



DALYKO (MODULIO) APRAŠAS

Dalyko (modulio) pavadinimas	Kodas
Fizinis aktyvumas ir relaksacija (Pilateso metodu)	

Dėstytojas (-ai)	Padalinys (-iai)
Koordinuojantis: lekt. Teresė Gritėnienė Kitas (-i):	Sveikatos ir sporto centras

Studijų pakopa	Dalyko (modulio) lygmuo	Dalyko (modulio) tipas
Pirma pakopa	Pradedančiųjų	Pasirenkamas

Igyvendinimo forma	Vykdyto laikotarpis	Vykdyto kalba (-os)
Auditorinė	Rudens ir pavasario semestrai	Lietuvių kalba

Reikalavimai studijuojančiajam	
Išankstiniai reikalavimai: Medicininė pažyma apie sveikatos būklę	Gretutiniai reikalavimai (jei yra): Nėra

Dalyko (modulio) apimtis kreditais	Visas studento darbo krūvis	Kontaktinio darbo valandos	Savarankiško darbo valandos
3 ECTS	77	56	21

Dalyko (modulio) tikslas: studijų programos ugdomos kompetencijos		
<p>Dalyke siekiama ugdyti protingą ir gilų požiūrį į savo kūną pagal Pilateso metodą. Šio metodo taikymas ugdo šias savo fizinės būklės pažinimo kompetencijas: gebėjimą stiprinti ir formuoti raumenyną, lankstumą bei pusiausvyrą panaudojant gilų kvėpavimą, gebėjimą taisyti netaisyklingą laikyseną, mažina stresą, gražinant fizinį gyvybingumą, gebėjimą suteikti energijos dvasiai ir ugdyti protą. Pilateso pratimai teikia ne tik fizinę naudą, bet ir psichologinę, todėl jie ir vadinami „sveikatingumo“ ugdymu. Tinka žmonėms kenčiantiems sąnarių ir nugaros skausmus, turintiems padidėjusį svorį, ypač tuo atveju kai sunku atlikti aktyvius pratimus bei tiems, kurie nesportavo ilgą laiką.</p>		
Dalyko (modulio) studijų siekiniai	Studijų metodai	Vertinimo metodai
<ul style="list-style-type: none"> -Lavins atmintį, vizijos turėjimą, intuityvumą, gabumus ir požiūrį į elgseną. Skatins psichologinio savęs suvokimo tobulinimą, streso valdymą, kovoti su žmogaus tingumu ir patogumu. -Gebės analizuoti (suvoks izoliaciją – integraciją), atrasti, stiprinti silpnas raumenyno vietas ir savo kūną suvokti kaip visumą. 	<p>Įsivaizdavimo aspektas (operacinis metodas) skatina sugebėjimą susikaupti, nedaryti per prievartą to, kas nenatūralu.</p>	Lankomumas.
<ul style="list-style-type: none"> -Išmoks susikoncentruoti į judesių atlikimo tikslumą, įvaldyti taisyklingo kvėpavimo techniką (išlaikyti atpalaiduotą viršutinę kūno dalį ir semtis jėgos iš kūno centro) skatinant medžiagų apykaitos procesus ir tuo šalinant nuovargį. 	<p>Verbaliniai/vizualiniai įgūdžiai (aktyvus mokymosi metodas).</p>	
<ul style="list-style-type: none"> - Išsiugdys gebėjimą kontroliuoti atliekamus pratimus ir sekti jų poveikį gerai savijautai, išlaikyti dėmesį ir susikaupimą, bei tinkamai atsipalaiduoti. 	<p>Aktyvaus mokymosi metodas.</p>	Vientiso pratimų komplekso atlikimas.
<ul style="list-style-type: none"> -Demonstruos lankstumą, grakštumą, koordinaciją, gebės vieną judesį jungti su kitu ir taip išlaikyti nuolatinę energijos 	<p>Kūrybinis mokymosi metodas. (Nėra jokių statybių atskirų)</p>	

tėkmę. Gebės integruoti mankštos pratimus į savo kasdienę veiklą.	judesių jie yra lyg nenutrūkstamas judesys).	
Gebės dirbti komandinį darbą, analizuoti grupėje kylančias idėjas bei skatinti tarpusavio motyvaciją.	Probleminis mokymas – komandinis studentų darbas grupėse analizuojant Pilateso filosofijos įtaką motyvacijai	Paruošiami diskusiniai klausimai.

