



PILATES NA BLAZINAH

UČNI NAČRT PREDMETA/COURSE SYLLABUS

Predmet: Pilates na blazinah
Course title: Pilates on the mattress
Članica nosilka/UL Member: UL FŠ

Študijski programi in stopnja	Študijska smer	Letnik	Semestri	Izbirnost
Kineziologija, prva stopnja, univerzitetni	Ni členitve (študijski program)		2. semester	izbirni
Športna vzgoja, prva stopnja, univerzitetni	Ni členitve (študijski program)		2. semester	izbirni
Športno treniranje, prva stopnja, univerzitetni	Ni členitve (študijski program)		2. semester	izbirni

Univerzitetna koda predmeta/University course code: 0097225
Koda učne enote na članici/UL Member course code: 694

Predavanja /Lectures	Seminar /Seminar	Vaje /Tutorials	Klinične vaje /Clinical tutorials	Druge oblike študija /Other forms of study	Samostojno delo /Individual student work	ECTS
15		45			60	4

Nosilec predmeta/Lecturer: Maja Pajek

Vrsta predmeta/Course type: splošni izbirni/general selective

Jeziki/Languages:
Predavanja/Lectures: Slovenščina
Vaje/Tutorial: Slovenščina

Pogoji za vključitev v delo oz. za opravljanje študijskih obveznosti:

pogoj za vključitev v delo je vpis v letnik študija

Prerequisites:

To be a regular student

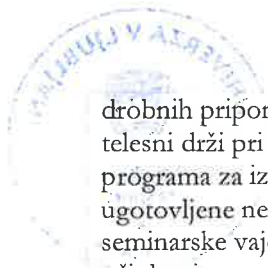
Vsebina:

Pilates vadba je v zadnjih 20 letih med najbolj razširjenih vadb tako na področju rekreativne vadbe kot na področju vrhunskega športa in rehabilitacije. S svojim edinstvenim pristopom stabilizacije telesa (ki ga najlažje primerjamo s fizioterapijo) je primerna za vse starostne kategorije ljudi. Teoretične vsebine se nanašajo na: zgodovinski razvoj pilates vadbe, izrazoslovje v športu, filozofijo vadbe, anatomijo in fiziologijo vadbe ter načrtovanje vadbe za različne skupine vadečih. Vsebina seminarских vaj se nanaša na pravilno izvajanje osnovnih pilates vaj, prepoznavanje in odpravljanje napak v izvedbi (brez in z uporabo

Content (Syllabus outline):

Pilates is the past 20 years among the most popular exercises in both the recreational exercise as in professional sports and rehabilitation. With its unique approach of stabilizing the body (which is most easily compared with physiotherapy) is suitable for all age categories of people.

Theoretical content related to: the historical development of Pilates exercises, terminology in sport, exercise philosophy, anatomy and physiology of exercise and the planning exercise for different groups.



drobnih pripomočkov). Ugotavljanje nepravilnosti pri telesni drži pri sošolcih in izdelava kompenzatornega programa za izboljšanje telesne drže glede na ugotovljene nepravilnosti z uporabo pilates vaj. Skozi seminarjske vaje se bodo študentje naučili učinkovitega vodenja skupine vadečih.

Seminar contents refers to the proper implementation of the basic Pilates exercises to identify and correct errors in performance (with and without the use of small devices). Detection of irregularities in the body from his classmates and making compensatory program to improve body posture in relation to the irregularities in the use of Pilates exercises. Throughout the tutorial, students will learn effective team leadership.

