KARTA OPISU PRZEDMIOTU - SYLABUS

Nazwa przedmiotu
Pilates [C_CS>Pil30_Z]

Przedmiot

Kierunek studiów
Mikroelektronika i komunikacja cyfrowa/
Microelectronics and Digital Communication

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
0

Laboratorium
0

Inne
0

Ćwiczenia
30

Projekty/seminaria
0

Liczba punktów ECTS

0,00

Koordynatorzy

mgr Katarzyna Wasielewska
katarzyna.wasielewska@put.poznan.pl

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

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

Wykładowcy

mgr Helena Hasińska
helena.hasinska@put.poznan.pl

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

Wymagania wstępne

Nie ma przeciwskazań 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 dodatowych 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 nieobecność 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 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 dodatowych 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 kolokwiów/egzaminu, wykonanie projektu)	0	0,00