



Akademia Muzyczna  
im. Grażyny i Kiejstuta Bacewiczów w Łodzi

Nazwa przedmiotu: <b>Pilates</b>					
Jednostka prowadząca przedmiot: <b>Wydział Sztuk Sceniczych</b>				Rok akademicki: <b>2021/2022</b>	
Kierunek: <b>Sztuki Sceniczne</b>		Specjalność: <b>Somatyka w Tańcu i Terapii</b>			
Forma studiów: <b>stacjonarne</b>		Profil kształcenia: <b>ogólnoakademicki</b>		Status przedmiotu: <b>moduł specjalistyczny</b>	
Rodzaj studiów: <b>drugiego stopnia</b>		Forma zajęć: <b>ćwiczenia, zajęcia zbiorowe</b>		Język przedmiotu: <b>polski i angielski</b>	
Koordynator przedmiotu		mgr Ada Steinke			
Prowadzący zajęcia		mgr Ada Steinke			
Cele przedmiotu		Kształtowanie nawyku prawidłowej postawy ciała, praca nad prawidłowym – „neutralnym” ustawieniem miednicy. Wzmocnienie tonusu mięśniowego wykorzystywanego w pracy specjalistycznej. Nauka prawidłowego oddychania, odpowiedniego dla metody pilates. Praca nad świadomą relacją ruchu z oddechem. Kształtowanie precyzji oraz skupienia w trakcie wykonywanych ćwiczeń.			
Wymagania wstępne		Wiedza nabyta na studiach pierwszego stopnia (poziom 6 PRK) lub ukończone studia pierwszego stopnia.			
Kategorie efektów		<b>EFEKTY UCZENIA SIĘ DLA PRZEDMIOTU</b>		Numer efektu kier./spec.	
Umiejętności		Posiada umiejętność korygowania zaburzeń motorycznych.		7UW_12 7UU_4	
<b>TREŚCI PROGRAMOWE PRZEDMIOTU</b>				Liczba godzin	
Nauka i doskonalenie prawidłowego wykonywania ćwiczeń metody pilates z zakresu pracy na macie, w trzech stopniach zaawansowania ( Mat1, Mat2, Mat3 )				12	
Nauka i doskonalenie prawidłowego wykonywania ćwiczeń metody pilates ze sprzętem dodatkowym np. foam roller, małe piłki, gumy oraz drążki.				12	
Nauka i doskonalenie prawidłowego oddechu odpowiedniego dla metody pilates.				2	
Nauka i doskonalenie technik: rozciągających (stretching), rolowania mięśni oraz relaksacyjnych.				4	
Metody kształcenia		Ćwiczenia i prezentacja			
Warunki zaliczenia		<b>Nakład pracy studenta potrzebny do osiągnięcia efektów uczenia się</b> <i>6 pkt ECTS = 60 godzin pracy studenta (zajęcia + praca własna)</i> 1 semestr zaliczenie ze stopniem – prawidłowe oddychanie oraz wykonywanie ćwiczeń z zakresu pracy na macie oraz ze sprzętem dodatkowym. 2 semestr zaliczenie ze stopniem – samodzielne przygotowanie oraz przeprowadzenie fragmentu lekcji na daną grupę mięśniową.			
Rok		I		II	
Semestr		I	II	III	IV
ECTS		3	3		
Ogólna liczba godzin		30	30		
Rodzaj zaliczenia		Zs	Zs		
<b>Literatura podstawowa</b>					
„Podręcznik do nauki ćwiczeń na macie z uwzględnieniem profilaktyki dla tancerzy” – Greta Polańska-Moidinis.					
<b>Literatura uzupełniająca</b>					

**Ostatnia modyfikacja opisu przedmiotu**

Data	Imię i nazwisko	Czego dotyczy modyfikacja
27.12.2021	Ada Steinke	Dostosowanie do nowego formularza opisu przedmiotu.

Sposoby realizacji i weryfikacji efektów uczenia się zostały dopasowane do sytuacji epidemiologicznej wewnętrznymi aktami prawnymi Uczelni.