Temeljna literatura in viri/Readings:

- Maja Bučar Pajek, Pilates na blazinah (skripta za študente Fakultete za šport)
- Ellie Herman, Pilates props, Ulysses Press, USA
- Blandine Calais-Germain, Andree Lamotte, Anatomy of movement-exercises, Eastland press, Seattle
- Diane Lee, The pelvic girdle, Longman Group UK, Churchill Livingstone
- Stuart McGill, Low back disorders, Human Kinetics, University of Waterloo, Canada
- Jim Johnson, Back pain solution, New Harbinger Publications, USA
- Vijay Vad, Back rx and low back pain, Penguin Group, USA
- Blandine Calais-Germain, Anatomy of movement, Eastland press, Seattle, USA
- Lynne Robinson&Gordon Thomson, Body control-the pilates way, Newleaf, London, UK
- Allab Menezes, Applying the principles of body control, Group West, USA

Cilji in kompetence:

Osvojiti osnovna teoretična in praktična znanja za učinkovito vodenje Pilates vadbe odraslih in otrok. Natančno poznavanje metodike in tehnike osnovnih Pilates vaj in uporaba nekaterih pripomočkov (trak, žoga) pri izvedbi Pilates vaj. Prepoznavanje in odpravljanje napak med izvedbo osnovnih Pilates vaj. Prilagajanje vadbe individualnim potrebam posameznika.

Posredovati študentom najnovejša spoznanja raziskav in prakse ter jih usposobiti za samostojno razvijanje ustreznih metod dela, kot protiutež sodobnemu – sedečemu načinu življenja in težav, ki izhajajo iz neaktivnosti hrbtenice.

Objectives and competences:

The basic theoretical and practical knowledge for effective management of Pilates adults and children. Accurate knowledge of the methodology and techniques of basic Pilates exercises and the use of certain devices (tape, ball) in the execution of Pilates exercises. Identifying and correcting errors during execution of the basic Pilates exercises. Adapting to individual needs exercise.

Transfer the information with the latest findings of research and practice and enable students to independently develop appropriate methods of work as a counterbalance to contemporary - seated way of life and the problems arising from inactivity spine.

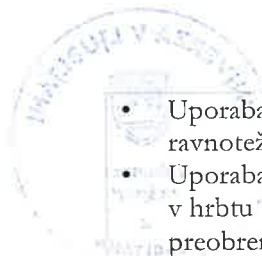
Predvideni študijski rezultati:

- Teoretično in praktično znanje pravilne tehnike pilates vadbe (ki nam kaže znanje zavestne kontrole položajev in gibanj telesa), znanje metodičnih postopkov, izrazoslovja, prepoznavanje in odpravljanje težav v drži telesa ter prepoznavanje napak v tehniki vadbe.
- Razumevanje osnovnih pojmov in izrazov, ki so potrebni za opise gibanj, razumevanje gibalnega učenja, zakonitosti delovanja stabilizacije telesa in didaktičnih načel.
- Pridobljeno znanje uporabiti pri urah športne vzgoje v šoli, ŠSD, interesnih športnih dejavnostih, športnih društvih. (vzpostavljane in ohranjanje in pomembno zavedanja pravilne telesne drže), ki se odraža v slabi ŠSD, interesnih športnih dejavnostih, športnih društvih.

Intended learning outcomes:

Theoretical and practical knowledge of the correct Pilates technique (which shows a conscious knowledge of the control positions and movements of the body), knowledge of methodological procedures, terminology, identifying and correcting problems in body posture and identify errors in exercise technique.

- Understand the basic concepts and terms which are necessary for describing trends, understanding the motor learning, the legality of stabilization of the body and didactic principles.
- Acquired knowledge to use in hours of physical education at school, SSD, activities of interest, sport clubs. (establishing and maintaining awareness and importance of correct posture), which is reflected in low SSD, activities of interest, sport clubs.
- Using Pilates exercises to develop coordination,