Temos	Kontaktinio darbo valandos							Savarankiškų studijų laikas ir užduotys	
	Paskaitos	Konsultacijos	Seminarai	Pratybos	Laboratoriniai darbai	Praktika	Visas kontaktinis darbas	Savarankiškas darbas	Užduotys
<ul style="list-style-type: none"> Pilateso metodo atsiradimo istorija. Filosofija ir koncepcija XXI amžiuje. Pagrindiniai metodo principai ir skirtumai nuo kitų metodikų. Poveikis žmogaus organizmui ir holistinei raidai. Pilateso mankštos taikymo ypatumai skirtingo fizinio pasirengimo asmenims, Pilateso pratimų biomechanika. Pilateso pratimų analizė, pratimų atlikimo principai ir būdai: įrenginiai, prietaisai, inventorius. 	2								Savikontrolės užduotys Paruošiami diskusiniai klausimai. Literatūros studijavimas
Pilates ABC: pratimų atlikimo pagrindai ir taisyklės. Reikalavimai taisyklingai laikysenai. Kūno derinimas (alignment), kvėpavimas (breath) kontroliavimas (control).		2	2	4					Gebėti tiksliai atlikti kūno derinimo procesą, stabilumo kontrolę ir taisyklingai kvėpuoti.
Pre-Pilates pratimai prieš mankštą. Neutrali padėtis. Padėties koregavimas. Jėgos centras. Viso kūno tempimas. Pratimai prie sienos: <ul style="list-style-type: none"> Kvėpavimas krūtinės ląsta; Neutrali kaklo stuburinės dalies pozicija; Neutrali menčių pozicija; „Jėgos namai“; Neutrali juosmens stuburinės dalies pozicija; Neutrali dubens pozicija. 	2	2	2	4					
Modifikuota programa pradedantiesiems. Užsiėmimų struktūra. Lėta ir atpalaiduojanti treniruotė.		2		8					Pratimų demonstravimas ir atlikimas.
Programa vidutinio parengtumo žmonėms. Sudėtingumo lygiai. Dinamiška ir energinga treniruotė.		2		8					
Pilates choreografija: stovint, ant kilimėlio, porose, su volais ir kt.		2		8					Paruošti pratimų kompleksą savo kūno problemoms spręsti.
Savarankiška veikla								21	
Iš viso	10	10	4	32			56	21	
Vertinimo strategija	Svoris proc.	Atsiskaitymo laikas		Vertinimo kriterijai					
Darbas paskaitų ir pratybų metu.	70%	Semestro metu		2 balai: 100-81 proc. lankomumas 1 balas: 50-80 proc. lankomumas 0 balų mažiau nei 50 proc. lankomumas					

Fizinių pratimų demonstravimas ir naujų kūrimas individualioms problemoms spręsti.	30%	Semestro metu	Savarankiška užduotis pateikiama raštu ir žodžiu. Pilateso programos naudingumas studentui. 2 balai: pratimų tikslingumas ir nuoseklumas. 1 balas: demonstravimas. 0 balų: pranešimo neparengė.
--	-----	---------------	--

Autorius	Leidimo metai	Pavadinimas	Periodinio leidinio Nr. ar leidinio tomas	Leidimo vieta ir leidykla ar internetinė nuoroda
Privalomoji literatūra				
Teresė Gritėnienė	2007	Pilates metodas pradedantiesiems	Metodinė priemonė	Vilnius : Vilniaus universitetas
José Rodríguez	2008	Pilateso mankšta	Metodinė priemonė	Vilnius : Naujoji Rosma
Л.Робинсон, Х.Фишер, Ж.Нокс, Г.Томсон	2009	Пилатес - управление телом : официальный учебник :	Metodinė priemonė	Минск : Попурри
Papildoma literatūra				
Дениз Остин	2004	Пилатес для вас	Metodinė priemonė	Минск : Попурри
Kristina Čepeliauskienė	2011	Pilates – treniruočių sistema, pritaikyta visiems	Naujasis Gėlupis. 2011, kovo 5, p. 5, 11	
A. Skurvydas	2010	Judėsių mokslas: raumenys, valdymas, mokymas, reabilitavimas, sveikatingumas, treniravimo metodologija.	Vadovėlis	Kaunas