

<b>AKADEMIA WYCHOWANIA FIZYCZNEGO</b>					
<b>im. JERZEGO KUKUCZKI w KATOWICACH</b>					
<b>Kierunek studiów: FIZJOTERAPIA</b>					
<b>poziom pierwszy</b>					
<b>tytuł zawodowy absolwenta: licencjat</b>					
<b>Profil kształcenia: ogólnoakademicki</b>					
<b>Moduł / przedmiot: W5</b>		obowiązkowy		wybieralny	
<b>Pilates</b>		(O)		(W)	
				X	
<b>Moduł / przedmiot: JAKOŚĆ KSZTAŁCENIA</b>			obowiązkowy		wybieralny
<b>Liczba godzin w semestrze</b>		1		2	
		I	II	III	IV
Studia stacjonarne				W 13 k 13 bk	W 13 k 13 bk
Studia niestacjonarne				W 7 k 19 bk	W 7 k 19 bk
Katedra Podstaw Fizjoterapii Zakład Fizykoterapii i Masażu Leczniczego					
<b>Koordinator przedmiotu</b>		dr Magdalena Stania			
<b>wykładowcy</b>		dr Magdalena Stania, mgr Magdalena Jantos			
<b>JĘZYK</b>		polski			
<b>FORMA ZAJĘĆ</b>		ćwiczenia/samodzielna praca bez kontaktu z nauczycielem akademickim			
<b>ECTS</b>	<b>1</b>	<b>FORMA ZALICZENIA: zaliczenie na ocenę</b>			
<b>CELE PRZEDMIOTU</b>		<p><b>C1.</b> Przygotowanie studenta do metodycznego zaplanowania oraz praktycznego przeprowadzenia podstawowych ćwiczeń wg metody Pilates.</p> <p><b>C2.</b> Przygotowanie studenta do praktycznego przeprowadzenia podstawowych ćwiczeń wg metody Pilates z wykorzystaniem różnych przyborów.</p> <p><b>C3.</b> Przygotowanie studenta do przewidywania i identyfikacji zagrożeń oraz niebezpieczeństw związanych z nieprawidłowym wykonywaniem ćwiczeń w metodzie Pilates.</p> <p><b>C4.</b> Uświadomienie studentom znaczenia prowadzenia prozdrowotnego trybu życia.</p>			
<b>EFEKTY KSZTAŁCENIA</b>				<b>SPOSOBY WERYFIKACJI EFEKTÓW KSZTAŁCENIA</b>	
<p><b>Wiedza:</b> <b>K_W02</b> Rozumie zagadnienia związane z ruchem człowieka w oparciu o treści z zakresu kinezylogii i biomechaniki</p> <p><b>K_W33</b> Zna zagadnienia i terminologię stosowaną w prowadzeniu zajęć terapeutycznych z pacjentem w oparciu o metodykę nauczania ruchu</p> <p><b>Umiejętności:</b> <b>K_U24</b></p>				<p><b>Wiedza:</b> Odpowiedź ustna</p> <p><b>Umiejętności:</b> Sprawdzian umiejętności praktycznych, obserwacja w czasie</p>	

Posiada podstawowe umiejętności z zakresu wybranych form aktywności fizycznej, rekreacji i sportu	ćwiczeń
<b>Kompetencje społeczne:</b> <b>K_K11</b> Dba o stan własnego zdrowia, cechuje się zachowaniami prozdrowotnymi niezbędnymi do wykonywania pracy w zawodzie fizjoterapeuty	<b>Kompetencje społeczne:</b> obserwacja studenta w trakcie zajęć

