



## KARTA OPISU PRZEDMIOTU - SYLABUS

Nazwa przedmiotu  
Pilates [C\_CS>Pil30]

### Przedmiot

Kierunek studiów  
Lotnictwo

Rok/Semestr  
1/1

Studia w zakresie (specjalność)  
Bezpieczeństwo transportu lotniczego  
Bezzałogowe statki powietrzne  
Elektrochemia techniczna  
Kompozyty i nanomateriały  
Organizacja ruchu lotniczego  
Pilotaż statków powietrznych  
Silniki lotnicze i płatowce  
Systemy pokładowe i napędy lotnicze  
Technologia organiczna  
Technologia polimerów  
null

Profil studiów  
ogólnoakademicki

Poziom studiów  
pierwszego stopnia

Język oferowanego przedmiotu  
polski

Forma studiów  
stacjonarne

Wymagalność  
obieralny

### Liczba godzin

| Wykład    | Laboratorium       | Inne |
|-----------|--------------------|------|
| 0         | 0                  | 0    |
| Ćwiczenia | Projekty/seminaria |      |
| 30        | 0                  |      |

### Liczba punktów ECTS

0,00

### Koordynatorzy

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

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

### Wykładowcy

### 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: obręcze "Magic Ring", obciążniki 1kg, piłki Body Ball, Easy boll,. Metoda Pilates kieruje się następującymi zasadami: cetrum, koncentracja, kontrola, precyzja, oddech, płynność.

## Przedmiotowe efekty uczenia się

Wiedza:

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

Umiejętności:

Potrafi skoncentrować swoją uwagę na oddechu w połączeniu z odpowiednią sekwencją ćwiczeń Zna ćwiczenia, które bezpiecznie może wykonać samodzielnie

Kompetencje społeczne:

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: obręcze "Magic Ring", obciążniki 1kg, piłki Body Ball, Easy boll

zastosowanie zasad: cetrum, 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

Podstawowa:

Abby Ellsworth: PILATES krok po kroku. AKA 2011.

Selby A., Herdman Alan: PILATES kształtowanie ładnej sylwetki. Delta 2001.

Uzupełniająca:

-

### 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 |