- Uporaba pilates vadbe pri razvoju koordinacije, ravnotežja, moči in gibljivosti.
- Uporaba pilates vadbe pri preprečevanju bolečin v hrbtu (pri vrhunškemu športu) zaradi preobremenitve in v času rehabilitacije po poškodbah.
- Uporaba pilates vadbe v rekreativne namene za izboljšanje telesne drže, preprečevanje nastanka osteoporoze in inkontinence, izboljšanja ravnotežja in koordinacije.
- Uporaba osnovnih pojmov in izrazov v praksi in pri prebiranju strokovne literature.
- Samoocenjevanje izvajanja različnih položajev in gibanj, spremljanje lastnega napredka, ugotavljanja napak pri izvajanju.
- Z pilates vadbo pridobljena znanja so tesno povezana z znanjem anatomije in fiziologije ter zdravim življenjskim slogom in so osnova za pravilno učenje tehnike in metodike vseh drugih športnih panog.
- Spretnosti uporabe domače in tuje literature in drugih virov, zbiranja in interpretiranja podatkov, uporaba IKT in drugih didaktičnih pripomočkov, uporaba različnih postopkov, poročanje (ustno in pisno), identifikacija in reševanje problemov, kritična analiza, sinteza, pisanje člankov, refleksij na prebrano literaturo, delo v timih, socialne spretnosti ipd.

balance, strength and flexibility.

- Using Pilates exercise in the prevention of back pain (in elite sport) due to overload and during rehabilitation after injuries.
- Using Pilates for recreational purposes to improve posture, prevent osteoporosis and incontinence, improve balance and coordination.
- Use basic concepts and terms used in practice and in reading the literature.
- Self-assessment of the implementation of various positions and movements, monitor their own progress, identifying errors in implementation.
- The Pilates exercise the skills are closely linked with knowledge of anatomy and physiology and a healthy lifestyle and are the basis for learning the proper techniques and methodology of all other sports.
- Skills of domestic and foreign literature and other sources, gathering and interpreting data, the use of ICT and other teaching materials, use of different procedures, reporting (verbal and written), identification and problem solving, critical analysis, synthesis, writing, thinking to read literature, work in teams, social skills, etc..

Metode poučevanja in učenja:

predavanja, seminarji, individualne naloge, aktivno (refleksivno) poučevanje, simulacije, igre vlog, hospitacije, nastopi, pedagoška praksa itd.

Learning and teaching methods:

lectures, seminars, individual assignments, active (reflective) teaching, simulations, role plays, practical, performances, teaching practice, etc..

Načini ocenjevanja:

demonstracija praktičnega znanja

Delež/Weight

60,00 %

Assessment:

Demonstration of practical and theoretical knowledge

teoretični izpit

40,00 %

oral / written examinations

Ocenjevalna lestvica:

Grading system:

Reference nosilca/Lecturer's references:

- BUČAR PAJEK, Maja. Pilates : vadba za vse generacije. *Za srce*, ISSN 1318-2560. [Tiskana izd.], apr. 2016, letn. 25, št. 2/3, str. 27-28, barvni fotogr. [COBISS.SI-ID [4874417](#)]
- BUČAR PAJEK, Maja. Body posture analysis and low back pain. V: SAMARDŽIJA PAVLETIČ, Mitja (ur.), et al. *Plenary lectures, invited proceedings, book of abstracts and book of proceedings*, 4th International Scientific Congress, Slovenian Gymnastics Federation, Portorož, Slovenija, January 21st, 2017. Ljubljana: Gimnastična zveza Slovenije. 2017, str. 90-96, ilustr. <http://www.congress-gfs.com/2017/03/e-book-of-4th-international-scientific.html>. [COBISS.SI-ID [5178289](#)]
- BUČAR PAJEK, Maja. Insights into the possible impact of bilateral differences in artistic gymnastics. V: BUČAR PAJEK, Maja (ur.), SAMARDŽIJA PAVLETIČ, Mitja (ur.). *Plenary lectures, invited proceedings, scientific programme, book of abstracts and book of proceedings*. Ljubljana: Slovenian Gymnastics Federation. 2016, str. 19-23. [COBISS.SI-ID [4939441](#)]



