

KARTA MODUŁU KSZTAŁCENIA

Informacje ogólne							
PAŃSTWOWA WYŻSZA SZKOŁA ZAWODOWA IM. WITELONA W LEGNICY WYDZIAŁ NAUK O ZDROWIU I KULTURZE FIZYCZNEJ							
Kierunek studiów:	Fizjoterapia						
Profil studiów:	Praktyczny						
Forma studiów:	Stacjonarne						
Nazwa modułu:	Joga, pilates						
Kod modułu kształcenia:	MK_MF089						
Rodzaj modułu kształcenia:	Fakultatywny						
Rok studiów	5	Forma zajęć i liczba godzin:					
Semestr	9	Wykłady	Ćwiczenia	Laboratoria	Seminaria	Zajęcia praktyczne	Praktyka zawodowa
Liczba punktów ECTS:	1		25				
Forma zaliczenia	Zaliczenie na ocenę						

Autor programu:
dr Katarzyna Lisowska

Cele kształcenia:

Cel 1: Wykształcenie wśród studentów umiejętności stosowania różnych asan i ćwiczeń systemu pilates celem utrzymania sprawności fizycznej na pożądanym poziomie
Cel2: Kształtowanie postaw sprzyjających prozdrowotnemu stylowi życia i aktywności fizycznej

Wymagania wstępne:

Bez wymagań wstępnych

Efekty kształcenia:

Umiejętności:

EK1: Posiada podstawowe umiejętności wykonywania poszczególnych asan w jodze i potrafi dobrać asany do potrzeb zdrowotnych swoich i innych uczestników rekreacji.

EK2: Posiada podstawową umiejętność wykonywania ćwiczeń i prowadzenia zajęć według koncepcji pilates

Kompetencje społeczne:

EK3: Wykazuje się aktywną postawą w procesie dbałości o poziom sprawności fizycznej i bezpieczeństwo w trakcie realizacji zajęć ruchowych

Treści kształcenia:

Ćwiczenia:

Kod	Tematyka zajęć	Liczba godzin
C1	Zapoznanie się z podstawowymi założeniami jogi, zasadami	2

	bezpieczeństwa uprawiania jogi, wskazaniemi i przeciwwskazaniami do wykonywania określonych asan	
C2	Rozgrzewka w jodze, zapoznanie z podstawowymi asanami dla początkujących i nauka oddychania	4
C3	Poznanie poszczególnych grup asan i ich oddziaływania na organizm	4
C4	Joga dla kobiet	2
C5	Joga dla dzieci	2
C6	Omówienie technik pilates, metod i bezpieczeństwa uprawiania ćwiczeń oraz najczęściej popełnianych błędów podczas tego typu ćwiczeń. Technika oddychania w metodzie pilates	4
C7	Nauka rozgrzewki, nauczanie i doskonalenie pozycji pilates. Zapoznanie z pojęciem POWERHOUSE	4
C8	Kształtowanie równowagi całego ciała. Ćwiczenia oporowe	3

Metody kształcenia:

MK 1: ćwiczenia praktyczne grupowe

MK2: ćwiczenia praktyczne indywidualne

Metody weryfikacji efektów kształcenia przedmiotu:

Ocena formująca:

OF1: sprawdzian praktyczny - prezentacja umiejętności

OF2: aktywność podczas zajęć

OF3: obserwacja zachowań

Ocena podsumowująca:

OP1: średnia ważona ocen formujących

Całkowity nakład pracy studenta:

Godziny kontaktowe (wykład, ćwiczenia, laboratorium, seminarium, projekt, konsultacje, obecność na egzaminie itd.)	25
Przygotowanie się do zajęć, w tym czytanie wskazanej literatury	0
Przygotowanie się do kolokwium	0
Przygotowanie się do egzaminu	0
Inne	
Razem	25
Liczba punktów ECTS dla modułu kształcenia	1
Liczba punktów ECTS, którą student uzyskuje w ramach zajęć praktycznych, laboratoryjnych, projektowych i praktyk zawodowych	1

Weryfikacja osiągnięcia efektów kształcenia

Z zakresu umiejętności	Efekty kształcenia do przedmiotu
Sprawdzian umiejętności: • zaliczenie praktyczne (obserwacja wykonawstwa), • realizacja zleconego zadania, Kryteria ocen z zakresu umiejętności ocenianych przez prowadzącego: 5,0 – student aktywnie uczestniczy w zajęciach, dobiera i wykonuje odpowiednie techniki terapeutyczne. Przestrzega zasad bezpieczeństwa oraz zasad etycznych. Uczęszcza na wszystkie zajęcia, do których jest	EK1, EK2

