

KARTA PRZEDMIOTU

Wydział Lekarski i Nauk o Zdrowiu
Kierunek studiów: Fizjoterapia
Forma studiów: Niestacjonarne
Stopień studiów: Magisterskie, jednolite
Specjalności: Bez specjalności
2023/2024

NAZWA PRZEDMIOTU	
NAZWA PRZEDMIOTU	Podstawy Pilatesu
LICZBA PUNKTÓW ECTS	2
JĘZYK WYKŁADOWY	polski
PROWADZĄCY	mgr Ewa Strój
OSOBA ODPOWIEDZIALNA	mgr Ewa Strój
LICZBA GODZIN:	
WYKŁADY:	10 godzin
ĆWICZENIA:	20 godzin
CELE PRZEDMIOTU	
CEL 1:	Wdrażanie do całościowej troski o ciało. Kształtowanie pozytywnych postaw wobec kultury fizycznej. Zdobywanie umiejętności z zakresu testowania własnego poziomu sprawności fizycznej, planowania aktywności fizycznej, dbałości o zdrowie i sprawność ogólną.
CEL 2:	Zapoznanie z zasadami muzyki, budowy lekcji i doboru ćwiczeń wzmacniających w zajęciach Pilates oraz z możliwością zastosowania ćwiczeń jako formy rekreacji dla osób w różnym wieku.
EFEKTY UCZENIA SIĘ	
C.W2:	Student zna i rozumie mechanizmy zaburzeń strukturalnych i funkcjonalnych wywołanych chorobą lub urazem;

NAZWA PRZEDMIOTU	
A.W16:	Student zna i rozumie podstawy uczenia się kontroli postawy i ruchu oraz nauczania czynności ruchowych;
C.W6:	Student zna i rozumie teoretyczne i metodyczne podstawy procesu uczenia się i nauczania czynności ruchowych;
C.U6:	Student potrafi dobrać poszczególne ćwiczenia dla osób z różnymi zaburzeniami i możliwościami funkcjonalnymi oraz metodycznie uczyć ich wykonywania, stopniując natężenie trudności oraz wysiłku fizycznego;
C.U17:	Student potrafi podejmować działania promujące zdrowy styl życia na różnych poziomach oraz zaprojektować program profilaktyczny w zależności od wieku, płci, stanu zdrowia oraz warunków życia pacjenta, ze szczególnym uwzględnieniem aktywności fizycznej.
K.5:	Student jest gotów do dostrzegania i rozpoznawania własnych ograniczeń, dokonywania samooceny deficytów i potrzeb edukacyjnych.
WYMAGANIA WSTĘPNE	
1.	Znajomość podstawowych pojęć z zakresu anatomii i biomechaniki.
TREŚCI PROGRAMOWE	
WYKŁAD 1:	Historia metody Pilates. Pojęcie stabilizacji centralnej, mięśnie środka (CORE) i ich znaczenie dla utrzymania prawidłowej postawy ciała. Podział mięśni na lokalne i globalne.
WYKŁAD 2:	Aktywacja niskoprogowa i jej znaczenie w treningu stabilizatorów lokalnych. Prawidłowy wzorzec oddechu i jego znaczenie dla stabilizacji centralnej.
ĆWICZENIE 1, 2, 3:	Podstawowe ćwiczenia wzmacniające Centrum, mięśnie głębokie brzucha, dna miednicy i najszersze mięśnie grzbietu. Wprowadzenie do ćwiczeń w technice Pilates.

