

Program szczegółowy kursu PILATES NA MATACH DLA DZIECI I MŁODZIEŻY (100h)

opracowanie: mgr Maria Tarnas

Zajęcia teoretyczne 33h(45')			
Prowadzący	Przedmiot	Realizowane tematy/zagadnienia	Liczba h (45')
mgr Maria Tarnas	Teoria i metodyka metody pilates	<ol style="list-style-type: none"> 1. Historia i filozofia metody pilates. 2. Założenia systemu i zasady treningu pilates. 3. Wpływ metody pilates na: <ul style="list-style-type: none"> - sprawność fizyczną, - zdrowie psychiczne, - funkcje poznawcze. 4. Systematyka ćwiczeń w metodzie pilates <ul style="list-style-type: none"> - ogólna dla całego systemu - szczegółowa dla ćwiczeń na macie 5. Pojęcia stosowane w metodzie. 6. Proces nauczania systemu ćwiczeń. 7. Trening pilates, lekcja pilates, planowanie cykli metodycznych. 8. Nauczyciel pilates - rola przewodnika, kompetencje nauczycielskie. 	5h
mgr Maria Tarnas	Adaptacja metody pilates do treningu dzieci i młodzieży	<ol style="list-style-type: none"> 1. Pilates w kształtowaniu dobrego/pozytywnego samopoczucia dzieci i młodzieży (czynniki poznawcze, strategie nauczania, zasady osiągnięć). 2. Koncepcja "The Magic Window" (9-13) <ul style="list-style-type: none"> - integracja body & mind - naturalność i funkcjonalność ćwiczeń - adaptacja do treningu oporowego 3. Edukacja zdrowotna w ramach treningu pilates. 4. Nauczyciel pilates - kompetencje nauczycielskie i wskazania metodyczne w odniesieniu do pracy z dziećmi i młodzieżą. 5. Bezpieczeństwo treningu pilates z dziećmi i młodzieżą na lekcji wychowania fizycznego. 	3h
mgr Miłosz Szal	Anatomia funkcjonalna - taśmy mięśniowo-powięziowe	<ol style="list-style-type: none"> 1. Modele łańcuchów mięśniowo-powięziowych. 2. Podział łańcuchów mięśniowo-powięziowych. 	3h

		<ol style="list-style-type: none"> 3. Charakterystyka poszczególnych łańcuchów mięśniowo-powięziowych. 4. Przedstawienie łańcuchów mięśniowo-powięziowych we wzorcach ruchowych. 5. Podsumowanie i analiza poszczególnych modeli łańcuchów mięśniowo-powięziowych. Komentarz do treści w odniesieniu do treningu dzieci i młodzieży. 	
mgr Miłosz Szal	Dysfunkcje kręgosłupa i miednicy - niebezpieczeństwa w treningu	<ol style="list-style-type: none"> 1. Mechanizm powstawania dysfunkcji – przeciążenia statyczne i dynamiczne. 2. Przepuklina jądra miażdżystego. 3. Dysfunkcje mięśniowo-powięziowo-więzadłowe kompleksu lędźwiowo-krzyżowo-biodrowego. 4. Dysfunkcje mięśniowo-powięziowo-więzadłowe kompleksu szyjno-piersiowego i obręczy barkowej. 5. Podsumowanie. Komentarz do treści w odniesieniu do treningu dzieci i młodzieży. 	6h
dr Małgorzata Chochowska	Mięśnie dna miednicy - profilaktyka zdrowia intymnego	<ol style="list-style-type: none"> 1. Podstawy anatomiczno – funkcjonalne dna miednicy. 2. Profilaktyka w życiu codziennym, podczas ćwiczeń fizycznych. 	3h
dr hab. Sławomir Marszałek	Rola tkanki łącznej w mechanicznym i neurogennym sterowaniu ruchem	<ol style="list-style-type: none"> 3. Pojęcia i systemy klasyfikacji powięzi. 4. Anatomia i biomechanika tkanki łącznej. 5. Powięź jako narząd sensoryczny i odpowiedzialny za sterowanie ruchem. 6. Kliniczne znaczenie tkanki łącznej. 	4h
dr Aleksandra Karpińska	Rozwój motoryczny w okresie przedszkolnym, młodszym szkolnym, młodzieńczym	<ol style="list-style-type: none"> 1. Motoryczność – podstawowe definicje. 2. Zdolności motoryczne – klasyfikacja. 3. Genetyczne i środowiskowe uwarunkowania zdolności motorycznych. 4. Koordynacja ruchowa, motoryczne zdolności koordynacyjne (w tym, m.in. kinestetyczne różnicowanie ruchów, rytmizacja, symetryzacja ruchów, równowaga statyczna i dynamiczna). 5. Rozwój motoryczny w różnych okresach ontogenetycznych. 6. Cechy ruchu. 7. Uczenie się ruchu, czucie ciała i czucie ruchu. 	2h
dr hab. Adam Kantanista	Pilates w systemie szkolnego WF i aktywności fizycznej dzieci i młodzieży	<ol style="list-style-type: none"> 1. System WF w Polsce – możliwości wdrażania Pilates. 2. Aktywność fizyczna dzieci i młodzieży – rekomendacje, formy, korzyści i bariery. 	4h