- BUČAR PAJEK, Maja. Preprečevanje bolečin v križu. V: KOVAČ, Marjeta (ur.), PLAVČAK, Marjan (ur.). *Zbornik 29. strokovnega in znanstvenega posveta športnih pedagogov Slovenije*, [Debeli Rtič, 18. in 19. november 2016]. Ljubljana: Zveza društev športnih pedagogov Slovenije. 2016, str. 7-12, ilustr. <http://www.zdsps.si/images/zbornik/29zbornik.pdf>. [COBISS.SI-ID 4977073]
- BUČAR PAJEK, Maja. The possible impact and significance of asymmetries in artistic gymnastics. ČUK, Ivan (ur.). *Lectures and book of abstracts : International Scientific Conference Sport Health & Education "Complementary Approach to Gymnastics"*, Gdansk University of Physical Education and Sport, 18-20th of June 2015, (Science of Gymnastics Journal, ISSN 1855-7171, Vol. 7, no. 3, 2015). Ljubljana: Faculty of Sport. 2015, str. 129-131. http://www.fsp.uni-lj.si/cvus/zaloznistvo/science_of_gymnastics/, http://www.fsp.uni-lj.si/cvus/zaloznistvo/science_of_gymnastics/zadnja_stevilka/. [COBISS.SI-ID 4782001]
- BUČAR PAJEK, Maja. Pilates - premišljen pristop h gibalni učinkovitosti. V: SALECL, Jernej (ur.), SAMARDŽIJA PAVLETIČ, Mitija (ur.), BEDENIK, Klemen. *Splošni strokovni priročnik Gimnastične zveze Slovenije*. Ljubljana: Gimnastična zveza Slovenije. 2013, str. 98-108, ilustr. [COBISS.SI-ID 4345777]
- BUČAR PAJEK, Maja, PAJEK, Jernej. Low back pain and the possible role of pilates in artistic gymnastics. *Science of gymnastics journal*, 2009, vol. 1, no. 1, str. 5561, ilustr. http://www.fsp.unilj.si/mma_bin.php?id=2009101217122270. [COBISS.SI-ID 3676081] pregledni znanstveni članek
- BUČAR PAJEK, Maja. Pilates v šoli. V: KOVAČ, Marjeta (ur.), ROT, Aleš (ur.). 22. Strokovni posvet športnih pedagogov Slovenije, Otočec, 19.21. november 2009. *Zbornik 22. strokovnega posveta športnih pedagogov Slovenije*, [Otočec, 19.21. november 2009]. Ljubljana: Zveza društev športnih pedagogov Slovenije, 2009, str. 3136, ilustr. [COBISS.SI-ID 3704497] strokovni prispevek
- BUČAR PAJEK, Maja. Low back pain in young adults with physical activity and preventive measures. V: KOVAČ, Marjeta (ur.), JURAK, Gregor (ur.), STARC, Gregor (ur.). 5th International Congress Youth Sport 2010, Ljubljana, 24 December 2010. *Book of abstracts*. Ljubljana: Faculty of Sport, 2010, str. 16. [COBISS.SI-ID 3938225] objavljen povzetek iz znanstvene konference
- BUČAR PAJEK, Maja, PAJEK, Jernej. Low back pain in physical education students a neglected problem?. V: KORKUSUZ, Feza (ur.), ERTAN, Hayri (ur.), TSOLAKIDIS, Elias (ur.). *[Sport science: where the cultures meet] : book of abstracts*. [Köln]: European College of Sport Science, 2010, str. 336. [COBISS.SI-ID 3837617] objavljen povzetek iz znanstvene konference
- BUČAR PAJEK, Maja. Vadba po porodu. *Večer (Marib.)*. [Tiskana izd.], 31. avg. 2010, leto 5, št. 229, str. 3233, fotograf. [COBISS.SI-ID 3875761] intervju
- BUČAR PAJEK, Maja. *Pilates v športni gimnastici* : 24.1.2009, Osijek. Osijek: Gimnastično društvo Osijek, 2009. [COBISS.SI-ID 3593649] vabljen predavanje na konferenci brez natisa
- BUČAR PAJEK, Maja. *Pilates na blazinah : predavanje v okviru Pilates akademije (16 pedagoških ur)*. Ljubljana: Pilates, holistični center, 2009. [COBISS.SI-ID 3671985]
- BUČAR PAJEK, Maja. *Pilates za zdrav življenjski slog* : 15.5.2009/5.6.2009, Jesenice (8 ur). Ljubljana: Univerza v Ljubljani, Pedagoška fakulteta, 2009. [COBISS.SI-ID 3711665]
- BUČAR PAJEK, Maja. *Pilates za zdrav življenjski slog* : 16.4.2009/18.4.2009, Loče (8 ur). Ljubljana: Univerza v Ljubljani, Pedagoška fakulteta, 2009. [COBISS.SI-ID 3710129]
- BUČAR PAJEK, Maja. *Pilates za zdrav življenjski slog* : 17.4.2009/8.5.2009, Celje (8 ur). Ljubljana: Univerza v Ljubljani, Pedagoška fakulteta, 2009. [COBISS.SI-ID 3712945]
- BUČAR PAJEK, Maja. *Pilates za zdrav življenjski slog* : 19.3.2009/21.3.2009, Muta (8 ur). Ljubljana: Univerza v Ljubljani, Pedagoška fakulteta, 2009. [COBISS.SI-ID 3709361]
- BUČAR PAJEK, Maja. *Pilates za zdrav življenjski slog* : 2.4.2009/7.5.2009, Radovljica (8 ur). Ljubljana: Univerza v Ljubljani, Pedagoška fakulteta, 2009. [COBISS.SI-ID 3709873]
- BUČAR PAJEK, Maja. *Pilates za zdrav življenjski slog* : 2.7.2009/26.8.2009, Negova (8 ur). Ljubljana: Univerza v Ljubljani, Pedagoška fakulteta, 2009. [COBISS.SI-ID 3711409]
- BUČAR PAJEK, Maja. *Pilates za zdrav življenjski slog* : 22.4.2009/28.8.2009, Podbočje (8 ur). Ljubljana: Univerza v Ljubljani, Pedagoška fakulteta, 2009. [COBISS.SI-ID 3712177]
- BUČAR PAJEK, Maja. *Pilates za zdrav življenjski slog* : 25.8.2009/27.8.2009, Puconci (8 ur). Ljubljana: Univerza v Ljubljani, Pedagoška fakulteta, 2009. [COBISS.SI-ID 3710385]
- BUČAR PAJEK, Maja. *Pilates za zdrav življenjski slog* : 27.2.2009/14.3.2009, Gorenja vas (8 ur). Ljubljana: Univerza v Ljubljani, Pedagoška fakulteta, 2009. [COBISS.SI-ID 3709105]
- BUČAR PAJEK, Maja. *Pilates za zdrav življenjski slog* : 28.4.2009/30.4.2009, Stročja vas (8 ur). Ljubljana: Univerza v Ljubljani, Pedagoška fakulteta, 2009. [COBISS.SI-ID 3709617]
- BUČAR PAJEK, Maja. *Pilates za zdrav življenjski slog* : 3.4.2009/15.5.2009, Jesenice (8 ur). Ljubljana: Univerza v Ljubljani, Pedagoška fakulteta, 2009. [COBISS.SI-ID 3713201]

