

KARTA MODUŁU 2025/2026

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:	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: Zdobycie 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.
	potrafi wykazać umiejętności ruchowe konieczne do demonstracji i zapewnienia bezpieczeństwa podczas wykonywania poszczególnych ćwiczeń					C.U7.
kompetencji społecznych:						
1.	jest gotów do dostrzegania i rozpoznawania własnych ograniczeń, dokonywania samooceny deficytów i potrzeb edukacyjnych;					K5.
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
Ćwiczenie 1	Zapoznanie z treściami, zasadami i warunkami zaliczenia obowiązującymi na zajęciach. Podstawowe ćwiczenia w wysokich i niskich pozycjach izolowanych .	2
Ćwiczenie 2	Funkcja oddechu w ćwiczeniach wzmacniających mięśnie kręgosłupa. Umiejętność opanowania oddechu torem żebrowo -przeponowym	2
Ćwiczenie 3	Wykorzystanie sprzętu sportowego(małe i duże piłki , obręcze do pilatesu poduszki sensomotoryczne itp.) do ćwiczeń wzmacniających i rozciągających mięśnie.	2
Ćwiczenie 4	Ćwiczenia na prawidłową równowagę statyczną - dynamiczną	2
Ćwiczenie 5	Mobilizacja odcinka piersiowego, szyjnego i lędźwiowego Ćwiczenia rozciągające mięśnie przykręgosłupowe, biodrowo-lędźwiowe, pośladkowe Praca nad zakresem ruchu bez bólu;	2
Ćwiczenie 6	Wzmacnianie mięśni głębokich (core). Ćwiczenia na mięśnie poprzeczne brzucha, wielodzielny lędźwiowy, przeponę, dno miednicy Ćwiczenia typu „stabilizacja centralna” (np. plank, bird dog, dead bug) Nauka aktywacji core w codziennych ruchach.	2
Ćwiczenie 7	Przygotowanie i przedstawienie przez studentów zestawu ćwiczeń profilaktycznych w wysokich i niskich pozycjach izolowanych- sprawdzian praktyczny	3

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:

- Sprawdzian praktyczny
- 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.

Kryteria szczegółowe

100% obecności na zajęciach praktycznych z pilatesu, każda nieobecność wymagała usprawiedliwienia.

W przypadku nieobecności nieusprawiedliwionej ocena końcowa jest obniżana,

Jedna nieobecność = 0,5 oceny w dół.

Zaliczenie praktyczne polega ono na przygotowaniu zestawu ćwiczeń dla odpowiedniej grupy docelowej (10-12 minut).

Podstawą dopuszczenia studentów do realizacji przygotowanych treści jest opracowanie skróconego konspektu, przekazanego nauczycielowi w wyznaczonym terminie.

Ocenie podlega realizacja przygotowanych treści, w tym następujące umiejętności i zachowania studentów:

1. Odpowiedni dobór ćwiczeń do odpowiedniej grupy docelowej (0-2).
2. Prawidłowa technika i metodyka nauczania ćwiczeń (0-2)
3. Dobór przyrządów i przyborów do ćwiczeń ruchowych oraz stopniowanie trudności wykonywanych ćwiczeń (0-2).
4. Bezpieczeństwo i ergonomia w trakcie ćwiczeń (0-2).
5. Umiejętność korygowania błędów i ich korekcja (0-2).
6. Dokonanie samooceny – ocenić przebieg ćwiczeń . (0-2)

Kryteria oceny końcowej za wykonanie zadania:

Minimum do zaliczenia: 6 punktów.

Oceny końcowe według punktów

UZYSKANE PUNKTY	OCENA
12-11	5
10	4+
9	4
8	3+
6-7	3
<6	2

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.