

KARTA MODUŁU 2023/2024

I. OGÓLNE INFORMACJE O MODULE

**COLLEGIUM WITELONA UCZELNIA PAŃSTWOWA
WYDZIAŁ NAUK O ZDROWIU I KULTURZE FIZYCZNEJ**

Kierunek studiów:	Fizjoterapia					
Poziom studiów:	magisterskie					
Profil studiów:	praktyczny					
Forma studiów:	stacjonarne					
Nazwa modułu:	Pilates					
Rodzaj modułu:	nieobowiązkowy					
Język wykładowy:	Język polski*					
Rok studiów:	1	Formy prowadzenia zajęć wraz z liczbą godzin dydaktycznych:				
Semestr:	1	wykład	ćwiczenia	seminarium	zajęcia praktyczne	praktyki zawodowe
Liczba punktów ECTS ogółem:	1	-	15			
Forma zaliczenia:	Zaliczenie na ocenę					
Wymagania wstępne:	brak					

II. CELE KSZTAŁCENIA

Cele kształcenia:

Cel 1: Kształtowanie nawyku prawidłowej postawy ciała, zrównoważanie mięśni głębokich, poprawa gibkości.

Cel 2: Kierowanie się podstawowymi zasadami z metody J. Pilatesa tj. oddychanie, mocne centrum, koncentracja, precyzja, płynność.

III. EFEKTY UCZENIA SIĘ WRAZ Z ODNIESIENIEM DO EFEKTÓW KIERUNKOWYCH ORAZ METODY WERYFIKACJI EFEKTÓW

Efekt	Student, który zaliczył moduł w zakresie:	Odniesienie do efektów kierunkowych	Metody weryfikacji
wiedzy:			
-	-	-	-
umiejętności:			
1	potrafi oceniać stan układu ruchu człowieka w warunkach statyki i dynamiki (badanie ogólne, odcinkowe, miejscowe) w celu wykrycia zaburzeń jego struktury i funkcji	A.U9.	obserwacja zachowań; sprawdzian praktyczny
2.	potrafi wykazać umiejętności ruchowe z zakresu wybranych form aktywności fizycznej (rekreacyjnych i zdrowotnych);	B.U9.	obserwacja zachowań; sprawdzian praktyczny
3.	potrafi wykazać umiejętności ruchowe konieczne do demonstracji i zapewnienia bezpieczeństwa podczas wykonywania poszczególnych ćwiczeń;	C.U7.	obserwacja zachowań; sprawdzian praktyczny

kompetencji społecznych:

1.	jest gotów do prezentowania postawy promującej zdrowy styl życia, propagowania i aktywnego kreowania zdrowego stylu życia i promocji zdrowia w trakcie działań związanych z wykonywaniem zawodu i określania poziomu sprawności niezbędnego do wykonywania zawodu fizjoterapeuty	K3.	obserwacja; aktywność na zajęciach
2		K5.	obserwacja;

	jest gotów do dostrzegania i rozpoznawania własnych ograniczeń, dokonywania samooceny deficytów i potrzeb edukacyjnych;		aktywność na zajęciach
3	jest gotów do korzystania z obiektywnych źródeł informacji;	K6.	obserwacja; aktywność na zajęciach

IV. TREŚCI PROGRAMOWE

Treści programowe (tematyka zajęć, zaprezentowana z podziałem na poszczególne formy zajęć z określeniem liczby godzin potrzebnych na ich realizację)

**

Kod	Tematyka zajęć	Liczba godzin S/N

Ćwiczenia

Kod	Tematyka zajęć	Liczba godzin S/N
1.	Zapoznanie z treściami, zasadami i warunkami zaliczenia obowiązującymi na zajęciach. Podstawowe ćwiczenia w niskich pozycjach izolowanych .	2
2.	Prawidłowa postawa i ułożenie wybranych części ciała, terminologia, korzyści z uprawiania pilatesu	4
3.	Prawidłowe oddychanie przy wykonywaniu ćwiczeń	2
4.	Ćwiczenia z wykorzystaniem małych i dużych piłek oraz obręczy do pilatesu	5
5.	Przygotowanie i przedstawienie 5 ćwiczeń w sekwencji na zaliczenie	2

V. METODY KSZTAŁCENIA, NARZĘDZIA DYDAKTYCZNE

1. Metody kształcenia:

- ćwiczenia praktyczne
- dyskusja

2. Narzędzia (środki) dydaktyczne:

- przybory- piłki overball, piłki fitball,
- maty, obręcze do pilatesu □ poduszki sensomotoryczne, □ laski gimnastyczne itp.

