

**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: **15.02.2021 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 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 K.3	P7S_UW P7S_KO

5. Treści programowe

ĆWICZENIA		
Lp.	Tematyka zajęć 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
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 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)