**NAKŁAD PRACY STUDENTA**  
(w godzinach dydaktycznych 1h dyd.=45 minut)\*\*

<b>Studia stacjonarne</b> udział w wykładach - udział w ćwiczeniach – 11 h udział w ćwiczeniach klinicznych przygotowanie do ćwiczeń/ćwiczeń klinicznych – przygotowanie konspektu – 8 h bezkontaktowych przygotowanie teoretyczne do zaliczenia – 5 h (w ramach godzin bezkontaktowych) przygotowanie do egzaminu - realizacja zadań projektowych e-learning egzamin/zaliczenie – 2 h inne (określ jakie) <b>RAZEM: 26 h</b>	<b>Studia niestacjonarne</b> udział w wykładach - udział w ćwiczeniach – 5 h udział w ćwiczeniach klinicznych przygotowanie do ćwiczeń/ćwiczeń klinicznych przygotowanie konspektu – 8 h bezkontaktowych przygotowanie teoretyczne do zaliczenia – 11 h (w ramach godzin bezkontaktowych) przygotowanie do egzaminu - realizacja zadań projektowych e-learning egzamin/zaliczenie – 2 h inne (określ jakie) <b>RAZEM: 26 h</b>
---	--

<b>WARUNKI WSTĘPNE</b>	WW1 wiedza i umiejętności z zakresu metodyki i systematyki ćwiczeń fizycznych WW2 wiedza i umiejętności z zakresu klinicznych podstaw fizjoterapii
------------------------	---

**TREŚCI PROGRAMOWE**

nr	TREŚĆ ZAJĘĆ	liczba godzin			
		ST	BK	NST	BK
Ćw. 1	Teoretyczne podstawy metody Pilates. Opanowanie umiejętności prawidłowego napinania lokalnych mięśni stabilizujących oraz nauka właściwego oddychania w czasie ćwiczeń.	3		2	
Ćw. 2	Opanowanie prawidłowej pozycji poszczególnych części ciała w trakcie wykonywania ćwiczeń. Metodyka wykonywania ćwiczeń Pilates z wykorzystaniem małej piłki overball.	3		1	
Ćw. 3	Metodyka wykonywania ćwiczeń rozwijających w metodyce Pilates. Przeprowadzenie ćwiczeń Pilates na dużych piłkach fitball.	3		1	
Ćw. 4	Metodyka wykonywania ćwiczeń Pilates z wykorzystaniem BOSU.	2		1	
Ćw. 5	Podsumowanie procesu dydaktycznego. Zaliczenie.	2		2	
		13		7	
<b>GODZINY BEZKONTAKTOWE</b>					
BK1	Ćwiczenia wg metody Pilates w terapii chronicznych dolegliwości bólowych odcinka lędźwiowo-krzyżowego kręgosłupa.		8*		8*
BK2	Ćwiczenia wg metody Pilates w terapii wysiłkowego nietrzymania moczu w stopniu I		8*		8*
BK3	Przygotowanie teoretyczne do ćwiczeń i zaliczenia		5**		11**
	Razem godziny bezkontaktowe		13		19

\* Należy opracować jeden konspekt metodyki przeprowadzania ćwiczeń wg metody Pilates w wybranym temacie (BK1 lub BK2), aby zaliczyć 8 h bezkontaktowych  
 \*\* Uzyskując zaliczenie ćwiczeń z przedmiotu Pilates rok II, sem 3, 4 uznaje się, że 5h/11h (studia stacjonarne/studia niestacjonarne) pracy bezkontaktowej student przeznaczył na przygotowanie się do ćwiczeń i zaliczenia przedmiotu.