VI. FORMA I KRYTERIA ZALICZENIA MODUŁU

1. Sposób zaliczenia:

- zaliczenie z oceną

2. Formy zaliczenia:

- Zaliczenie praktyczne □ Aktywność podczas zajęć.
- Obserwacja zachowań

3. Podstawowe kryteria oceny:

5,0 – student aktywnie uczestniczy w zajęciach, planuje i wykonuje zadania. Przestrzega zasad etycznych w fizjoterapii. Uczęszcza na wszystkie zajęcia, do których jest przygotowany i uzyskuje najwyższe oceny z treści programowych realizowanych w poszczególnych blokach tematycznych.

4,5 – student aktywnie uczestniczy w zajęciach, planuje i wykonuje zadania. Przestrzega zasad etycznych w fizjoterapii. Uczęszcza na wszystkie zajęcia, do których jest przygotowany i uzyskuje 80% najwyższych oceny z treści programowych realizowanych w poszczególnych blokach tematycznych.

4,0 – student aktywnie uczestniczy w zajęciach, planuje i wykonuje zadania. Przestrzega zasad etycznych w fizjoterapii. Uczęszcza na wszystkie zajęcia, do których jest przygotowany i uzyskuje 60% najwyższych oceny z treści programowych realizowanych w poszczególnych blokach tematycznych.

3,5 – student biernie uczestniczy w zajęciach, wykonuje podstawowe zadania, wymagające korekty ze strony prowadzącego. Przestrzega zasad etycznych w fizjoterapii. Uczęszcza na wszystkie zajęcia, do których jest przygotowany i uzyskuje poprawne oceny z treści programowych realizowanych w poszczególnych blokach tematycznych.

3,0 – student biernie uczestniczy w zajęciach, wykonuje podstawowe zadania, wymagające korekty ze strony prowadzącego. Przestrzega zasad etycznych w fizjoterapii. Uczęszcza na zajęcia, do których jest przygotowany i uzyskuje pozytywne oceny z treści programowych realizowanych w poszczególnych blokach tematycznych.

2,0 – student biernie uczestniczy w zajęciach, wykonane zadania są nieprawidłowe, większość wymaga korekty ze strony prowadzącego, brak samodzielności w wykonaniu czynności i zadań, nie przestrzega zasad bezpieczeństwa oraz zasad etycznych w fizjoterapii. Uczestniczy nieregularnie na zajęcia, nie jest do nich przygotowany i uzyskuje negatywne oceny z treści programowych realizowanych w poszczególnych blokach tematycznych.

Ocena podsumowująca:

Średnia arytmetyczna ocen formujących.

VII. BILANS PUNKTÓW ECTS - NAKŁAD PRACY STUDENTA

Kategoria	Obciążenie studenta
Liczba godzin realizowanych przy bezpośrednim udziale nauczyciela (godziny kontaktowe)	
Udział w wykładach	-
Udział w innych formach zajęć (**)	15
Samodzielna praca studenta (godziny niekontaktowe)	
Przygotowanie do wykładu	5
Przygotowanie do innych form zajęć (**)	
Przygotowanie do egzaminu	
Przygotowanie do zaliczenia innych form zajęć (**)	5
Łączna liczba godzin	25
Punkty ECTS za modul	1

VIII. ZALECANA LITERATURA

Literatura podstawowa:

1. Isacowitz R. Clippinger K., Anatomia pilatesu, Wydawnictwo Vital, pbl. 2023.
2. Havard M., Pilates for Everyone: 50 exercises for every type of body, 2021.
3. Mikołajczyk E., Janowicz-Szymańska A. Ćwiczenia Pilates jako jedna z form aktywności stosowanych w leczeniu dolegliwości bólowych kręgosłupa lędźwiowego, Akademia Wychowania Fizycznego im. Bronisława Czecha w Krakowie, Instytut Ochrony Zdrowia. Państwowa Wyższa Szkoła Zawodowa w Tarnowie, 2017.

Literatura uzupełniająca:

1. Tsatsouline P., Rozciąganie odprężone, gibkość od zaraz przez kontrolę napięcia mięśni, Łódź 2021.