

KARTA MODUŁU 2024/2025

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:	Zdrowy kręgosłup					
Rodzaj modułu:	Autorska oferta uczelni – moduł do wyboru					
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 z oceną					
Wymagania wstępne:	brak					
II. CELE KSZTAŁCENIA						
Cele kształcenia:						
Cel 1: Kształtowanie nawyków prawidłowej postawy ciała u studentów						
Cel 2: 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						
Efekt uczenia się	Student, który zaliczył moduł w zakresie:					Odniesienie do efektów kierunkowych
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.
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.
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.

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 z oceną 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
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 moduł	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.