

**AKADEMIA WYCHOWANIA FIZYCZNEGO
IM. EUGENIUSZA PIASECKIEGO W POZNANIU**

Zamiejscowy Wydział Kultury Fizycznej w Gorzowie Wielkopolskim

Kierunek: Fizjoterapia

KARTA PRZEDMIOTU

Nazwa przedmiotu: **PRZEDMIOT DO WYBORU – ELEMENTY JOGI
I METODY PILATESA**

Kod przedmiotu: **ZWKF_FT_J_W_F.7_s**

Nazwa jednostki prowadzącej przedmiot/moduł: **Zakład Wychowania Fizycznego
i Sportu**

Osoba odpowiedzialna za kartę – koordynator przedmiotu:

dr Izabela Zaleska-Posmyk

Osoby prowadzące przedmiot:

1. dr Izabela Zaleska-Posmyk

Data opracowania: **30.09.2019 r.**

1. Podstawowe informacje

Forma studiów	studia stacjonarne			
Stopień studiów	studia jednolite magisterskie			
Profil	praktyczny			
Specjalność	–			
Rok studiów / semestr	rok 2, semestr 3			
Status przedmiotu	do wyboru			
Język przedmiotu	polski			
Forma zajęć	wykład	ćwiczenia	seminaria	inne
Wymiar zajęć		30		
Liczba punktów ECTS	2			

2. Cele przedmiotu

C1	Przekazanie informacji o wpływie uprawiania ćwiczeń fizycznych jogi i Pilatesa na różne aspekty zdrowia i sprawności ćwiczącego.
C2	Zapoznanie studenta ze specyfiką ćwiczeń fizycznych z systemu jogi (hatha joga).
C3	Zapoznanie studenta ze specyfiką ćwiczeń Pilatesa.

3. Wymagania wstępne w zakresie wiedzy, umiejętności i innych kompetencji:

– brak.

4. Efekty kształcenia w zakresie wiedzy, umiejętności oraz kompetencji społecznych:

Symbol	Efekty kształcenia dla przedmiotu Po zrealizowaniu przedmiotu student:	Odniesienie do efektów kształcenia dla programu	Odniesienie do charakterystyk II stopnia Polskiej Ramy Kwalifikacji dla obszaru kształcenia w zakresie nauk medycznych, nauk o zdrowiu i nauk o kulturze fizycznej (poziom 7)
EK1	Zna mechanizmy aktywności fizycznej oraz metodykę ćwiczeń według zasad Yogi oraz Pilatesa.	K_W14	P7SM_WK03
EK2	Potrafi wykorzystać poznane elementy hatha jogi oraz Pilatesa do zajęć rekreacyjnych.	K_U03 K_U19 K_K10	P7SM_UW03 P7SM_UW07 P7SM_KR06
EK3	Potrafi rozpoznać stany będące zagrożeniem i zna przeciwwskazania do wykonywania ćwiczeń leczniczych lub ćwiczeń według koncepcji Yogi oraz Pilatesa.	K_U07 K_U14 K_K10	P7SM_UW01 P7SM_UW03 P7SM_UW05 P7SM_KR06

5. Treści programowe

ĆWICZENIA		
Lp.	Tematyka zajęć Opis szczegółowych bloków tematycznych	Liczba godzin
D1	Fizjologiczne podstawy ćwiczeń Yogi i ćwiczeń oddechowych.	2

D2	Metodyka prowadzenia bezpiecznych asan oraz ćwiczeń Pilatesa z uwzględnieniem ich wpływu na kręgosłup.	4
D3	Wskazania i przeciwwskazania do ćwiczeń według systemu jogi i Pilates.	2
S1	Pozycje stojące i skręty.	4
S2	Dynamiczne sekwencje, wygięcia.	4
S3	Pozycje balansowe.	4
S4	Pozycje odwrócone.	4
S5	Ćwiczenia techniki Pilates basic i advanced oraz ich modyfikacje.	6
Razem		30

6. Metody dydaktyczne

M1	Demonstracje.
M2	Instruowanie.
M3	Trening umiejętności.

7. Obciążenie pracą studenta

Forma aktywności	Średnia liczba godzin na zrealizowanie aktywności
Godziny kontaktowe z nauczycielem akademickim, w tym:	
Godziny wynikające z planu studiów	30
Godziny bez udziału nauczyciela wynikające z nakładu pracy studenta, w tym:	
Przygotowanie się do zajęć	10
Przygotowanie konspektu wybranych ćwiczeń	10
Sumaryczna liczba godzin dla przedmiotu wynikająca z całego nakładu pracy studenta	50
Sumaryczna liczba punktów ECTS dla przedmiotu	2

8. Metody oceny

a. Ocena formująca

F1	Aktywny udział w zajęciach.
----	-----------------------------

b. Ocena podsumowująca

P1	Prowadzenie wybranych ćwiczeń według konspektu.
----	---

c. Warunki zaliczenia przedmiotu

- obecność na zajęciach zgodnie z regulaminem studiów;
- aktywność na zajęciach,
- prawidłowe przeprowadzenie wybranych ćwiczeń.

