

Nazwa przedmiotu	Kod ECTS
Wychowanie fizyczne - pilates	16.1.0318
Nazwa jednostki prowadzącej przedmiot	
Studium Wychowania Fizycznego i Sportu	
Nazwisko osoby prowadzącej (osób prowadzących)	
mgr Tomasz Kuśmierek; mgr Jolanta Filipiak; mgr Agnieszka Ziemak; mgr Krzysztof Kotwicki; dr Jan Patok; mgr Iwona Dudzic; mgr Joanna Kapitańska; mgr Jolanta Malach; mgr Maria Dudko; mgr Wojciech Oleszkiewicz; dr Beata Rogo; mgr Czesław Jakubczyk; mgr Robert Budnik; mgr Marek Bobkiewicz; mgr Mariusz Kinda; mgr Andrzej Cieplik; mgr Jerzy Zarubin; mgr Tomasz Aftański; mgr Hanna Wesołowska-Szprada; dr Henryk Wyciszkiewicz; mgr Edward Pawlun; mgr Bożena Zapolska	
Studia	

wydział	kierunek	stopień	tryb	specjalność	specjalizacja	semestr
Międzyuczelniany Wydział Biotechnologii UG i GUMed	Biotechnologia	pierwszego stopnia	stacjonarne	wszystkie	wszystkie	2
Wydział Biologii	Biologia medyczna	pierwszego stopnia	stacjonarne	wszystkie	wszystkie	2
Wydział Biologii	Biologia	pierwszego stopnia	stacjonarne	wszystkie	wszystkie	2
Wydział Biologii	Przyroda	pierwszego stopnia	stacjonarne	wszystkie	wszystkie	2
Wydział Chemii	Chemia	pierwszego stopnia	stacjonarne	wszystkie	wszystkie	2
Wydział Chemii	Ochrona Środowiska	pierwszego stopnia	stacjonarne	wszystkie	wszystkie	2
Wydział Ekonomiczny	Ekonomia	pierwszego stopnia	stacjonarne	wszystkie	wszystkie	2
Wydział Ekonomiczny	Międzynarodowe stosunki gospodarcze	pierwszego stopnia	stacjonarne	wszystkie	wszystkie	2
Wydział Filologiczny	Filologia angielska	pierwszego stopnia	stacjonarne	translatoryczna	wszystkie	2
Wydział Filologiczny	Filologia klasyczna	pierwszego stopnia	stacjonarne	wszystkie	wszystkie	2
Wydział Filologiczny	Logopedia	pierwszego stopnia	stacjonarne	wszystkie	wszystkie	2
Wydział Filologiczny	Slawistyka	pierwszego stopnia	stacjonarne	wszystkie	wszystkie	2
Wydział Filologiczny	Wiedza o teatrze	pierwszego stopnia	stacjonarne	wszystkie	wszystkie	2
Wydział Filologiczny	Kulturoznawstwo	pierwszego stopnia	stacjonarne	wszystkie	wszystkie	4
Wydział Historyczny	Archeologia	pierwszego stopnia	stacjonarne	wszystkie	wszystkie	4
Wydział Historyczny	Etnologia	pierwszego stopnia	stacjonarne	wszystkie	wszystkie	4
Wydział Historyczny	Historia sztuki	pierwszego stopnia	stacjonarne	wszystkie	wszystkie	4
Wydział Historyczny	Niemcoznawstwo	pierwszego stopnia	stacjonarne	wszystkie	wszystkie	4
Wydział Historyczny	Religioznawstwo	pierwszego stopnia	stacjonarne	wszystkie	wszystkie	4
Wydział Matematyki, Fizyki i Informatyki	Bezpieczeństwo jądrowe i ochrona radiologiczna	pierwszego stopnia	stacjonarne	wszystkie	wszystkie	2

