

Założenie merytoryczne kursu “Pilates na matach dla dzieci i młodzieży”

opracowanie: Maria Tarnas

Misja projektu:

“First educate the child!” (Pilates)

“In childhood, habits are easily formed-good and bad. Why not concentrate on the formation of only good habits and thus avoid the necessity later on in life of attempting to correct bad habits and submitting for them good habits...the proper development of body and mind, through the new science of “Contrology” is what must be taught the child.” (Pilates, 1934)

1. **Tytuł szkolenia: Pilates na matach dla dzieci i młodzieży**
2. **Ogólny opis kursu:**

To kompleksowe szkolenie dające kwalifikacje w dziedzinie Pilates zaadaptowanej do aktywności fizycznej dzieci i młodzieży, która może być z sukcesem wykorzystana w:

- publicznym systemie edukacji (przedszkola, szkoły)
- klubach sportowych
- sektorze usług komercyjnych (ośrodkach rekreacji, klubach fitness).

Szkolenie skierowane jest do nauczycieli edukacji przedszkolnej, wczesnoszkolnej, nauczycieli wychowania fizycznego, trenerów personalnych, instruktorów fitness.

Podczas tego szkolenia uczestnicy:

- zdobędą wiedzę i umiejętności prowadzenia lekcji pilates dla dzieci w okresie przedszkolnym, szkolnym i dla młodzieży na poziomie podstawowym, początkującym i średniozaawansowanym;
- nauczą się praktycznie ćwiczeń pilates na matach na w/w poziomach oraz metodyki ich nauczania w kontekście najnowocześniejszej wiedzy fizjoterapeutycznej wraz z analizą anatomiczno-funkcjonalną;
- nauczą się zasad modyfikacji klasycznych wersji ćwiczeń do potrzeb dzieci i młodzieży w poszczególnych okresach rozwojowych;
- poznają bezpieczne i efektywne sposoby nauczania ze szczególnym zwróceniem uwagi na obserwację i ocenę postawy ciała, optymalizację napięć mięśniowych, prawidłową mobilizację stawów, stabilizację kompleksu lędźwiowo-miednicznego, prawidłowe ustawienie ciała, kształtowanie prawidłowych wzorców ruchowych przy zaangażowaniu głębokiej stabilizacji mięśniowej i właściwym oddechu;
- poznają zasady zastosowania drobnych przyborów tj. taśmy elastyczne, małe i duże piłki, rollery, obręcze pilates “Magic Circle”, które wpływają na atrakcyjność lekcji ale przede wszystkim pomagają uzyskać cele treningowe;
- nauczą się programowania treningu pilates dla poszczególnych etapów rozwojowych dzieci i młodzieży:
 - w oparciu o ruch twórczy, pełny przyjaznej różnorodności i o właściwym stopniu trudności
 - z wykorzystaniem wyobraźni, wizualnych obrazów
 - ukierunkowanego na samoobserwację, introcepcję, kształtowanie wewnętrznej motywacji
 - w przyjaznym środowisku i bez rywalizacji
- będą kształtować umiejętności nauczycielskie związaną z odpowiednią komunikacją (*ang.cuing*) oraz korektą;

- poznają różne aranżacje lekcji, z doborem właściwych do potrzeb i możliwości rozwojowych form i sposobów organizacji lekcji, zasady ich komponowania, wskazówki do realizacji;
- zdobędą podstawy neurobiologicznych i psychologicznych procesów dydaktycznych w metodzie pilates.

Dzięki temu kursowi absolwent:

- zwiększy swoje kompetencje odpowiadające światowym trendom i potrzebom społecznym,
- wzbogaci swój warsztat pracy o nowe narzędzia, co sprawi, że jego działanie będzie atrakcyjniejsze.

Kurs prowadzony jest wg autorskiego programu zespołu specjalistów – nauczycieli pilates, fizjoterapeutów, psychologa - opracowanego zgodnie z międzynarodowymi standardami. Powstało w oparciu o wieloletnie doświadczenie akademickie i w dziedzinie Pilates oraz o współpracę z renomowanymi edukatorami Pilates z Polski i z zagranicy.

