



**Akademia Muzyczna**  
im. Grażyny i Kiejstuta Bacewiczów w Łodzi

Nazwa przedmiotu: <b>Pilates</b>			
Jednostka prowadząca przedmiot: <b>Wydział Sztuk Scenicznych</b>			Rok akademicki: <b>2021/2022</b>
Kierunek: <b>Sztuki Sceniczne</b>		Specjalność: <b>Somatyka w Tańcu i Terapii</b>	
Forma studiów: <b>niestacjonarne</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.		
<b>Kategorie efektów</b>	<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 )			6
Nauka i doskonalenie prawidłowego wykonywania ćwiczeń metody pilates ze sprzętem dodatkowym np. foam roller, małe piłki, gumy oraz drążki.			6
Nauka i doskonalenie prawidłowego oddechu odpowiedniego dla metody pilates.			1
Nauka i doskonalenie technik: rozciągających ( stretching ), rolowania mięśni oraz relaksacyjnych.			3
Metody kształcenia	Ćwiczenia i prezentacja.		
<b>Warunki zaliczenia</b>	<b>Nakład pracy studenta potrzebny do osiągnięcia efektów uczenia się</b> <i>1 pkt ECTS = 30 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	16	16	
Rodzaj zaliczenia	Zs	Zs	

**Literatura podstawowa**

„Podręcznik do nauki ćwiczeń na macie z uwzględnieniem profilaktyki dla tancerzy” – Greta Polańska-Moidinis.

**Literatura uzupełniająca****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.