<b>LITERATURA PODSTAWOWA</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Mętel S., Milert A. Metoda Josepha Pilatesa oraz możliwości jej zastosowania w fizjoterapii. Rehabilitacja Medyczna 2007, 11, 2, 27-36.</li> <li>2. Panjabi M., The stabilizing system of the spine. J Spinal Disord. 1992, 5, 383-397.</li> <li>3. A. Zembaty. Kinezyterapia. Tom II. Wydawnictwo „Kasper” 2003.</li> <li>4. Selby Anna, Herdman Alan. Pilates kształtowanie ładnej sylwetki. Wydawnictwo: Delta W-Z</li> <li>5. Denise Austin przekład Olga Królicka. Pilates dla każdego. wyd. ZYSK I S-KA POZNAŃ, 2002.</li> <li>6. Janik B. Pilates. Prawdziwa siła od środka. Wydawnictwo: ASz Artur Szuba.</li> </ol>
<b>LITERATURA UZUPELNIAJĄCA</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. L. Robinson, H. Fisher, J. Knox, G. Thomson. The official body control pilates manual. Wyd. Macmillan, 2002.</li> <li>2. Unagro A. Gimnastyka, która leczy - metody ćwiczeń Josepha Pilatesa. wyd. Świat Książki, 2003.</li> </ol>
<b>METODY NAUCZANIA</b>	- ćwiczenia teoretyczne - ćwiczenia praktyczne
<b>POMOCE NAUKOWE</b>	- maty do ćwiczeń, piłki overball, piłki fitball, rzutnik multimedialny, odtwarzacz dvd
<b>PROJEKT (o ile jest realizowany w ramach modułu zajęć)</b>	
<b>FORMA ZALICZENIA</b>	Zaliczenie na ocenę.
<b>WARUNKI ZALICZENIA</b>	Ćw 1 – 4 Zaliczenie umiejętności przeprowadzenia podstawowych ćwiczeń metody pilates oraz podstawowych ćwiczeń pilates z wykorzystaniem małej piłki overball, dużej piłki fitball i BOSU. Godziny bezkontaktowe: Konspekt metodyki przeprowadzania ćwiczeń wg metody Pilates Obserwacja studenta w trakcie zajęć (kompetencje społeczne)

#### ODNIESIENIE DO EFEKTÓW KSZTAŁCENIA

<b>kod efektu kształcenia</b>	<b>obszar kształcenia</b>	<b>treści programowe</b>	<b>cel przedmiotu</b>	<b>sposób oceny</b>
K_W02	M1_W01	Ćw. 1-5	C1-C3	O, U, P
K_W33	M1_W10	Ćw. 1-5	C4	O, U, P
K_U24	M1_U11	Ćw. 1-5	C1-C3	U,
K_K11	M1_K09	Ćw. 1-5	C4	Z

T - test

P – ocena programu usprawniania, praca pisemna

O – odpowiedź ustna lub kolokwium

U – sprawdzian umiejętności praktycznych

W – wolontariat, udział lub uczestnictwo w zajęciach dla osób niepełnosprawnych  
 Z – zeszyt obserwacji studenta

