



Metoda Pilates w praktyce fizjoterapeuty

Numer usługi 2024/06/03/36350/2168314

1 000,00 PLN brutto

1 000,00 PLN netto

71,43 PLN brutto/h

71,43 PLN netto/h

Niepubliczna

Placówka

Kształcenia

Ustawicznego "MED
COACH"

📍 Kraków / stacjonarna

🏠 Usługa szkoleniowa

🕒 14 h

📅 30.11.2024 do 01.12.2024

Informacje podstawowe

Kategoria

Zdrowie i medycyna / Medycyna

Sposób dofinansowania

wsparcie dla osób indywidualnych
wsparcie dla pracodawców i ich pracowników

Grupa docelowa usługi

Grupę docelową usługi stanowią:

- fizjoterapeuci/ osteopaci
- studenci kierunków fizjoterapia/ osteopatia
- osoby posiadające kierunkowe wykształcenie w zawodzie:
 - lekarz/ lekarz dentyista
 - dietetyk
 - technik masażysta/ masażysta
 - technik fizjoterapii
 - pielęgniarka/ pielęgniarz
 - położna/ położnik
 - trener personalny
 - trener przygotowania motorycznego
 - trener sportu
- **Organizator dopuszcza udział uczestników spoza grupy wymienionej powyżej, jednak obowiązkowe jest posiadanie podstaw wiedzy z zakresu anatomii i fizjologii człowieka.**

Minimalna liczba uczestników

1

Maksymalna liczba uczestników

20

Data zakończenia rekrutacji

29-11-2024

Forma prowadzenia usługi

stacjonarna

Cel

Cel edukacyjny

Celem kursu jest zapoznanie Uczestników z głównymi zasadami i celami metody Pilates oraz wykorzystywanymi narzędziami. Uczestnik pozna błędne wzorce oraz główne kompensacje pacjentów, typowe ćwiczenia stosowane w Pilatesie oraz ich wykorzystanie podczas pracy z dysfunkcjami.

Efekty uczenia się oraz kryteria weryfikacji ich osiągnięcia i Metody walidacji

| Efekty uczenia się | Kryteria weryfikacji | Metoda walidacji |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------|
| Uczestnik zna zasady i cele metody Pilates | opisuje genezę oraz rodzaje metody Pilates | Test teoretyczny |
| | opisuje główne zasady i cele metody | Test teoretyczny |
| | charakteryzuje podstawowe ćwiczenia oraz ich podział | Test teoretyczny |
| | planuje i wykonuje terapię połączoną z elementami Pilatesu (dobiera odpowiednie ćwiczenia do danej dysfunkcji oraz wykorzystuje sprzęt do indywidualnej pracy z pacjentem) | Test teoretyczny |
| | konstruuje terapię w sposób samodzielny | Obserwacja w warunkach symulowanych |
| | rozdzieli ćwiczenia mobilizacyjne i siłowe | Test teoretyczny |
| Uczestnik podejmuje się terapii w sposób autonomiczny i odpowiedzialny z zachowaniem kodeksu etycznego fizjoterapeuty | rozwija wiedzę i doskonali się | Test teoretyczny |
| | wskazuje problemy etyczne wynikające z jego profesji | Test teoretyczny |

Kwalifikacje

Kompetencje

Usługa prowadzi do nabycia kompetencji.

Warunki uznania kompetencji

Pytanie 1. Czy dokument potwierdzający uzyskanie kompetencji zawiera opis efektów uczenia się?

Tak. Po zrealizowaniu usługi Usługodawca wystawia Uczestnikowi zaświadczenie potwierdzające osiągnięcie zakładanych efektów uczenia się, które Uczestnik kursu nabył w trakcie realizacji treści programu kursu.

Pytanie 2. Czy dokument potwierdza, że walidacja została przeprowadzona w oparciu o zdefiniowane w efektach uczenia się kryteria ich weryfikacji?

Tak, dokument wydawany Uczestnikowi potwierdza, że walidacja została przeprowadzona w oparciu o zdefiniowane w efektach uczenia się kryteria ich weryfikacji.

Pytanie 3. Czy dokument potwierdza zastosowanie rozwiązań zapewniających rozdzielanie procesów kształcenia i szkolenia od walidacji?

Tak, dokument potwierdza, że zapewniono zastosowanie rozwiązań zapewniających rozdzielanie procesów kształcenia i szkolenia od walidacji.

Program

Łączna liczba dni, w których zostanie przekazana wiedza oraz umiejętności praktyczne opisane w programie: 2 dni

Liczba godzin kursu: 14 h dydaktycznych, co stanowi ok 11h zegarowych bez przerw (12 h zegarowych z wliczonymi przerwami).

W harmonogramie ujęto również przerwy - łącznie 1 h zegarowa w ciągu 2 dni.

Przerwy w czasie kursu dostosowane będą do tempa pracy uczestników szkolenia oraz ich potrzeb.

