



## KARTA OPISU PRZEDMIOTU - SYLABUS

Nazwa przedmiotu  
Pilates [C\_CS>Pil30]

### Przedmiot

Kierunek studiów  
Lotnictwo

Rok/Semestr  
2/3

Studia w zakresie (specjalność)  
Bezpieczeństwo transportu lotniczego

Profil studiów  
ogólnoakademicki

Poziom studiów  
pierwszego stopnia

Język oferowanego przedmiotu  
polski

Forma studiów  
stacjonarne

Wymagalność  
obieralny

### Liczba godzin

Wykład  
0

Laboratorium  
0

Inne (np. online)  
0

Ćwiczenia  
30

Projekty/seminaria  
0

### Liczba punktów ECTS

0,00

### Koordynatorzy

mgr Stela Chelwing  
stela.chelwing@put.poznan.pl

mgr Agata Ostrowska  
agata.ostrowska@put.poznan.pl

### Wykładowcy

mgr Stela Chelwing  
stela.chelwing@put.poznan.pl

### Wymagania wstępne

Nie ma przeciwwskazań zdrowotnych do aktywnego uczestnictwa w zajęciach

### Cel przedmiotu

Ćwiczenia poświęcone są: zapoznaniu się z metodą Pilates, nauce uproszczonych wersji ćwiczeń wzmacniających mięśnie środka, wzmacnianiu i mobilizacji obręczy biodrowej i barkowej, nauce trudniejszych wersji ćwiczeń Pilates oraz wzmacnianiu mięśni środka poprzez doskonalenie ćwiczeń tej metody. Podczas zajęć używa się dodatkowych przyborów, takich jak: obręcz "Magic Ring", obciążniki 1kg, piłki Body Ball, Easy boll,. Metoda Pilates kieruje się następującymi zasadami: centrum, koncentracja, kontrola, precyzja, oddech, płynność.

### Przedmiotowe efekty uczenia się

Student zna podstawowe grupy mięśniowe oraz nabywa wiedzę jak prawidłowo wykonywać ćwiczenia Pilates

Potrafi skoncentrować swoją uwagę na oddechu w połączeniu z odpowiednią sekwencją ćwiczeń  
Zna ćwiczenia, które bezpiecznie może wykonać samodzielnie  
Ma świadomość zrównoważonego i harmonijnego rozwoju swojego ciała

## Metody weryfikacji efektów uczenia się i kryteria oceny

Efekty uczenia się przedstawione wyżej weryfikowane są w następujący sposób:

Zaliczenie przedmiotu odbywa się poprzez aktywne i regularne uczestnictwo w zajęciach.  
Możliwa są 2 nieobecności bez obowiązku odrabiania i usprawiedliwiania przy 30 godzinach w semestrze.  
Student zobowiązany jest do odrobienia pozostałych nieobecności oraz krótkoterminowych zwolnień lekarskich w porozumieniu ze swoim prowadzącym.  
Możliwe jest odrobienie dwóch zajęć w tygodniu.  
W zajęciach z wychowania fizycznego można uczestniczyć maksymalnie 1 raz dziennie.  
Zajęcia należy odrobić w innym dniu niż zajęcia programowe.

## Treści programowe

Zapoznanie się z metodą Pilates:  
nauka uproszczonych wersji ćwiczeń wzmacniających mięśnie środka,  
wzmacnianie i mobilizacja obręczy biodrowej i barkowej  
nauka trudniejszych wersji ćwiczeń Pilates oraz wzmacnianie mięśni środka poprzez doskonalenie ćwiczeń tej metody.  
zastosowanie dodatkowych przyborów, takich jak: obręcz "Magic Ring", obciążniki 1kg, piłki Body Ball, Easy boll  
zastosowanie zasad: centrum, koncentracja, kontrola, precyzja, oddech, płynność

## Tematyka zajęć

Student poznaje podstawowe grupy mięśniowe oraz nabywa wiedzę jak prawidłowo wykonywać ćwiczenia Pilates. Uczeń potrafi skoncentrować swoją uwagę na oddechu i połączyć to z odpowiednią sekwencją ćwiczeń. Student otrzymuje propozycje ćwiczeń, które może wykonać samodzielnie. Prezentowane na zajęciach ćwiczenia zapewniają zrównoważony rozwój mięśni.  
Pilates to forma świadomego ruchu usprawniająca funkcjonalność całego ciała. Nauka prawidłowego oddechu wpływa skutecznie na balansowanie układu nerwowego, odpowiednie układy ciała podczas ćwiczeń gwarantują fizjologiczną jakość ruchu równoważąc napięcia mięśniowe i przywracając utracone siły mięśni zaniedbanych i często pomijanych w ruchu (także w sporcie). Ciało zyskuje elastyczność, siłę, uwalnia się od pomieszkującego w nim bólu (zwłaszcza kręgosłupa) i czuje się wypełnione dobrą energią.

## Metody dydaktyczne

Metody nauczania: analityczna, syntetyczna, mieszana.  
Metody realizacji zadań: naśladowcza ścisła, zadaniowa ścisła.

## Literatura

Abby Ellsworth: PILATES krok po kroku. AKA 2011.  
Selby A., Herdman Alan: PILATES kształtowanie ładnej sylwetki. Delta 2001.  
<https://pilatesology.com>

## Bilans nakładu pracy przeciętnego studenta

	Godzin	ECTS
Łączny nakład pracy	30	0,00
Zajęcia wymagające bezpośredniego kontaktu z nauczycielem	30	0,00
Praca własna studenta (studia literaturowe, przygotowanie do zajęć laboratoryjnych/ćwiczeń, przygotowanie do kolokwium/egzaminu, wykonanie projektu)	0	0,00