<b>Efekty kształcenia dla przedmiotu</b>	<b>Ocena 2,0</b>	<b>Ocena 3,0</b>	<b>Ocena 3,5</b>	<b>Ocena 4,0</b>	<b>Ocena 4,5</b>	<b>Ocena 5,0</b>
<b>K_W02</b>	Nie rozumie zagadnień związanych z ruchem człowieka w oparciu o treści z zakresu kinezylogii i biomechaniki	W zakresie podstawowym rozumie zagadnienia związane z ruchem człowieka w oparciu o treści z zakresu kinezylogii i biomechaniki. Potrafi odpowiedzieć na podstawowe pytania do tematu.	Rozumie większość zagadnień związanych z ruchem człowieka w oparciu o treści z zakresu kinezylogii i biomechaniki. Jednak nie prezentuje tematu swobodnie, płynnie. Wymaga naprowadzenia przez nauczyciela.	Rozumie większość zagadnień związanych z ruchem człowieka w oparciu o treści z zakresu kinezylogii i biomechaniki. Wymaga niewielkiego naprowadzenia przez nauczyciela. Prezentuje temat swobodnie, płynnie.	W szerokim zakresie rozumie wszystkie zagadnienia związane z ruchem człowieka w oparciu o treści z zakresu kinezylogii i biomechaniki. Potrafi odpowiedzieć na większość pytań do tematu.	W szerokim zakresie rozumie wszystkie zagadnienia związane z ruchem człowieka w oparciu o treści z zakresu kinezylogii i biomechaniki. Potrafi odpowiedzieć na wszystkie pytania do tematu i uczestniczyć w dyskusji.
<b>K_W33</b>	Nie zna zagadnień i terminologii stosowanej w prowadzeniu zajęć terapeutycznych z pacjentem w oparciu o metodykę nauczania ruchu	Zna tylko podstawowe zagadnienia i podstawową terminologię stosowaną w prowadzeniu zajęć terapeutycznych z pacjentem w oparciu o metodykę nauczania ruchu	Zna większość zagadnień i terminologii stosowanej w prowadzeniu zajęć terapeutycznych z pacjentem w oparciu o metodykę nauczania ruchu, ale nie posługuje się terminologią w sposób płynny i swobodny. Wymaga naprowadzenia przez nauczyciela.	Zna większość zagadnień i terminologii stosowanej w prowadzeniu zajęć terapeutycznych z pacjentem w oparciu o metodykę nauczania ruchu. Wymaga niewielkiego naprowadzenia przez nauczyciela.	Zna większość zagadnień i terminologii w zakresie rozszerzonym, stosowanej w prowadzeniu zajęć terapeutycznych z pacjentem w oparciu o metodykę nauczania ruchu.	Zna wszystkie zagadnienia i całą terminologię w zakresie rozszerzonym, stosowaną w prowadzeniu zajęć terapeutycznych z pacjentem w oparciu o metodykę nauczania ruchu. Potrafi odpowiedzieć na wszystkie pytania do tematu i uczestniczyć w dyskusji.
<b>K_U24</b>	Nie posiada podstawowych umiejętności z zakresu wybranych form aktywności fizycznej, rekreacji i sportu	Posiada podstawowe umiejętności z zakresu wybranych form aktywności fizycznej, rekreacji i sportu lecz wymaga pomocy nauczyciela	Posiada podstawowe umiejętności z zakresu wybranych form aktywności fizycznej, rekreacji i sportu, lecz popełnia drobne błędy, których sam nie zauważa.	Posiada podstawowe umiejętności i z zakresu wybranych form aktywności fizycznej, rekreacji i sportu, lecz popełnia drobne błędy, które sam koryguje.	Posiada podstawowe umiejętności z zakresu wybranych form aktywności fizycznej, rekreacji i sportu. Wykonuje ćwiczenia poprawnie, ale nie potrafi ich zmodyfikować w zależności od wskazań.	Posiada podstawowe umiejętności z zakresu wybranych form aktywności fizycznej, rekreacji i sportu. Wskazuje rozwiązania alternatywne.
<b>K_K11</b>	Nie dba o stan własnego zdrowia, cechuje się zachowaniami	Dbą o stan własnego zdrowia w zakresie podstawowy	Dbą o stan własnego zdrowia, cechuje się zachowaniami	Dbą o stan własnego zdrowia, cechuje się zachowaniami	Dbą o stan własnego zdrowia, cechuje się zachowaniami	Zawsze dba o stan własnego zdrowia, w każdej

	mi prozdrowotnymi niezbędnymi i do wykonywania pracy w zawodzie fizjoterapeuty	m, tylko w wybranych sytuacjach, cechuje się podstawowymi zachowaniami prozdrowotnymi niezbędnymi i do wykonywania pracy w zawodzie fizjoterapeuty	prozdrowotnymi niezbędnymi do wykonywania pracy w zawodzie fizjoterapeuty. Wymaga jednak stałej motywacji i zachęcenia do dbania o stan własnego zdrowia.	prozdrowotnymi niezbędnymi do wykonywania pracy w zawodzie fizjoterapeuty. W sporadycznych sytuacjach wymaga motywacji i zachęcenia do dbania o stan własnego zdrowia.	prozdrowotnymi niezbędnymi do wykonywania pracy w zawodzie fizjoterapeuty. Nie wymaga motywacji do podejmowania zachowań prozdrowotnych.	sytuacji cechuje się zachowaniami prozdrowotnymi niezbędnymi i do wykonywania pracy w zawodzie fizjoterapeuty. Potrafi zmotywować swoim zachowaniem innych do zachowań prozdrowotnych.
--	--	--	---	--	--	--