

Název vyučovacího předmětu: **PILATES (PIL)**

Vzdělávací oblast: **Vzdělávání pro zdraví**

Časová dotace vyučovacího předmětu: **2, 1, 0, 0, 0, 0**

Pojetí vyučovacího předmětu

Předmět zasahuje do okruhu taneční příprava a slouží jako podpůrný prostředek k profesionální přípravě tanečníků. Souvisí s principy předmětů Duncan, moderní a současné taneční techniky. Je vyučován ve skupinách v I. ročníku s dotací 2 hodiny týdně a ve II. ročníku s dotací 1 hodina týdně.

Pilates metoda je systém kompletního cvičení, do kterého se zapojuje jak tělo, včetně hlubokého i povrchového svalstva, tak mysl a dýchání. Pilates metoda je ucelený cvičební systém zaměřující se na posílení těla od jeho „středu“ – centra síly, jehož stabilita je základem pro správné postavení pánve a držení těla. Na rozdíl od mnoha jiných cvičebních metod je pro Pilates metodu charakteristický důraz na tyto zásady při provádění jednotlivých dílčích pohybů každého cviku: Dýchání, Střed těla, Přesnost, Kontrola, Plynulost, Koncentrace, Kvalita, NE Kvantita.

Obecné cíle

Hlavním cílem předmětu Pilates metody je dosáhnout příslušné svalové rovnováhy tím, že se posílí a protáhnou oslabené a zkrácené svaly. Tato činnost umožňuje kontrolovat tělo, posilovat ho a zvyšovat jeho pružnost. Žáci se učí své tělo vnímat, znát, nacházet souvislosti v jeho fungování. Učí se své tělo ovládat, správně a efektivně využívat, získávat nad ním kontrolu, učí se jak své tělo zbytečně nebo nevhodně nezatěžovat. Toto vše vede k zodpovědnému přístupu k zacházení nejen s tělem, ale i s celou svou bytostí.

Přínos k rozvoji klíčových kompetencí

Pilates rozvíjí především tyto kompetence:

Kompetence k učení

- umět si vytvořit vhodný pracovní režim a podmínky, využívat ke svému učení různé informační zdroje, včetně svých zkušeností a zkušeností druhých, sledovat a hodnotit pokrok při dosahování cílů, přijímat hodnocení výsledků svého učení od jiných lidí, znát možnosti dalšího vzdělávání ve svém oboru, umět převádět získané informace do ostatních pohybových činností.

Kompetence k řešení problémů

- porozumět zadání úkolu, určit jádro problému, být schopen samostatně řešit problém, získat potřebné informace.

Personální a sociální kompetence

- ověřovat si získané poznatky, mít odpovědný vztah ke svému zdraví, posuzovat reálně vlastní fyzické a duševní možnosti, stanovovat si cíle a priority podle svých možností.

Občanské kompetence a kulturní povědomí

- jednat odpovědně, samostatně a iniciativně, respektovat osobnost druhých lidí (popřípadě jejich kulturní specifika).

Kompetence k pracovnímu uplatnění a podnikatelským aktivitám

- uvědomit si význam celoživotního učení, mít odpovědný postoj ke své profesní budoucnosti

Průřezová témata zařazená do výuky

Do výuky jsou zařazena tato průřezová témata: Občan v demokratické společnosti, Člověk a životní prostředí, Člověk a svět práce

Mezipředmětové vztahy

Předmět má vztah ke všem tanečním technikám (DTT, MTT, STT, KTT, LT), józe (JG), anatomii (ANA) a kineziologii (KIN).

Vzdělávací obsah

I. ročník, časová dotace 2 hodiny týdně	
Očekávané výsledky vzdělávání	Učivo - tematické celky
Žák: <ul style="list-style-type: none">- ovládá základní principy správného držení těla;- uvědomuje si vlastní tělo;- pracuje s vizualizací představy pohybu;- zapojí určité svalové skupiny;- rozlišuje kvalitu pohybu;- respektuje zákonitosti pohybu lidského těla;- vědomě přesahuje své hraniční polohy;- vědomě zpracovává dané připomínky a rozvíjí citlivost těla;- ovládá základní dechová cvičení.	Matwork – Essential základní cviky prováděné v nízkých polohách na podložce, tzn. vleže na zádech, na břiše, na boku a v kleku. Cvičí se celé sestavy cviků, přičemž cviky mají přesně daný sled i počet opakování. Posilování nebo protahování konkrétní svalové skupiny Koordinace dechu a pohybu Kontrola nad prováděným pohybem Kontinuita a plynulost cvičení Koncentrace Rovnováha

II. ročník, časová dotace 2 hodiny týdně	
Očekávané výsledky vzdělávání	Učivo - tematické celky
<p>Žák:</p> <ul style="list-style-type: none"> - rozlišuje kvalitu nad kvantitou; - propojuje a rozlišuje poznatky z ostatních tanečních předmětů; - vědomě zpracovává připomínky učitele; - pracuje se sebekontrolou; - překonává své hranice jak fyzické, tak psychické; - zapojuje poznatky o svém těle do běžného života; - uplatňuje znalosti z anatomie a fyziologie lidského těla. 	<p>Matwork intermediate and advanced - složitější cviky prováděné s modifikacemi pracující více s rovnováhou a větším rozsahem pohybu.</p> <p>Cviky jsou prováděné v leže na zádech i na břiše, na boku, v kleku, ale i ve stoji.</p> <p>Pracuje se více s pomůckami jako jsou : over bally, válce, flex bandy.</p>