

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

Vzdělávací oblast: **Vzdělávání pro zdraví**

Časová dotace vyučovacího předmětu: **2, 2, 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 hromadně v I. - II. ročníku s dotací 2 hodiny 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), Bojovému umění (BU), Anatomii (ANA) a Kineziologii (KIN).

### **Vzdělávací obsah**

<b>I. ročník, časová dotace 2 hodiny týdně</b>	
<b>Očekávané výsledky vzdělávání</b>	<b>Učivo - tematické celky</b>
<b>Žák:</b> <ul style="list-style-type: none"><li>- ovládá základní principy správného držení těla;</li><li>- uvědomuje si vlastní tělo;</li><li>- pracuje s vizualizací představy pohybu;</li><li>- zapojí určité svalové skupiny;</li><li>- rozlišuje kvalitu pohybu;</li><li>- respektuje zákonitosti pohybu lidského těla;</li><li>- vědomě přesahuje své hraniční polohy;</li><li>- vědomě zpracovává dané připomínky a rozvíjí citlivost těla;</li><li>- ovládá základní dechová cvičení.</li></ul>	<b>Matwork – Essential</b> <b>základní cviky</b> 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

<b>II. ročník, časová dotace 2 hodiny týdně</b>	
<b>Očekávané výsledky vzdělávání</b>	<b>Učivo - tematické celky</b>
<p>Žák:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- rozlišuje kvalitu nad kvantitou;</li> <li>- propojuje a rozlišuje poznatky z ostatních tanečních předmětů;</li> <li>- vědomě zpracovává připomínky učitele;</li> <li>- pracuje se sebekontrolou;</li> <li>- překonává své hranice jak fyzické, tak psychické;</li> <li>- zapojuje poznatky o svém těle do běžného života;</li> <li>- uplatňuje znalosti z anatomie a fyziologie lidského těla.</li> </ul>	<p><b>Matwork intermediate and advanced - složitější cviky prováděné s modifikacemi</b> 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>