- BUČAR PAJEK, Maja. *Pilates za zdrav življenjski slog* : 5.6.200921.8.2009, *Postojna* (8 ur). Ljubljana: Univerza v Ljubljani, Pedagoška fakulteta, 2009. [COBISS.SIID [3712433](#)]
- BUČAR PAJEK, Maja. *Pilates za zdrav življenjski slog* : 6.3.200918.4.2009, *Škofja Loka* (8 ur). Ljubljana: Univerza v Ljubljani, Pedagoška fakulteta, 2009. [COBISS.SIID [3711921](#)]
- BUČAR PAJEK, Maja. *Pilates za zdrav življenjski slog* : 9.5.200911.6.2009, *Maribor* (8 ur). Ljubljana: Univerza v Ljubljani, Pedagoška fakulteta, 2009. [COBISS.SIID [3712689](#)]
- BUČAR PAJEK, Maja. *Pilates za zdrav življenjski slog* : 9.5.20096.6.2009, *Ljubljana* (8 ur). Ljubljana: Univerza v Ljubljani, Pedagoška fakulteta, 2009. [COBISS.SIID [3708337](#)]
- BUČAR PAJEK, Maja. *Pilates za zdrav življenjski slog* : 16.10.200921.11.2009, *Dobrna* (8 ur). Ljubljana: Univerza v Ljubljani, Pedagoška fakulteta, 2010. [COBISS.SIID [3813809](#)]
- BUČAR PAJEK, Maja. *Pilates za zdrav življenjski slog* : 18.11.200915.1.2010, *Škofije* (4 ure). Ljubljana: Univerza v Ljubljani, Pedagoška fakulteta, 2010. [COBISS.SIID [3812529](#)]
- BUČAR PAJEK, Maja. *Pilates za zdrav življenjski slog* : 24.10.200930.1.2010, *Ljubljana* (8 ur). Ljubljana: Univerza v Ljubljani, Pedagoška fakulteta, 2010. [COBISS.SIID [3814065](#)]
- BUČAR PAJEK, Maja. *Pilates za zdrav življenjski slog* : 24.8.200917.10.2009, *Slovenj Gradec* (6 ur). Ljubljana: Univerza v Ljubljani, Pedagoška fakulteta, 2010. [COBISS.SIID [3813041](#)]
- BUČAR PAJEK, Maja. *Pilates za zdrav življenjski slog* : 26.10.200927.10.2009, *Ljubljana* (8 ur). Ljubljana: Univerza v Ljubljani, Pedagoška fakulteta, 2010. [COBISS.SIID [3813297](#)]
- BUČAR PAJEK, Maja. *Pilates za zdrav življenjski slog* : 26.10.200927.10.2009, *Stopiče* (8 ur). Ljubljana: Univerza v Ljubljani, Pedagoška fakulteta, 2010. [COBISS.SIID [3812785](#)]
- BUČAR PAJEK, Maja. *Pilates za zdrav življenjski slog* : 26.9.20093.10.2009, *Sežana* (8 ur). Ljubljana: Univerza v Ljubljani, Pedagoška fakulteta, 2010. [COBISS.SIID [3813553](#)]