3. Cele kursu:

Celem szkolenia jest poszerzenie kompetencji i umiejętności osób pracujących w obszarze kultury fizycznej, a także w szeroko pojętej edukacji dzieci i młodzieży poprzez:

- wyposażenie w wiedzę związaną z metodą pilates (teoria metody pilates, anatomia funkcjonalna, podstawy neurodydaktyki);
- wyposażenie w wiedzę związaną z aktywnością fizyczną dzieci i młodzieży (motoryczność dzieci i młodzieży, rekomendacje aktywności fizycznej dzieci i młodzieży, podstawy neurodydaktyki w odniesieniu do dzieci i młodzieży);
- opanowanie techniki ćwiczeń oraz umiejętności ich modyfikacji w celu dostosowania do potrzeb oraz wieku ćwiczącego;
- opanowanie umiejętności stosowania małych przyborów w odniesieniu do celów treningowych;
- opanowanie metodyki nauczania i prowadzenia procesu rozwojowego w systemie pilates;
- praktyczne przygotowanie uczestników do prowadzenia treningu pilates z dziećmi i młodzieżą;
- przygotowanie uczestników do realizacji treningów pilates jako formy edukacji zdrowotnej oraz kształtującej świadomość ciała ćwiczących.

4. Uczestnicy kursu:

Szkolenie jest skierowane do osób pracujących w obszarze kultury fizycznej, a także w szeroko pojętej edukacji. Grupy docelowe odbiorców to:

1. absolwenci AWF:
 - po kierunku Wychowanie Fizyczne (nauczyciele wychowania fizycznego)
 - po kierunku Sport (trenerzy personalni)
2. studenci AWF
3. nauczyciele edukacji przedszkolnej
4. trenerzy personalni, instruktorzy fitness wykształceni poza AWF

5. Świadectwo ukończenia:

certyfikat AWF (z programem szkolenia)

6. Uzyskane kompetencje:

- po ukończeniu kursu i po uzyskaniu pozytywnego wyniku egzaminu końcowego, absolwent posiada kompetencje do prowadzenia treningu pilates na matach z dziećmi w różnych grupach wiekowych oraz młodzieżą z zastosowaniem małych przyborów
- absolwent szkolenia może wykorzystywać zdobyte kompetencje
 - w środowisku przedszkolnym i szkolnym w ramach różnych form zajęciowych (np. lekcje WF, przerwy śródlekcyjne)

- ośrodkach sportowych, rekreacyjnych, miejskich lub gminnych ośrodkach kultury

7. **Czas trwania i liczba godzin:**

- obejmuje 100h, w tym 33h(45') wykładów i 67h(45') ćwiczeń
- realizowany w trybie weekendowym (10 weekendów - z czego 9 edukacyjnych, 10 ostatni zjazd egzamin końcowy)
- czas realizacji: 3 m-ce

8. **Wartość szkolenia i zasady płatności:** 1 500 zł/uczestnika (możliwość rozłożenia płatności na 2 raty).

9. **Warunki przyjęcia/wymogi kwalifikacyjne:**

- a) złożenie dokumentów:
 - Formularz zgłoszeniowy na Kurs
 - Potwierdzona za zgodność z oryginałem kserokopia świadectwa ukończenia szkoły średniej lub dyplomu ukończenia studiów wyższych
 - Zaświadczenie lekarskie o braku przeciwwskazań do uczestnictwa w kursie Akademii Wychowania Fizycznego wystawione przez lekarza medycyny pracy lub lekarza posiadającego uprawnienia do przeprowadzania badań profilaktycznych (przyjmowane jest również kserokopia aktualnych sportowych okresowych badań lekarskich potwierdzona za zgodność z oryginałem)
 - Dodatkowe oświadczenie do Formularza Zgłoszeniowego
 - Zaświadczenie dotyczące wykonywanego zawodu: trenerzy personalni, instruktorzy fitness wykształceni poza AWF (w razie posiadania, uzupełniająco)
 - Okazanie dowodu osobistego
- b) podstawą przyjęcia na szkolenie jest złożenie dokumentów oraz dokonanie opłaty w wyznaczonym terminie
- c) jeżeli liczba kandydatów przekracza planowaną liczbę miejsc, o przyjęciu decyduje kolejność zgłoszeń

