

## SYLABUS PRZEDMIOTU

Pilates

Liczba punktów ECTS: 1

Kod Przedmiotu: P09

Kategoria przedmiotu/modułu: Przedmioty do wyboru Moduł II

Kierunek studiów:	Fizjoterapia
Forma studiów:	Stacjonarne
Poziom studiów:	Jednolite studia magisterskie
Profil studiów	Praktyczny
Jednostka prowadząca:	Wydział Nauk o Zdrowiu
Język wykładowy:	Polski
Koordynator przedmiotu:	

### 1. Sumaryczna liczba godzin

Forma kształcenia		Łączna liczba godzin
Bezpośredni kontakt z nauczycielem akademickim	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 (wg. STANDARDU KSZTAŁCENIA PRZYGOTOWUJĄCEGO DO WYKONYWANIA ZAWODU FIZJOTERAPEUTY Dz. U. 2019 poz. 1573)	Metody weryfikacji efektów uczenia się (egzamin, kolokwium, prezentacja, praca samokształceniowa, dyskusja, dziennik, obserwacja pracy studenta, analiza przypadku, .....)			
		Praca samokształceni owa	Zaliczenie	Obserwacja pracy studenta	Egzamin
<b>Wiedza</b> 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> 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 2022**