Szczegółowy program/ zakres tematyczny:

- Wprowadzenie:
 - przybliżenie postaci Josepha Pilatesa
 - geneza metody
 - wykorzystanie metody kiedyś, a dzisiaj
 - rodzaje metody Pilates
- Przeprowadzenie lekcji 45 minutowej na macie (mat work)
- Charakterystyka zajęć Pilates:
 - główne zasady i cele metody
 - omówienie Pilatesowej rozgrzewki i określenie niezbędnych elementów
 - narzędzia wykorzystywane w metodzie
- Pozycja neutralna kręgosłupa
 - określenie naturalnych krzywizn, płaszczyzn ruchu
 - określenie mobilności i zakresu ruchu poszczególnych stawów
 - omówienie pracy stóp („foot work”)
 - "imprint", jako sposób na odnalezienie pozycji neutralnej
- Oddech
 - rodzaje oddechu (przeponowy, piersiowy)
 - przepona- budowa i funkcja
 - określenie sposobu oddychania na zajęciach
 - aktywacja powięzi poprzez oddech
 - świadome rozluźnienie i aktywacja mięśni poprzez wykorzystanie oddechu
- „Core”
 - mięśnie budujące środek
 - podział mięśni na lokalne i globalne
 - omówienie funkcji mięśnia poprzecznego i ćwiczenia aktywujące
 - omówienie funkcji mięśnia wielodzielnego i ćwiczenia aktywujące

- omówienie funkcji mięśnia biodrowo-łędźwiowego i ćwiczenia aktywujące
- omówienie funkcji przepony miednicznej i ćwiczenia aktywujące
- prawidłowe wzorce ruchowe
- PIR (poizometryczna relaksacja mięśni) jako metoda na rozluźnienie mięśni globalnych
- Główne ćwiczenia metody Pilates
 - pozycja wyjściowa, wersja podstawowa ćwiczenia, wykorzystanie sprzętu typu roller, ovo ball, dużej piłki, taśm Thera-Band do nauki
 - "Rolowanie"
 - "Twist"
 - „Swimming”
 - „Plank”
 - „Swan dive”
 - „Side kick”
 - „Side bend”
 - „Clams”
 - „The hundred”
 - „One leg stretch”
 - „Double leg stretch”
 - „One leg circle”
 - „Shoulder bridge”
- Podział ćwiczeń na mobilizacyjne i siłowe
 - równowaga mięśniowa
 - mięśnie antagonistyczne oraz synergiczne
 - skurcz koncentryczny i ekscentryczny oraz izotoniczny, izometryczny i auksotoniczny
- Sposoby gradacji trudności:
 - rytm
 - ilość powtórzeń (objętościowa)
 - obciążenie (gęstość)
- Wady metody
- Samodzielne konstruowanie terapii

W harmogramie używane są skróty: P oraz T, oznaczające

***P- część praktyczną kursu;**

***T-część teoretyczną kursu.**

Harmonogram

Liczba przedmiotów/zajęć: 11

| Przedmiot / temat zajęć | Prowadzący | Data realizacji zajęć | Godzina rozpoczęcia | Godzina zakończenia | Liczba godzin |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------|-----------------------|---------------------|---------------------|---------------|
| <div style="background-color: #e91e63; color: white; padding: 2px; display: inline-block; border-radius: 5px;">1 z 11</div> Wprowadzenie: przybliżenie postaci Josepha Pilatesa, geneza metody, wykorzystanie metody kiedyś, a dzisiaj, rodzaje metody Pilates (T) | Natalia Fałtyn | 30-11-2024 | 09:00 | 10:15 | 01:15 |

| Przedmiot / temat zajęć | Prowadzący | Data realizacji zajęć | Godzina rozpoczęcia | Godzina zakończenia | Liczba godzin |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------|-----------------------|---------------------|---------------------|---------------|
| 2 z 11 Lekcja pokazowa (P) | Natalia Faltyn | 30-11-2024 | 10:15 | 11:00 | 00:45 |
| 3 z 11 Charakterystyka zajęć Pilates (P/T) | Natalia Faltyn | 30-11-2024 | 11:00 | 12:00 | 01:00 |
| 4 z 11 Przerwa | Natalia Faltyn | 30-11-2024 | 12:00 | 13:00 | 01:00 |
| 5 z 11 Oddech i Core w Metodzie Pilates (P/T) | Natalia Faltyn | 30-11-2024 | 13:00 | 14:00 | 01:00 |
| 6 z 11 Główne ćwiczenia metody Pilates: pozycja wyjściowa, wersja podstawowa ćwiczenia, wykorzystywanie sprzętu typu roller, oto ball, dużej piłki, taśma TheraBand do nauki (P) | Natalia Faltyn | 30-11-2024 | 14:00 | 16:00 | 02:00 |
| 7 z 11 Główne ćwiczenia metody Pilates: Rolowanie, Twist, Swimming, Plank, Swan dive, Side kick, Clamas, One leg stretch, One leg circle, Shoulder bridge (P) | Natalia Faltyn | 01-12-2024 | 09:00 | 11:00 | 02:00 |

