KARTA MODUŁU

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	Ćwiczenia	-	-	-	-	-	
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:		
A.U9.	potrafi oceniać stan układu ruchu człowieka w warunkach statyki i dynamiki (badanie ogólne, odcinkowe, miejscowe) w celu wykrycia zaburzeń jego struktury i funkcji;	K3F_U07
B.U9.	potrafi wykazać umiejętności ruchowe z zakresu wybranych form aktywności fizycznej (rekreacyjnych i zdrowotnych);	K3F_U07 K3F_U10
C.U7.	potrafi wykazać umiejętności ruchowe konieczne do demonstracji i zapewnienia bezpieczeństwa podczas wykonywania poszczególnych ćwiczeń;	K3F_U07 K3F_U10
kompetencji społecznych:		
K3F_K05	jest gotów do dostrzegania i rozpoznawania własnych ograniczeń, dokonywania samooceny deficytów i potrzeb edukacyjnych.	K3F_K05

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	Przedstawienie karty modułu. Zapoznanie z 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 statyczno – 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.	3

V. METODY KSZTAŁCENIA, NARZĘDZIA DYDAKTYCZNE

1. Metody kształcenia:

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

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:

- Ćwiczenia – zaliczenie z oceną

2. Sposób weryfikacji i oceniania efektów uczenia się:

a. Sprawdzian praktyczny

Zaliczenie praktyczne polega 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 wykonania 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:

UZYSKANE PUNKTY	OCENA
12-11	5,0
10	4,5
9	4,0
8	3,5
6-7	3,0
<6	2,0

b. Aktywność studenta, obserwacja i ocena postaw studenta wynikających z:

- <u>frekwencji na zajęciach</u> - kryteria oceny:

- uczestnictwo w 7/7 zajęć - bdb
- uczestnictwo w 6/7 zajęć - db
- uczestnictwo w 5/7 zajęć - dst

- uczestnictwo w 4/7 zajęć i poniżej – ndst

- aktywności i stopnia zaangażowania na zajęciach - kryteria oceny:
- student zebrał 5-4 plusów - bdb
- student zebrał 3 plusów – db+
- student zebrał 2 plusy - db
- student zebrał 1 plusy – dst
- student nie otrzymał plusa - ndst

W przypadku nieobecności z przyczyn losowych, potwierdzonej formalnie, aby uzyskać obecność i plusa za aktywność na opuszczonych zajęciach, należy je odrobić z inną grupą.
W przypadku nieobecności nieusprawiedliwionej, nie ma możliwości odrobienia zajęć.

Ocena podsumowującą jest średnia arytmetyczna ocen formujących /sprawdzian praktyczny +aktywność studenta i jego postawa/

3. Podstawowe kryteria oceny lub wymagania egzaminacyjne określane są indywidualnie, jednak powinny zachować adekwatność wobec zaplanowanych efektów uczenia się.

VII. BILANS PUNKTÓW ECTS - NAKŁAD PRACY STUDENTA

Kategoria	**Obciążenie studenta**
Liczba godzin realizowanych przy bezpośrednim udziale nauczyciela (godziny kontaktowe)	**15**
Udział w wykładach	-
Udział w ćwiczeniach	15
Samodzielna praca studenta (godziny niekontaktowe)	**10**
Przygotowanie do wykładu	-
Przygotowanie do ćwiczeń	5
Przygotowanie do egzaminu	-
Przygotowanie do zaliczenia ćwiczeń	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.