

**KARTA MODUŁU 2024/2025**

I. OGÓLNE INFORMACJE O MODULE

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

|                                    |   |  |           |            |                    |                   |
|------------------------------------|---|--|-----------|------------|--------------------|-------------------|
| <b>Kierunek studiów:</b>           | Fizjoterapia                              |  |           |            |                    |                   |
| <b>Poziom studiów:</b>             | magisterskie                              |  |           |            |                    |                   |
| <b>Profil studiów:</b>             | praktyczny                                |  |           |            |                    |                   |
| <b>Forma studiów:</b>              | stacjonarne                               |  |           |            |                    |                   |
| <b>Nazwa modułu:</b>               | Pilates                                   |  |           |            |                    |                   |
| <b>Rodzaj modułu:</b>              | Autorska oferta uczelni – moduł do wyboru |  |           |            |                    |                   |
| <b>Język wykładowy:</b>            | Język polski*                             |  |           |            |                    |                   |
| <b>Rok studiów:</b>                | 1   | <b>Formy prowadzenia zajęć wraz z liczbą godzin dydaktycznych:</b> |           |            |                    |                   |
| <b>Semestr:</b>                    | 1   | wykład   | ćwiczenia | seminarium | zajęcia praktyczne | praktyki zawodowe |
| <b>Liczba punktów ECTS ogółem:</b> | 1   | -  | 15        | -          | -                  | -                 |
| <b>Forma zaliczenia:</b>           | Zaliczenie na ocenę                       |  |           |            |                    |                   |
| <b>Wymagania wstępne:</b>          | 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

| Efekt uczenia się               | Student, który zaliczył moduł w zakresie:   | Odniesienie do efektów kierunkowych |
|---------------------------------|---|-------------------------------------|
| <b>wiedzy:</b>                  |   |                                     |
| -                               | -   | -                                   |
| <b>umiejętności:</b>            |   |                                     |
| 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.                               |
| 2.                              | potrafi wykazać umiejętności ruchowe z zakresu wybranych form aktywności fizycznej (rekreacyjnych i zdrowotnych);   | B.U9.                               |
| 3.                              | potrafi wykazać umiejętności ruchowe konieczne do demonstracji i zapewnienia bezpieczeństwa podczas wykonywania poszczególnych ćwiczeń;                             | C.U7.                               |
| <b>kompetencji społecznych:</b> |   |                                     |

|    |   |     |
|----|---|-----|
| 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 niezbędego do wykonywania zawodu fizjoterapeuty | K3. |
| 2  | jest gotów do dostrzegania i rozpoznawania własnych ograniczeń, dokonywania samooceny deficytów i potrzeb edukacyjnych;   | K5. |

|   |   |     |
|---|---|-----|
| 3 | jest gotów do korzystania z obiektywnych źródeł informacji; | K6. |
|---|---|-----|

#### IV. TREŚCI PROGRAMOWE

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

##### 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, obręcz do pilatesu
- poduszki sensomotoryczne,
- laski gimnastyczne itp.

#### VI. FORMA I KRYTERIA ZALICZENIA MODUŁU

### 1. Formy zaliczenia:

- zaliczenie na ocenę

### 2. Sposób weryfikacji i oceniania efektów uczenia się:

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