10. **Proces i warunki zaliczenia kursu:**

- a) minimum 80% obecności na zajęciach
- b) jakość wykonywania bieżących zadań domowych
- c) pozytywna ocena z praktycznego przeprowadzenia:
 - cyklu 5 treningów w wybranej grupie wiekowej (nagranie video przesłane w wyznaczonym terminie wraz z konspektami zajęć)
 - przeprowadzenie fragmentu treningu w kontakcie bezpośrednim
- d) proces doskonalenia własnej sprawności fizycznej kursanta w treningu pilates na matach
- e) uzyskanie pozytywnego wyniku z testu wiedzy obejmującego wszystkie wykładane przedmioty

11. **Wykładowcy:**

- a) nauczyciele akademicy AWF w Poznaniu/ Gorzowie Wlkp.
prof. dr hab. Adam Kantanista
dr Aleksandra Karpińska
dr hab. Sławomir Marszałek (UM w Poznaniu, AWF w Gorzowie Wlkp.)
mgr Miłosz Szal
mgr Maria Tarnas (kierownik programu szkolenia)
- b) specjaliści - krajowi i zagraniczni
dr Małgorzata Chochowska (UM w Poznaniu)
mgr Magdalena Nowak
dr Maria Stasiakiewicz (UAM w Poznaniu)
mgr Marta Wawszczyk
zaproszeni nauczyciele/edukatorzy z zagranicy:

Victoria Torie - Capan (USA), Brett Howard (USA), Lesley Logan (USA)
 (informacja do publikacji w momencie zaakceptowania szkolenia do realizacji i wysłania
 oficjalnego zaproszenia w/w osobom)

12. Program ramowy:

	Przedmiot	Wykładowca	Liczba godzin (45')		
			wykłady	ćwiczenia	razem
	Teoria i metodyka metody pilates	mgr Maria Tarnas	5	-	5
	Technika i metodyka nauczania klasycznych ćwiczeń pilates na matach	mgr Maria Tarnas dr Aleksandra Karpińska	-	15	15
	Adaptacja metody pilates do treningu dzieci i młodzieży	mgr Maria Tarnas dr Aleksandra Karpińska	3	15	18
	Zastosowanie ćwiczeń pilates na matach z wykorzystaniem małych przyborów w wadach postawy ciała	mgr Magdalena Nowak	-	10	10
	Anatomia funkcjonalna - taśmy mięśniowo-powięziowe	mgr Miłosz Szal	3	-	3
	Rola tkanki łącznej w mechanicznym i neurogennym sterowaniu ruchem	dr hab. Sławomir Marszałek	4	-	4
	Głęboka stabilizacja mięśniowa	mgr Magdalena Nowak	-	5	5
	Dysfunkcje kręgosłupa i miednicy - niebezpieczeństwa w treningu	mgr Miłosz Szal	6	-	6
	Mięśnie dna miednicy - profilaktyka zdrowia intymnego	dr Małgorzata Chochowska	3	-	3
	Rozwój motoryczny w okresie przedszkolnym, młodszym szkolnym, młodzieńczym	dr Aleksandra Karpińska	2	-	2
	Pilates w systemie szkolnego WF i aktywności fizycznej dzieci i młodzieży	dr hab. Adam Kantanista	4	-	4
	Podstawy neurobiologicznych i psychologicznych procesów dydaktycznych w metodzie pilates	dr Maria Stasiakiewicz	-	5	5
	Praktyka indywidualna/własna	mgr Maria Tarnas mgr Magdalena Nowak dr Aleksandra Karpińska mgr Marta Wawszczyk	-	17	17

		+ zaproszeni nauczyciele pilates z zagranicy			
	Proces zaliczenia szkolenia i egzamin końcowy	mgr Maria Tarnas dr Aleksandra Karpińska	3	-	3
	Sumy		33	67	100

13. **Ewaluacja kursu:** dokument do wypracowania CDK
14. **Opracowanie programu:** mgr Maria Tarnas
15. **Kierownik kursu:** mgr Maria Tarnas