9. Kryteria oceny

Efekt kształcenia EK1	
na ocenę 2	student nie potrafi wyjaśnić znaczenia aktywności fizycznej poprzez jogę i Pilates; nie ma świadomości wpływu aktywności na organizm człowieka
na ocenę 3	student jedynie w podstawowym zakresie potrafi wyjaśnić znaczenie aktywności fizycznej poprzez jogę i Pilates; jest świadomy pozytywnego wpływu sprawności fizycznej na organizm człowieka
na ocenę 4	z niewielką pomocą wyjaśnia społecznie i kulturowe znaczenie aktywności fizycznej za pomocą jogi i Pilates; ma świadomość wpływu wybranych ćwiczeń na organizm człowieka, utrzymania właściwej postawy ciała, sprawności fizycznej;
na ocenę 5	samodzielnie wyjaśnia społecznie i kulturowe znaczenie aktywności fizycznej za pomocą jogi i Pilates; rozumie w jaki sposób wybrane ćwiczenia mogą wpływać na postawę ciała, zachowanie zdrowia oraz sprawność fizyczną człowieka.
Efekt kształcenia EK2	
na ocenę 2	student nie ma umiejętności ruchowych do organizacji wybranych form zajęć; nie potrafi dbać o sprawność fizyczną poprzez zastosowanie ćwiczeń jogi i Pilatesa.
na ocenę 3	student posiada podstawowe umiejętności organizacji form aktywności; potrafi dbać o przeciętny poziom sprawności fizycznej poprzez zastosowanie ćwiczeń jogi i Pilatesa.
na ocenę 4	student posiada umiejętności ruchowe do organizacji wybranych form aktywności poprzez zastosowanie ćwiczeń jogi i Pilatesa.
na ocenę 5	student posiada wysokie umiejętności ruchowe do organizacji wybranych form zajęć; dba o ponadprzeciętny poziom sprawności fizycznej stosując ćwiczenia jogi i Pilatesa.
Efekt kształcenia EK3	
na ocenę 2	Student nie potrafi rozpoznać stany będące zagrożeniem i zna przeciwwskazania do wykonywania ćwiczeń leczniczych lub ćwiczeń według koncepcji Yogi oraz Pilates,
na ocenę 3	Student w podstawowym zakresie potrafi rozpoznać stany będące zagrożeniem i zna przeciwwskazania do wykonywania ćwiczeń leczniczych lub ćwiczeń według koncepcji Yogi oraz Pilates,
na ocenę 4	Student z niewielką pomocą potrafi rozpoznać stany będące zagrożeniem i zna przeciwwskazania do wykonywania ćwiczeń leczniczych lub ćwiczeń według koncepcji Yogi oraz Pilates,
na ocenę 5	Student potrafi rozpoznać stany będące zagrożeniem i zna przeciwwskazania do wykonywania ćwiczeń leczniczych lub ćwiczeń według koncepcji Yogi oraz Pilates,

10. Macierz realizacji przedmiotu

Efekty kształcenia	Odniesienie do efektów kierunkowych	Cele przedmiotu	Treści programowe	Metody dydaktyczne	Sposoby oceny
EK1	K_W17	C2, C3	D1–D4, S1–S5	M1–M3	F1, P1
EK2	K_U26 K_K16	C1, C3	D1–D4, S1–S4	M1–M3	F1, P1
EK3	K_U28 K_K15	C2	D1–D4, S5	M1–M3	F1, P1

11. Wykaz piśmiennictwa

a. Piśmiennictwo podstawowe

1.	Iyengar B.K.S., <i>Joga</i> , Wyd. 1, PWN, Warszawa 1990.
2.	Eliade M., <i>Joga. Nieśmiertelność i wolność</i> , PWN, Warszawa 1997.
3.	Górna J., Szopa J., <i>Joga. Ruch-oddech-relaks</i> , KOS, Katowice 2005.
4.	Grabara M., Szopa J., <i>Asany jogi dla współczesnego człowieka</i> , AWF Katowice 2011.
5.	Szopa J., <i>Joga dla zdrowia</i> , Wyd. Polit. Częstochowskiej, Częstochowa 2004.
6.	Ungaro A., <i>Gimnastyka, która leczy – metoda ćwiczeń Josepha Pilatesa</i> , Świat książki, Warszawa 2003.

b. Piśmiennictwo uzupełniające

1.	Coulter H.D, <i>Anatomia hatha jogi</i> , IBR Focus, Warszawa 2008.
2.	Włodarczyk B., Włodarczyk I., <i>Pilates z drobnymi przyrządami</i> , Wyd. Aha, Łódź 2011.

12. Zatwierdzenie karty przedmiotu do realizacji

.....
(miejsowość, data)

(kierownik zakładu)

(dziekan wydziału)

Przyjmuję do realizacji (data i podpisy osób prowadzących przedmiot)