektu uczenia się	Treści kształcenia		Metody kształcenia		Metody weryfikacji
1	1-6		1-2		1,2
2	1-6		2-4		1,2
3	1-6		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 semestrze	12	12			
Rodzaj zaliczenia	Zaliczenie	Kolokwium			
Literatura podstawowa					
<ol style="list-style-type: none"> PILATES I. Rael. Human Kinetics 2014 R. Isacowitz , Clippinger Karen „Anatomia Pilatesu” Wydawnictwo Vital 2020 S. Wood „PILATES w rehabilitacji” PZWL 2020 „Pilates Kształtowanie ładnej sylwetki ciała” A.Selby A. Herdman, Wydawnictwo Delta WZ 2003 					
Literatura uzupełniająca					
<ol style="list-style-type: none"> Pilates dla każdego R. Jose, Wydawnictwo Bellona 2009 Pilates z drobnymi przyrządami. B Włodarczyk, I. Włodarczyk, Wydawnictwo AHA 2011 					
KALKULACJA NAKŁADU PRACY STUDENTA					
Zajęcia dydaktyczne	24	Przygotowanie się do prezentacji / koncertu			
Przygotowanie się do zajęć		Przygotowanie się do egzaminu / zaliczenia		10	
Praca własna z literaturą	16	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		
30.09.2022	dr Katarzyna Sempolska		Opracowanie sylabusa		