

## SYLABUS PRZEDMIOTU

Pilates

Liczba punktów ECTS: 1

Kod Przedmiotu: P20

**Kategoria przedmiotu/modułu: Przedmioty do wyboru Moduł II**

|                                |                               |
|--------------------------------|-------------------------------|
| <b>Kierunek studiów:</b>       | Fizjoterapia                  |
| <b>Forma studiów:</b>          | Stacjonarne                   |
| <b>Poziom studiów:</b>         | Jednolite studia magisterskie |
| <b>Profil studiów</b>          | Praktyczny                    |
| <b>Jednostka prowadząca:</b>   | Wydział Nauk o Zdrowiu        |
| <b>Język wykładowy:</b>        | Polski                        |
| <b>Koordinator przedmiotu:</b> |                               |

### 1. Sumaryczna liczba godzin

| Forma kształcenia                                     |             | Łączna liczba godzin |
|---|-------------|----------------------|
| <b>Bezpośredni kontakt z nauczycielem akademickim</b> | Wykład      | -                    |
|   | Laboratoria | -                    |
|   | Ćwiczenia   | 20                   |
|   | Seminaria   | -                    |
|   | Konsultacje | -                    |
| Godziny studenta                                      |             | 10                   |
| <b>SUMA GODZIN</b>                                    |             | <b>30</b>            |

### 2. Formy zaliczenia przedmiotu

| Forma zajęć | Liczba godzin | Semestr | Rok studiów | Forma zaliczenia przedmiotu (E, Z/O, Z) |
|-------------|---------------|---------|-------------|---|
| Wykład      | -             | -       | -           | -                                       |
| Seminaria   | -             | -       | -           | -                                       |
| Ćwiczenia   | 20            | IV      | II          | Z/O                                     |

### 3. Cel przedmiotu

- C1.** Przygotowanie do prowadzenia treningu medycznego uwzględniając potrzeby i możliwości ćwiczących  
**C2.** Nabycie umiejętności doboru ćwiczenia dla osób z różnymi możliwościami funkcjonalnymi  
**C3.** Wyrabianie nawyku prawidłowej postawy ciała, poprawa ogólnej kondycji fizycznej, zrównoważanie mięśni głębokich, poprawa gibkości.

#### 4. Wymagania wstępne w zakresie wiedzy, umiejętności i postaw

1.

#### 5. Oczekiwane efekty uczenia się

| Nr efektu  | Szczegółowe efekty uczenia się<br>(wg. STANDARDU KSZTAŁCENIA<br>PRZYGOTOWUJĄCEGO DO WYKONYWANIA<br>ZAWODU FIZJOTERAPEUTY Dz. U. 2019 poz. 1573)  | Metody weryfikacji efektów uczenia się<br>(egzamin, kolokwium, prezentacja, praca samokształceniowa,<br>dyskusja, dziennik, obserwacja pracy studenta, analiza<br>przypadku, .....) |            |                              |         |
|--|--|---|------------|------------------------------|---------|
|  |  | Praca<br>samokształceni<br>owa  | Zaliczenie | Obserwacja pracy<br>studenta | Egzamin |
| <b>Wiedza</b><br>W zakresie wiedzy absolwent zna i rozumie:      |  |   |            |                              |         |
| C.W5.  | Zasady doboru środków, form i metod terapeutycznych w zależności od rodzaju dysfunkcji, stanu i wieku pacjenta;  | x   | x          |                              |         |
| C.W6.  | Teoretyczne i metodyczne podstawy procesu uczenia się i nauczania czynności ruchowych;   | x   | x          |                              |         |
| <b>Umiejętności</b><br>W zakresie umiejętności absolwent potrafi |  |   |            |                              |         |
| C.U5.  | Konstruować trening medyczny, w tym różnorodne ćwiczenia, dostosowywać poszczególne ćwiczenia do potrzeb ćwiczących, dobrać odpowiednie przyrządy i przybory do ćwiczeń ruchowych oraz stopniować trudność wykonywanych ćwiczeń; |   | x          | x                            |         |
| C.U6.  | Dobierać poszczególne ćwiczenia dla osób z różnymi zaburzeniami i możliwościami funkcjonalnymi oraz metodycznie uczyć ich wykonywania, stopniując natężenie trudności oraz wysiłku fizycznego;                                   |   | x          | x                            |         |
| C.U7.  | Wykazać umiejętności ruchowe konieczne do demonstracji i zapewnienia bezpieczeństwa podczas wykonywania poszczególnych ćwiczeń;  |   | x          | x                            |         |

#### 6. Kryteria oceny efektów uczenia się

| na ocenę 2.0   | na ocenę 3.0  | na ocenę 3.5  | na ocenę 4.0  | na ocenę 4.5  | na ocenę 5   |
|--|---|---|---|---|--|
| Student nie opanował zakładanych efektów uczenia się | Student opanował zakładane efekty uczenia się w zakresie 55-64% | Student opanował zakładane efekty uczenia się w zakresie 65-74% | Student opanował zakładane efekty uczenia się w zakresie 75-84% | Student opanował zakładane efekty uczenia się w zakresie 85-94% | Student opanował zakładane efekty uczenia się w zakresie 95-100% |

#### 7. Treści programowe

| L.p.             | Tematyka                       |
|------------------|--------------------------------|
| <b>Ćwiczenia</b> |                                |
| 1.               | Krótką historią życia Pilatesa |

|     |  |
|-----|--|
|     | Prawidłowa postawa i ułożenie wybranych części ciała, terminologia, korzyści z uprawiania pilatesu |
| 2.  | Zasady pilatesu  |
| 3.  | Prawidłowa podstawa ciała i ułożenie wybranych części ciała  |
| 4.  | Podstawowe ruchy kręgosłupa  |
| 5.  | Terminologia pilatesu  |
| 6.  | Korzyści z praktyki pilatesu   |
| 7.  | Ćwiczenia na macie   |
| 8.  | Ćwiczenia z małą piłką   |
| 9.  | Ćwiczenia z piłką FIT-BALL   |
| 10. | Ćwiczenia z rollerem   |

#### **8. Narzędzia dydaktyczne**

(prezentacja multimedialna, programy komputerowe, filmy, plansze, sprzęt specjalistyczny, narzędzia, odczynniki)

Mata do ćwiczeń, roller, piłki różnej średnicy

#### **9. Literatura podstawowa i uzupełniająca**

##### **Literatura podstawowa:**

1. Włodarczyk B, Włodarczyk I. Pilates z drobnymi przyrządami. Wydawnictwo Aha! Łódź 2011.
2. Ungaro A. Gimnastyka, która leczy. Metoda ćwiczeń Bertelsmann Media Sp. Z o.o., Warszawa 2003.

##### **Literatura uzupełniająca:**

1. Eiisworth A. Pilates krok po kroku. Wydawnictwo Aka, Głuchołazy 2011.

**Sylabus obowiązuje dla naboru od: 1 października 2021**