

Nazwa przedmiotu: WF ZDROWY KRĘGOSŁUP/ WF fizyczne i mentalne przygotowanie do zawodu muzyka			
Jednostka prowadząca przedmiot: WYDZIAŁ TAŃCA			Rok akademicki: 2024/2025
Kierunek:		Specjalność: Wszystkie specjalności	
Forma studiów: STACJONARNE 1 stopień		Profil kształcenia: ogólnoakademicki (A)	Status przedmiotu: OBOWIĄZKOWY
Forma zajęć: WYKŁAD/ĆWICZENIA		Język przedmiotu: polski	Rok/semestr: I/ 1 i 2
Koordynator przedmiotu		Katarzyna Sempolska	
Prowadzący zajęcia		dr n. o kult. fiz. KATARZYNA SEMPOLSKA	
Cele przedmiotu		<ul style="list-style-type: none"> - Zapoznanie studentów a technikami reedukacji posturalnej: stretching statyczny i dynamiczny, technika pilates, masaż powięziowy, techniki oddechowe i relaksacyjne - Omówienie zasad poszczególnych technik ruchowych - Wprowadzanie małego sprzętu do zajęć (małe piłki, duże piłki, obręcz, taśmy, hantelki) 	
Wymagania wstępne		Brak przeciwwskazań do aktywności fizycznej	
Kategorie efektów	Numer efektu	EFEKTY UCZENIA SIĘ DLA PRZEDMIOTU	Numer efektu kier./spec.
Wiedza	1	Jaki ruch zapobiega bólom pleców i innym schorzeniom układu ruchu	
	2	Zasady i zalety stretchingu ,techniki pilates, masażu powięziowego i treningu oddechowego	
Umiejętności	3	Umiejętność wykonywanie podstawowych ćwiczeń stosowanych w zapobieganiu bólom pleców	
	4	Techniki stretchingu niezbędne podczas przyjmowania długotrwałej pozycji siedzącej – ergonomia pracy przy komputerze	
	5	Wybieranie ćwiczeń i technik w zależności od celu: ćwiczenia wzmacniające obręcz barkową, stabilizujące miednicę, mobilizujące kręgosłup.	
Kompetencje społeczne	6	Posługuje się technikami pracy z ciałem Pilates jako metody wspomagającej pracę tancerza.	
	7	Posiada wiedzę jakie zajęcia dostępne w klubach fitness są zalecane w celu redukcji bólu pleców..	
TREŚCI PROGRAMOWE PRZEDMIOTU			liczba godzin
Semestr 1	1 Historia i zasady techniki J. Pilatesa		2
	2 Pre-pilates ćwiczenia wprowadzające do metody i zrozumienia zasad		2
	3 Ćwiczenia pilates na poziomie podstawowym		6
	4 Zasady stretchingu statycznego i dynamicznego		6
	5 Masaż powięziowy metodą rozluźnienia ciała		6
	6 Wprowadzenie do ćwiczeń oddechowych, rola przepony w utrzymaniu poprawnej postawy ciała		6
	7 Bezpieczeństwo i zasady obowiązujące na zajęciach ruchowych – wskazania i przeciwwskazania do różnych technik pracy z ciałem		2
Semestr 2	Jak w semestrze 1 poziom ćwiczeń dostosowany do postępów grupy		
Metody kształcenia	1 ćwiczenia praktyczne 2 praca w grupie i indywidualna 3 filmy dydaktyczne		
Metody weryfikacji efektów uczenia się	Metoda	Numer efektu uczenia	

KORELACJA EFEKTÓW UCZENIA SIĘ Z TREŚCIAMI PROGRAMOWYMI, METODAMI KSZTAŁCENIA I WERYFIKACJI						
Numer efektu uczenia się	Treści kształcenia		Metody kształcenia		Metody weryfikacji	
Warunki zaliczenia	Obecność na zajęciach praktycznych. Dopuszczalne są w semestrze 2 nieobecności nieusprawiedliwione.					
Rok	I		II		III	
Semestr	I	II	III	IV	V	VI
ECTS	0	0				
Liczba godzin w tyg.	2	2				
Rodzaj zaliczenia	na podstawie obecności	na podstawie obecności				
Literatura podstawowa						
R.Isacowitz , Clippinger Karen „Anatomia Pilatesu” Wydawnictwo Vital 2020						
Wood S. „PILATES w rehabilitacji” PZWL 2020						
Cardoaz G, Starrett K., Starrett J. Skazany na biurko. Postaw się siedzącemu światu. Galaktyka 2021						
Rakowski A. Kręgosłup w stresie BookPlan.pl 2022						
Bond M. Jak prawidłowo chodzić stać i siedzieć Virgo 2017						
Kołodziej J., Kołodziej K., Momola I. „Postawa ciała jej wady i korekcja”						
Kasperczyk T. Wady postawy ciała diagnostyka i leczenie. Wydawnictwo Kasper, Kraków 2001.						
Owczarek S. Ćwiczenia korekcyjne w przyborami THERA- BAND. KORSO 2016						
Owczarek S. Atlas ćwiczeń korekcyjnych. KORSO 2016						
Literatura uzupełniająca						
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	30		Przygotowanie się do prezentacji / koncertu			
Przygotowanie się do zajęć			Przygotowanie się do egzaminu / zaliczenia	4		
Praca własna z literaturą			Inne			
Konsultacje						
Łączny nakład pracy w godzinach	30		Łączna liczba ECTS	0		
Możliwości kariery zawodowej						
Ostatnia modyfikacja opisu przedmiotu						
Data	Imię i nazwisko		Czego dotyczy modyfikacja			