Wydział Matematyki, Fizyki i Informatyki	Bioinformatyka	pierwszego stopnia	stacjonarne	wszystkie	wszystkie	2
Wydział Matematyki, Fizyki i Informatyki	Fizyka medyczna	pierwszego stopnia	stacjonarne	wszystkie	wszystkie	2
Wydział Matematyki, Fizyki i Informatyki	Fizyka	pierwszego stopnia	stacjonarne	wszystkie	wszystkie	2
Wydział Matematyki, Fizyki i Informatyki	Informatyka	pierwszego stopnia	stacjonarne	wszystkie	wszystkie	2
Wydział Matematyki, Fizyki i Informatyki	Matematyka	pierwszego stopnia	stacjonarne	wszystkie	wszystkie	2
Wydział Nauk Społecznych	Bezpieczeństwo narodowe	pierwszego stopnia	stacjonarne	wszystkie	wszystkie	2
Wydział Nauk Społecznych	Dziennikarstwo i komunikacja społeczna	pierwszego stopnia	stacjonarne	wszystkie	wszystkie	2
Wydział Nauk Społecznych	Filozofia	pierwszego stopnia	stacjonarne	wszystkie	wszystkie	2
Wydział Nauk Społecznych	Pedagogika specjalna	pierwszego stopnia	stacjonarne	wszystkie	wszystkie	2
Wydział Nauk Społecznych	Pedagogika wczesnej edukacji	pierwszego stopnia	stacjonarne	wszystkie	wszystkie	2
Wydział Nauk Społecznych	Politologia	pierwszego stopnia	stacjonarne	wszystkie	wszystkie	2
Wydział Nauk Społecznych	Psychologia	jednolite studia magisterskie	stacjonarne	wszystkie	wszystkie	2
Wydział Nauk Społecznych	Socjologia	pierwszego stopnia	stacjonarne	wszystkie	wszystkie	2
Wydział Oceanografii i Geografii	Ichtiologia morska	pierwszego stopnia	stacjonarne	wszystkie	wszystkie	2
Wydział Prawa i Administracji	Administracja	pierwszego stopnia	stacjonarne	wszystkie	wszystkie	2
Wydział Prawa i Administracji	European and International Business Law and EU Administration	pierwszego stopnia	stacjonarne	wszystkie	wszystkie	2
Wydział Zarządzania	Finanse i rachunkowość	pierwszego stopnia	stacjonarne	wszystkie	wszystkie	2
Wydział Zarządzania	Informatyka i ekonometria	pierwszego stopnia	stacjonarne	wszystkie	wszystkie	2
Wydział Zarządzania	Zarządzanie	pierwszego stopnia	stacjonarne	wszystkie	wszystkie	2

Formy zajęć, sposób ich realizacji i przypisana im liczba godzin		Liczba punktów ECTS
Formy zajęć		1
WF		
Sposób realizacji zajęć		
zajęcia w sali dydaktycznej		
Liczba godzin		
WF: 30 godz.		
Cykl dydaktyczny		
2014/2015 letni		
Status przedmiotu	Język wykładowy	
obowiązkowy	polski	
Metody dydaktyczne	Forma i sposób zaliczenia oraz podstawowe kryteria oceny lub wymagania egzaminacyjne	
	Sposób zaliczenia	
	Zaliczenie (zał)	
	Formy zaliczenia	
	zaliczenie	
	Podstawowe kryteria oceny	
	Podstawą zaliczenia jest frekwencja i aktywny udział w zajęciach.	
Określenie przedmiotów wprowadzających wraz z wymogami wstępnymi		
A. Wymagania formalne		
Brak wymagań		
B. Wymagania wstępne		
Brak wymagań		
Cele kształcenia		
<ul style="list-style-type: none"><li>- kształtowanie potrzeby stałej aktywności fizycznej w ramach prozdrowotnego stylu życia,</li><li>- upowszechnianie różnych form aktywności ruchowej: sportu, turystyki i rekreacji, rehabilitacji,</li><li>- kształtowanie ogólnej sprawności fizycznej oraz umiejętności i nawyków ruchowych w zakresie wybranych dyscyplin,</li><li>- wspomaganie harmonijnego rozwoju psychofizycznego</li></ul>		
Treści programowe		
1.Zapoznanie z metodą Pilatesa i jego twórcą		
2.Omówienie ważnych zasad metody Pilatesa		
<ul style="list-style-type: none"><li>- kontrola ciała</li><li>-oddech</li><li>-płynny ruch</li><li>-precyzja</li><li>-stabilizacja centrum</li><li>-stabilność</li><li>-zakres ruchu</li></ul>		
3.Ćwiczenia wzmacniające i rozciągające		
<ul style="list-style-type: none"><li>-mięśnie grzbietu</li><li>-mięśnie pośladkowe</li><li>-mięśnie biodrowo-lędźwiowe</li><li>-mięśnie brzucha</li></ul>		
4.Łączenie metody Pilatesa z innym formami ćwiczeń:		
<ul style="list-style-type: none"><li>- ćwiczenia z ciężarkami</li><li>- ćwiczenia z gumami</li><li>- ćwiczenia z piłkami</li><li>-ćwiczenia na piłce lekarskiej</li></ul>		
5.Elementy jogi pomocne w ćwiczeniach Pilatesu		
6.Ćwiczenia równoważne		
7.Ćwiczenia rozciągające kręgosłup		
8.Ćwiczenia rozluźniające		
9.Omówienie zasad prawidłowej postawy ciała w codziennym życiu (podczas siedzenia, stania, chodzenia).		

10.Korzyści z ćwiczeń Pilatesa	
<b>Wykaz literatury</b>	
-	
<b>Efekty uczenia się</b>	<b>Wiedza</b>
	- student posiada ogólną wiedzę z zakresu kultury fizycznej
	<b>Umiejętności</b>
	- student posiada podstawowe umiejętności ruchowe w zakresie wybranej dyscypliny, - posiada umiejętność włączenia się w prozdrowotny styl życia z wyborem aktywności na całe życie oraz kształtowania postaw sprzyjających całonocnej aktywności fizycznej
<b>Kontakt</b>	<b>Kompetencje społeczne (postawy)</b>
	- student promuje społeczne i kulturowe znaczenie sportu i aktywności fizycznej - pielęgnuje własne upodobania z zakresu kultury fizycznej
tomasz.kusmierek@ug.edu.pl	