

SYLABUS PRZEDMIOTU

Nazwa przedmiotu/modułu:	Pilates	Liczba punktów ECTS: 1,5	Kod przedmiotu: P.09	
Jednostka prowadząca:	WYDZIAŁ FIZJOTERAPII			
Kierunek studiów:	FIZJOTERAPIA			
Forma studiów:	+ Stacjonarne	+ Niestacjonarne		
Poziom studiów:	I-go stopnia			
	II-go stopnia			
	+ Jednolite magisterskie			
Semestr:	I	II	III	
Forma zaliczenia:	Z/o	Zaliczenie (Z), Zaliczenie na ocenę (Z/o), Egzamin (E)		
Profil studiów:	Praktyczny			
Język wykładowy:	Polski			
Koordinator:				
Prowadzący przedmiot:				

	Forma kształcenia	Liczba realizowanych godzin (nakład pracy studenta)	
		Stacjonarne	Niestacjonarne
Bezpośredni kontakt z nauczycielem akademickim	Wykład (W)		
	Seminaria (S)		
	Ćwiczenia audytoryjne (CA)	25	25
	Ćwiczenia laboratoryjne (CL)		
	Ćwiczenia kliniczne (CK)		
Czas pracy własnej studenta (godziny studenta)		15	15
SUMA GODZIN		40	40
Bilans punktów ECTS		1,5	

1. Cel przedmiotu:

1. Zdobycie wiedzy z zakresu różnych form fitness, podstaw metodycznych pilates
2. Zna wskazania i przeciwwskazania do stosowania treningu jako rekreacyjnej formy jak , potrafi wykorzystać jego elementy w fizjoterapeutycznym treningu personalnym.

2. Wymagania wstępne:	
1. Wstępna znajomość metodyki nauczania ruchu – kształcenie ruchowe	
3. Warunki zaliczenia:	
1. Obecność na zajęciach zgodnie z „Regulaminem studiów” 2. Odpowiedź ustna 3. Kolokwium pisemne – pytania testowe zamknięte i otwarte, 60% poprawnych odpowiedzi 4. Złożenie pracy samokształceniowej	
4. Oczekiwane efekty kształcenia	
Efekty kształcenia przedmiotu (szczegółowe):	Metody weryfikacji zakładanych efektów kształcenia*
<u>Wiedza:</u> W zakresie wiedzy absolwent zna i rozumie: C.W6. teoretyczne i metodyczne podstawy procesu uczenia się i nauczania czynności ruchowych;	Kolokwium pisemne Odpowiedź ustna
<u>Umiejętności:</u> 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; C.U6. dobrać poszczególne ćwiczenia dla osób z różnymi zaburzeniami i możliwościami funkcjonalnymi oraz metodycznie uczyć ich wykonywania, stopniując natężenie trudności oraz wysiłku fizycznego C.U7. wykazać umiejętności ruchowe konieczne do demonstracji i zapewnienia bezpieczeństwa podczas wykonywania poszczególnych ćwiczeń;	Odpowiedź ustna Ćwiczenia praktyczne Praca samokształceniowa
*np.: egzamin pisemny, egzamin ustny, kolokwium pisemne, kolokwia cząstkowe, odpowiedź ustna, prezentacja multimedialna, analiza problemu, analiza przypadku, ćwiczenia praktyczne, praca w grupie, dziennik umiejętności, dyskusja, referat, esej i inne	
5. Treści programowe:	
Tematyka zajęć:	
Metoda Pilatesa – wiadomości ogólne, teoretyczne podstawy metody Pilates, terminologia stosowana w pilates	
Opanowanie umiejętności prawidłowego napinania lokalnych mięśni stabilizujących oraz nauka właściwego oddychania w czasie ćwiczeń	
Opanowanie prawidłowej pozycji poszczególnych części ciała w trakcie wykonywania ćwiczeń	
Metodyka wykonywania ćwiczeń Pilates	
Ćwiczenia poprawiające kontrolę postawy ciała, poczucia ciała w przestrzeni, gibkości i koordynacji ciała	

Opracowanie poprawnego konspektu ćwiczeń

Prezentacja ćwiczeń

6. Narzędzia dydaktyczne

np.: prezentacje multimedialne, plansze edukacyjne, fantomy, modele edukacyjne, atlasy anatomiczne, szkielet człowieka, stoły rehabilitacyjne, pasy do trakcji, wałki, półwałki, kliny

maty do ćwiczeń, rzutnik multimedialny, odtwarzacz dvd, filmy instruktażowe

7. Ocena zakładanych efektów kształcenia

Ocena słowna	Ocena wg	Opis
Bardzo dobry	5.0	Student posiada pogłębioną wiedzę i umiejętności wymienione w efektach kształcenia, bezbłędnie przygotowuje partie materiału podczas pracy bezkontaktowej, wykazuje duże zaangażowanie na ćwiczeniach.
Dobry plus	4.5	Student posiada szczegółową wiedzę i umiejętności wymienione w efektach kształcenia, lecz obciążoną drobnymi błędami, przygotowuje bezbłędnie partie materiału wyznaczone na pracę bezkontaktową, wykazuje duże zaangażowanie na ćwiczeniach.
Dobry	4	Student przyswoił wiedzę i umiejętności wymienione w efektach kształcenia w stopniu dobrym, przygotowuje partie materiału wyznaczone na pracę bezkontaktową z drobnymi błędami, wykazuje średnie zaangażowanie podczas ćwiczeń.
Dostateczny plus	3.5	Student posiada wiedzę i umiejętności wymienione w efektach kształcenia w stopniu podstawowym, popełnia błędy podczas przygotowywania partii materiału zadanego na pracę bezkontaktową, wykazuje przeciętne zaangażowanie podczas ćwiczeń.
Dostateczny	3.0	Student posiada wiedzę i umiejętności, wymienioną w efektach kształcenia w stopniu minimalnym. Informacje, jakie przyswoił sobie podczas pracy bezkontaktowej są niepełne i obciążone błędami.
Niedostateczny	2.0	Student nie opanował wiedzy i umiejętności wymienionych w efektach kształcenia.

8. Literatura podstawowa i uzupełniająca

Literatura podstawowa:

Bahrynowska-Fic J.: Właściwości ćwiczeń fizycznych ich systematyka i metodyka. PZWL, Warszawa, 2001

Mętel S., Milert A. Metoda Josepha Pilatesa oraz możliwości jej zastosowania w fizjoterapii. Rehabilitacja Medyczna 2007, 11, 2, 27-36.

Selby Anna, Herdman Alan. Pilates kształtowanie ładnej sylwetki.

Wydawnictwo: Delta W

Janik B. Pilates. Prawdziwa siła od środka. Wydawnictwo: ASz Artur Szuba.

Literatura uzupełniająca:

Unagro A. Gimnastyka, która leczy -metody ćwiczeń Josepha Pilatesa.

wyd. Świat Książki, 200

9. Matryca efektów kształcenia

Odniesienie do szczegółowych efektów kształcenia	
Wiedza	C.W6
Umiejętności	C.U5 C.U6 C.U7

Od roku akademickiego 2020/2021

Podpis koordynatora przedmiotu:

.....

Podpis Dziekana:

.....