dr Maria Stasiakiewicz	Podstawy neurobiologicznych i psychologicznych procesów dydaktycznych w metodzie pilates	<ol style="list-style-type: none"> 1. Co neurobiologia interpersonalna wnosi do wiedzy o ludzkim uczeniu się? <ul style="list-style-type: none"> - wyjaśnienie terminu neurobiologia interpersonalna i krótka prezentacja sylwetki oraz prac D.J. Siegela - jak się uczymy: od doświadczenia ciała do reprezentacji - doświadczanie związków między wiedzą zawartą w procedurach działań i wiedzą deklaratywną – wykorzystanie elementów Metody Ruchu Rozwijającego Weroniki Sherborne - mózg w twojej dłoni – relacje między budową mózgu a jego funkcjami: istota integracji pionowej i integracji poziomej pracy mózgu i umysłu - zasady treningu <i>pilates</i> a wspieranie rozwoju procesów integracji poziomej i pionowej pracy mózgu oraz procesów samoregulacji i samokontroli – potencjał i zagrożenia - jak uczyć nie powinniśmy - duch Kartezjusza i Watsona wiecznie żywy w edukacji 2. Z kim pracujemy? dziecko w relacji z dorosłym - najważniejsze elementy charakterystyki: <ul style="list-style-type: none"> - rozwój dziecka z perspektywy modelu transakcyjnego - najważniejsze aspekty relacji dorosły - dziecko - wrodzone wyposażenie dziecka w postaci gotowości do rozwoju przywiązania i uczenia się w relacji wg programu epigenetycznego - pamięć utajona i pamięć jawna, istota i funkcje modeli mentalnych w regulacji relacji między dorosłymi i dziećmi - siedem niezbywalnych potrzeb dzieciństwa wg S.J.Greenspana 3. Jak pracujemy? <ul style="list-style-type: none"> - rola narracji i metafor w procesach integracji pionowej i poziomej pracy mózgu – ćwiczenia: - między kontrolą a twórczością – konieczność zachowania przestrzeni twórczej aktywności ruchowej we wprowadzaniu elementów techniki <i>pilates</i> w pracy z dziećmi. - spojrzenie na procesy dydaktyczne w metodzie <i>pilates</i> przez pryzmat specyfiki poszczególnych okresów w rozwoju dzieci i młodzieży - strategię integracji pionowej i poziomej w wieku przedszkolnym (około 3-6 r.ż.), w wieku młodszym szkolnym (około 6-9 r.ż.) oraz w okresie adolescencji (powyżej 9 r.ż.) – ćwiczenia. 	5h
------------------------	--	--	----

Zajęcia praktyczne 67h(45')			
Prowadzący	Przedmiot	Realizowane tematy/zagadnienia	Liczba h (45')
mgr Maria Tarnas dr Aleksandra Karpińska	Technika i metodyka nauczania klasycznych ćwiczeń pilates na matach	<ol style="list-style-type: none"> Systematyka, technika, metodyka nauczania klasycznych ćwiczeń pilates na matach z poziomu: <ul style="list-style-type: none"> - podstawowego (basic), - początkującego (beginner), - średniozaawansowanego (intermediate). Kształtowanie umiejętności prowadzenia treningu pilates. 	15h
mgr Maria Tarnas dr Aleksandra Karpińska	Adaptacja treningu pilates na matach do zaleceń i potrzeb treningowych dzieci i młodzieży	<ol style="list-style-type: none"> Systematyka ćwiczeń pilates na matach dla przedziałów wiekowych: 5-8, 9-13, 12-18. Adaptacja ćwiczeń klasycznych do możliwości psychofizycznych dzieci i młodzieży (modyfikacje, wariacje ćwiczeń klasycznych bez i z małymi przyborami). Zastosowanie form treningu właściwych dla poszczególnych okresów rozwojowych. 	15h
mgr Magdalena Nowak	Głęboka stabilizacja mięśniowa	<ol style="list-style-type: none"> Stabilizacja statyczna a dynamiczna. Idea „centrum ciała”. Ćwiczenia aktywujące głębokie stabilizatory. 	5h
mgr Magdalena Nowak	Zastosowanie ćwiczeń pilates na matach z wykorzystaniem małych przyborów w wadach postawy ciała	<p>Ćwiczenia pilates na matach z wykorzystaniem małych przyborów:</p> <ul style="list-style-type: none"> - na plecy okrągło-wklęsłe i płaskie, - na skoliozę, - na kolana koślawe i szpotawe, - płaskostopie, <p>z ukierunkowaniem na potrzeby dzieci w poszczególnych okresach rozwojowych: dzieci przedszkolne 3-6, wczesnoszkolne 7-11, dorastanie 12-17.</p>	10h
mgr Maria Tarnas dr Aleksandra Karpińska mgr Magdalena Nowak mgr Marta Wawszczyk Victoria Torie - Capan (USA) Brett Howard (USA)	Praktyka indywidualna/własna	<ol style="list-style-type: none"> Sesje pilates dla uczestników kursu/szkolenia w celach: <ul style="list-style-type: none"> - kształtowania ich świadomości ciała, - nabywania sprawności i umiejętności poprzez doświadczenie, - doskonalenie znajomości ćwiczeń. 	17h mgr Maria Tarnas (5h) mgr Magdalena Nowak (3h) dr Aleksandra

Lesley Logan (USA)			Karpńska (3h) Marta Wawszczyk (1h) Edukatorzy z zagranicy on-line (5h)
--------------------	--	--	---