Ostale reference

- Vabljen predavanje na tehničnem kongresu gimnastične zveze slovenije 14.1.2011 Portorož: Stabizacijska vadba po metodi Pilates
- Vabljen predavanje na strokovnem posvetu Vadba na delovnem mestu, 8.4.2010, Ljubljana, fakulteta za šport
- 8 let inštruktorica Pilates vadbe v Pilates holističnem centru.
- Sodelovanje z GZS pri pripravi ženske in moške reprezentance – stabilizacija telesa in rehabilitacija.
- Avtorica programa usposabljanja Pilates vaditelj in Pilates inštruktor pri Gimnastični zvezi Slovenije, ki je sprejet s strani strokovnega sveta za šport RS in po katerem se usposabljanje amaterski kadri v športu za vodenje Pilates vadbe.
- Avtorica programa usposabljanja Inštruktor športne rekreacije – Pilates na Fakulteti za šport

Other references

- Invited lecture at the Technical Congress Gymnastic Federation of Slovenia 14.01.2011 - Portorož: Stabizacijska Pilates exercise method
- Invited lecture at the expert consultation exercise on the workplace, 8.4.2010, Ljubljana, Faculty of Sport
- 8 years old Pilates instructor in Pilates Holistic Centre.
- Cooperation with the Chamber of Commerce in preparing women and men's teams - the stabilization and rehabilitation of the body.
- The author of Pilates instructor training program and Pilates instructor at Gymnastics Federation of Slovenia approved by Sport Council of R Slovenia
- The author of Pilates instructor training program and Pilates instructor at Gymnastics Federation of Slovenia approved by Sport Council of R Slovenia
- The author of Pilates instructor training program and Pilates instructor at Faculty of sport, Ljubljana