przygotowany i uzyskuje najwyższe oceny z treści programowych realizowanych w ramach przedmiotu. 4,5 – student aktywnie uczestniczy w zajęciach, dobiera i wykonuje odpowiednie techniki terapeutyczne. Przestrzega zasad bezpieczeństwa oraz zasad etycznych. Uczęszcza na wszystkie zajęcia, do których jest przygotowany i uzyskuje 80% najwyższych ocen z treści programowych realizowanych w ramach przedmiotu. 4,0 – student aktywnie uczestniczy w zajęciach, dobiera i wykonuje odpowiednie techniki terapeutyczne. Przestrzega zasad bezpieczeństwa oraz zasad etycznych. Uczęszcza na wszystkie zajęcia, do których jest przygotowany i uzyskuje 60% najwyższych ocen z treści programowych realizowanych w ramach przedmiotu. 3,5 – student biernie uczestniczy w zajęciach, wykonuje techniki terapeutyczne wymagające korekty ze strony prowadzącego. Przestrzega zasad bezpieczeństwa oraz zasad etycznych. Uczęszcza na wszystkie zajęcia, do których jest przygotowany i uzyskuje poprawne oceny z treści programowych realizowanych w ramach przedmiotu. 3,0 – student biernie uczestniczy w zajęciach, wykonuje techniki terapeutyczne, wymagające korekty ze strony prowadzącego. Przestrzega zasad bezpieczeństwa oraz zasad etycznych. Uczęszcza na zajęcia, do których jest przygotowany i uzyskuje poprawne oceny z treści programowych realizowanych w ramach przedmiotu. 2,0 – student biernie uczestniczy w zajęciach, proponowana techniki terapeutyczne są nieprawidłowe, większość wymaga korekty ze strony prowadzącego, brak samodzielności w wykonaniu czynności fizjoterapeutycznych, nie przestrzega zasad bezpieczeństwa oraz zasad etycznych. Uczestniczy nieregularnie na zajęcia, nie jest do nich przygotowany i uzyskuje negatywne oceny z treści programowych realizowanych w ramach przedmiotu.	
Z zakresu kompetencji społecznych	Efekty kształcenia do przedmiotu
Kryteria ocen z zakresu kompetencji społecznych ocenianych przez prowadzącego , kolegów i pacjentów w formie przedłużonej obserwacji postaw i zachowań: 5,0 – student zawsze wykazuje się aktywną postawą w procesie dbałości o poziom sprawności fizycznej i bezpieczeństwo w trakcie realizacji zajęć ruchowych 4,5 – student prawie zawsze wykazuje się aktywną postawą w procesie dbałości o poziom sprawności fizycznej i bezpieczeństwo w trakcie realizacji zajęć ruchowych 4,0 – student w zdecydowanej większości przypadków wykazuje się aktywną postawą w procesie dbałości o poziom sprawności fizycznej i bezpieczeństwo w trakcie realizacji zajęć ruchowych 3,5 – student w większości przypadków wykazuje się aktywną postawą w procesie dbałości o poziom sprawności fizycznej i bezpieczeństwo w trakcie realizacji zajęć ruchowych 3,0 – student niesystematycznie wykazuje się aktywną postawą w procesie dbałości o poziom sprawności fizycznej i bezpieczeństwo w trakcie realizacji zajęć ruchowych 2,0 – student nie wykazuje się aktywną postawą w procesie dbałości o	EK3

poziom sprawności fizycznej i bezpieczeństwo w trakcie realizacji zajęć ruchowych	
---	--

Kryterium oceny efektów zajęć praktycznych:

Ustalenie oceny końcowej z ćwiczeń odbędzie się na podstawie ocen cząstkowych otrzymanych przez studenta w czasie trwania zajęć i obecności na zajęciach. W przypadku nieobecności obowiązkowe jest odrobienie zajęć z inną grupą zgodnie z zasadami zaliczania przedmiotu. Ocena końcowa z ćwiczeń obliczana jest według wzoru 75% oceny umiejętności + 25% oceny kompetencji społecznych.

Tabela odniesień dla modułu kształcenia

Efekt kształcenia	Odniesienie danego efektu do efektów kierunkowych	Cel kształcenia	Treści programowe	Metody kształcenia	Metody weryfikacji efektów kształcenia
EK1	K_U01 K_U03 K_U25	Cel1, Cel2	C1–C5	MK1, MK2	OF1, OF2, OF3
EK2	K_U01 K_U03 K_U25	Cel1, Cel 2	C6–C8	MK1, MK2	OF1, OF2, OF3
EK3	K_K01 K_K09 K_U25	Cel 1, Cel2	C1–C8	MK1, MK2	OF3

Literatura podstawowa:

1. Blount T., McKenzie E., Pilates, Warszawa : Wiedza i Życie - Hachette Livre Polska, 2006.
2. Ellsworth A. Pilates : krok po kroku, Głuchołazy : Oficyna AKA, cop. 2011.
3. Hall J., Joga praktyczny przewodnik, 2003.
4. Iyengar B.K.S. Światło jogi. Akademia Hatha-Jogi Warszawa 1995.
5. Kulmatycki L. Joga dla zdrowia, podręcznik ćwiczeń.: KSIĄŻKA I WIEDZA Warszawa 2004.
6. Worby C., Joga równowaga ciała i umysłu, 2010.
7. Górna J., Szopa J., Joga. Ruch –oddech – relaks, Katowice, 2005.

Literatura uzupełniająca:

2. Kuński H., Trening zdrowotny osób dorosłych. Warszawa: Agencja Wydawnicza MEDSPORTPRESS 2003.
3. Kulmatycki L., Lekcja relaksacji. Wyd. 2. - Wrocław: AWF 2002.