

**KARTA MODUŁU 2024/2025**

I. OGÓLNE INFORMACJE O MODULE						
<b>COLLEGIUM WITELONA UCZELNIA PAŃSTWOWA WYDZIAŁ NAUK O ZDROWIU I KULTURZE FIZYCZNEJ</b>						
<b>Kierunek studiów:</b>	Fizjoterapia					
<b>Poziom studiów:</b>	magisterskie					
<b>Profil studiów:</b>	praktyczny					
<b>Forma studiów:</b>	stacjonarne					
<b>Nazwa modułu:</b>	Zdrowy kręgosłup					
<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						
<b>Cele kształcenia:</b>						
<b>Cel 1:</b> Kształtowanie nawyków prawidłowej postawy ciała u studentów						
<b>Cel 2:</b> Zdobywanie wiedzy i umiejętności przez studentów w zakresie , rozpoznania różnicowania i profilaktyki wad postawy ciała						
III. EFEKTY UCZENIA SIĘ WRAZ Z ODNIESIENIEM DO EFEKTÓW KIERUNKOWYCH						
<b>Efekt uczenia się</b>	Student, który zaliczył moduł w zakresie:					<b>Odniesienie do efektów kierunkowych</b>
<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.
	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 niezbędnego 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 wysokich i niskich pozycjach izolowanych .	4
2.	Funkcja oddechu w ćwiczeniach wzmacniających kręgosłup.	2
3.	Wykorzystanie sprzętu sportowego( małe i duże piłki , obręcze do pilatesu poduszki sensomotoryczne itp.) do ćwiczeń wzmacniających i rozciągających mięśnie..	4
4.	Ćwiczenia na prawidłową równowagę statycznie - dynamiczną oraz prawidłową ruchomość w stawach kręgosłupa	3
5.	Przygotowanie i przedstawienie przez studentów ćwiczeń w wysokich i niskich pozycjach izolowanych- weryfikacja efektów uczenia się	2

#### V. METODY KSZTAŁCENIA, NARZĘDZIA DYDAKTYCZNE

**1. Metody kształcenia:**

- dyskusja
- ćwiczenia praktyczne.
- pokaz, praca ze współwiczącym

**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. Formy zaliczenia:**

- zaliczenie na ocenę

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

- aktywność podczas zajęć
- obserwacja zachowań
- sprawdzian praktyczny

**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 moduł</b>	1

#### VIII. ZALECANA LITERATURA

**Literatura podstawowa:**

1. Mikołajczyk E., Jankowicz-Szymańska A., Ćwiczenia Pilates jako jedna z form aktywności stosowanych w leczeniu dolegliwości bólowych kręgosłupa lędźwiowego, Warszawa 2017.

2. Zarzycka K., Zarzycki M., Kolasa P., Ocena porównawcza systemów usprawniania pacjentów z przewlekłym przeciążeniowym zespołem bólowym kręgosłupa lędźwiowego, Medical Communications 2018.

**Literatura uzupełniająca:**

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