NAZWA PRZEDMIOTU	
ĆWICZENIE 4, 5, 6, 7:	Ćwiczenia mięśni najszerzych grzbietu i tułowia. Wzmacnianie, rozciąganie kończyn dolnych, kończyn górnych, otwieranie klatki piersiowej. Kontrola nad dbałością utrzymywanie właściwego ułożenia ciała.
ĆWICZENIE 8, 9, 10:	Wykonywanie ćwiczeń i nauka prawidłowego oddychania. Ćwiczenia rozciągające i rozluźniające. Zastosowanie przyborów do ćwiczeń, stopniowanie trudności ćwiczeń.
METODY DYDAKTYCZNE	
	Wykłady, prezentacje multimedialne, pokaz ćwiczeń
NAKŁAD PRACY STUDENTA:	
GODZINY KONTAKTOWE Z NAUCZYCIELEM AKADEMICKIM	30
GODZINY BEZ UDZIAŁU NAUCZYCIELA AKADEMICKIEGO	Przygotowanie do zajęć - 5 godz. Przygotowanie do prezentacji umiejętności - 10 godz. Przygotowanie do zaliczenia- 5 godz.
SUMARYCZNA LICZBA GODZIN DLA PRZEDMIOTU	50
REGULAMIN ZAJĘĆ I WARUNKI ZALICZENIA	
	<p>Zajęcia odbywają się w formie wykładów i ćwiczeń. Student zobowiązany jest przygotować się teoretycznie do każdego zajęcia. Warunkiem zaliczenia przedmiotu jest przygotowanie pisemnie konspektu ćwiczeń, zaprezentowanie przykładowej sesji treningowej oraz aktywność na ćwiczeniach.</p> <p>W przypadku uzyskania oceny niedostatecznej w pierwszym terminie zaliczenia studenci mają prawo przystąpić do zaliczenia w terminie poprawkowym na zasadach określonych w Regulaminie Studiów Krakowskiej Akademii.</p> <p>Wykład – ZAO Ćwiczenia - ZAL</p>

NAZWA PRZEDMIOTU	
METODY OCENY POSTĘPU STUDENTÓW:	
W ZAKRESIE WIEDZY:	Przygotowanie konspektu zajęć
W ZAKRESIE UMIEJĘTNOŚCI:	Wykonywanie ćwiczeń, opracowanie planu terapii
SPRAWDZIANY KSZTAŁTUJĄCE: SPRAWDZIANY PODSUMOWUJĄCE (I i II termin)	Termin I: aktywność na zajęciach i konspekt oddany w terminie. Termin II: aktywność na zajęciach i konspekt oddany w dodatkowym terminie.
KRYTERIA EGZAMINU/ ZALICZENIA Z OCENĄ	
NA OCENĘ 3,0	Otrzymuje student, którego wiedza obejmuje podstawowe wiadomości i umiejętności nabyte w trakcie zajęć praktycznych. Rzadko przejawia aktywność w trakcie zajęć. 51% do 59% poprawności konspektu przykładowej sesji treningowej zgodnie z zasadami Pilates.
NA OCENĘ 3,5	Otrzymuje student, którego wiedza obejmuje podstawowe wiadomości i umiejętności nabyte w trakcie zajęć praktycznych. Przejawia aktywność w trakcie zajęć. 60% do 70% poprawności konspektu przykładowej sesji treningowej zgodnie z zasadami Pilates.
NA OCENĘ 4,0	Otrzymuje student, który w zakresie wiedzy i umiejętności ma umiarkowane braki. Wykazuje dużą aktywność w trakcie zajęć. 71% do 80% poprawności konspektu przykładowej sesji treningowej zgodnie z zasadami Pilates.
NA OCENĘ 4,5	Otrzymuje student, który w zakresie wiedzy i umiejętności ma niewielkie braki. Wykazuje dużą aktywność w trakcie zajęć. 81% do 90% poprawności konspektu przykładowej sesji treningowej zgodnie z zasadami Pilates.
NA OCENĘ 5,0	Otrzymuje student, który w stopniu bardzo dobrym opanował zakres materiału. Chętnie podejmuje się dodatkowych wyzwań.

NAZWA PRZEDMIOTU	
	Wykazuje dużą aktywność w trakcie zajęć. 91% do 100% poprawności konspektu przykładowej sesji treningowej zgodnie z zasadami Pilates.
LITERATURA OBOWIĄZKOWA	
1.	Isacowitz Rael, Clippinger Karen: Anatomia pilatesu. Ilustrowany przewodnik pozwalający uelastyczyć mięśnie i osiągnąć równowagę między ciałem a umysłem. Wydawnictwo Vital, 2020.
2.	Samantha Wood: Pilates w rehabilitacji. Wydawnictwo PZWL, 2020.
LITERATURA UZUPEŁNIAJĄCA	
1.	Ellsworth Abby: Pilates krok po kroku. Oficyna Aka, 2011.