

**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\_G.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: **15.02.2020 r.**

## 1. Podstawowe informacje

|                       |                               |           |           |      |
|-----------------------|-------------------------------|-----------|-----------|------|
| Forma studiów         | studia stacjonarne            |           |           |      |
| Stopień studiów       | studia jednolite magisterskie |           |           |      |
| Profil                | praktyczny                    |           |           |      |
| Specjalność           | –                             |           |           |      |
| Rok studiów / semestr | rok 1, semestr 2              |           |           |      |
| Status przedmiotu     | do wyboru                     |           |           |      |
| Język przedmiotu      | polski                        |           |           |      |
| Forma zajęć           | wykład                        | ćwiczenia | seminaria | inne |
| Wymiar zajęć          |                               | 30        |           |      |
| Liczba punktów ECTS   | 2                             |           |           |      |

## 2. Cele przedmiotu

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

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

– brak.

## 4. Efekty uczenia się w zakresie wiedzy, umiejętności oraz kompetencji społecznych:

| Symbol | Efekty uczenia się dla przedmiotu<br>Po zrealizowaniu przedmiotu student:            | Odniesienie do efektów uczenia się dla programu studiów | Odniesienie do charakterystyk II stopnia Polskiej Ramy Kwalifikacji (poziom 7) |
|--------|--|---|--|
| EK1    | potrafi wykorzystać poznane elementy hatha jogi oraz Pilatesa do zajęć rekreacyjnych | B.U9<br>K.3   | P7S_UW<br>P7S_KO   |

## 5. Treści programowe

| ĆWICZENIA |  |               |
|-----------|--|---------------|
| Lp.       | Tematyka zajęć<br>Opis szczegółowych bloków tematycznych   | Liczba godzin |
| ĆW1       | Fizjologiczne podstawy ćwiczeń Yogi i ćwiczeń oddechowych.   | 2             |
| ĆW2       | Metodyka prowadzenia bezpiecznych asan oraz ćwiczeń Pilatesa z uwzględnieniem ich wpływu na kręgosłup. | 4             |
| ĆW3       | Wskazania i przeciwwskazania do ćwiczeń według systemu jogi i Pilates.                                 | 2             |
| ĆW4       | Pozycje stojące i skręty.  | 4             |
| ĆW5       | Dynamiczne sekwencje, wygięcia.  | 4             |
| ĆW6       | Pozycje balansowe.   | 4             |
| ĆW7       | Pozycje odwrócone.   | 4             |

|              |   |           |
|--------------|---|-----------|
| ĆW8          | Ćwiczenia techniki Pilates basic i advanced oraz ich modyfikacje. | 6         |
| <b>Razem</b> |   | <b>30</b> |

## 6. Metody dydaktyczne

|    |                       |
|----|-----------------------|
| M1 | Demonstracje.         |
| M2 | Instruowanie.         |
| M3 | Trening umiejętności. |

## 7. Obciążenie pracą studenta

| Forma aktywności  | Średnia liczba godzin na zrealizowanie aktywności |
|---|---|
| <b>Godziny kontaktowe z nauczycielem akademickim, w tym:</b>                              |   |
| Godziny wynikające z planu studiów  | 30  |
| <b>Godziny bez udziału nauczyciela wynikające z nakładu pracy studenta, w tym:</b>        |   |
| Przygotowanie się do zajęć  | 10  |
| Przygotowanie konspektu wybranych ćwiczeń   | 10  |
| <b>Sumaryczna liczba godzin dla przedmiotu wynikająca z całego nakładu pracy studenta</b> | <b>50</b>   |
| 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 uczenia się 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. |
|------------|---|

## 10. Macierz realizacji przedmiotu

| Efekty uczenia się | Odniesienie do efektów uczenia się dla programu studiów | Cele przedmiotu | Treści programowe | Metody dydaktyczne | Sposoby oceny |
|--------------------|---|-----------------|-------------------|--------------------|---------------|
| EK1                | B.U9, K.3   | C1–C3           | ĆW1–ĆW8           | 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)