| Przedmiot / temat zajęć | Prowadzący | Data realizacji zajęć | Godzina rozpoczęcia | Godzina zakończenia | Liczba godzin |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------|-----------------------|---------------------|---------------------|---------------|
| 8 z 11 Podział ćwiczeń na mobilizacyjne i siłowe: równowaga mięśniowa, mięśnie antagonistyczne oraz synergiczne, skurcz koncentryczny oraz izotoniczny, izometryczny i aukstoniczny (T) | Natalia Faltyn | 01-12-2024 | 11:00 | 12:00 | 01:00 |
| 9 z 11 Sposób gradacji trudności: rytm, ilość powtórzeń (objętość), obciążenie (gęstość) (P/T) | Natalia Faltyn | 01-12-2024 | 12:00 | 13:00 | 01:00 |
| 10 z 11 Nauka samodzielnej konstrukcji terapii (P) | - | 01-12-2024 | 13:00 | 13:45 | 00:45 |
| 11 z 11 Walidacja | - | 01-12-2024 | 13:45 | 14:00 | 00:15 |

Cennik

Cennik

| Rodzaj ceny | Cena |
|-------------------------------------------|--------------|
| Koszt przypadający na 1 uczestnika brutto | 1 000,00 PLN |
| Koszt przypadający na 1 uczestnika netto | 1 000,00 PLN |
| Koszt osobogodziny brutto | 71,43 PLN |
| Koszt osobogodziny netto | 71,43 PLN |

Prowadzący

Liczba prowadzących: 1



1 z 1

Natalia Faltyn

Absolwentka Akademii Wychowania Fizycznego w Krakowie na wydziale Rehabilitacji Ruchowej. Ukończyła wiele szkoleń fizjoterapeutycznych, jak również wiele kursów z działu fitness takich jak: trener personalny, Pilates, Body Art®, TRX®, fitness, aqua aerobik, trening powięziowego, stretchingu. Obecnie jest w trakcie poszerzania swoich kwalifikacji z zakresu Jogi wg metody Iyengara.

Natalia Jękot jest certyfikowanym nauczycielem Pilates. Doświadczenie nabyte w dziedzinie fizjoterapii, fitness oraz metodach prozdrowotnych sprawiają, że Jej styl prowadzenia zajęć jest w 100% bezpieczny i efektywny.

Informacje dodatkowe

Informacje o materiałach dla uczestników usługi

Organizator zapewnia materiały szkoleniowe: skrypt, notatnik, długopisy i dostęp do filmów instruktażowych.

Do dyspozycji uczestników są także maty ćwiczeniowe, piłki, berety, rollery, taśmy.

Warunki uczestnictwa

Warunkiem uczestnictwa w szkoleniu jest :

1. Posiadanie ważnego numeru ID wsparcia
2. Zapisanie się na wybraną usługę przez stronę Med Coach (z zaznaczeniem opcji: Dofinansowanie BUR): <https://med-coach.pl/szkolenia-kursy/metoda-pilates-w-praktyce-fizjoterapeuty/185>

Uprzejmie przypominamy, iż zgłoszenie na kurs przez BUR nie stanowi gwarancji i potwierdzenia udziału w kursie. Obligatoryjne jest wykonanie czynności opisanych w pkt.2.

3. Przesłanie na adres: dofinansowania@med-coach.pl podpisanego oświadczenia dotyczącego udziału i pokrycia kosztów szkolenia, który zostanie automatycznie przesłany po zapisie.

4. W szkoleniu mogą wziąć udział osoby wskazane w sekcji "Grupa docelowa usługi"- w przypadku wątpliwości związanych z uprawnieniami dotyczącymi udziału w szkoleniach, prosimy o kontakt e-mailowy lub telefoniczny.

Informacje dodatkowe

Cena kursu nie zawiera kosztów wyżywienia, zakwaterowania i podróży.

Szkolenie jest zwolnione z podatku VAT na podstawie art. 43 ust. 1 punkt 26 podpunkt a ustawa o VAT lub w przypadku kursów dofinansowanych ze środków publicznych w min. 70% zwolnione z podatku VAT na podstawie art. 43 ust. 1 punkt 29 c.

W zależności od wymogów Operatorów i kwot dofinansowań, mogą pojawić się dodatkowe dopłaty do kursu.

Godziny przerw są podane orientacyjnie- w zależności od dynamiki i tempa grupy- mogą ulec zmianie.

Adres

Kraków

Kraków

woj. małopolskie

Dokładny dojazd komunikacją miejską oraz samochodem zostanie podany w wiadomości od organizatora.

Udogodnienia w miejscu realizacji usługi

- Klimatyzacja
- Wi-fi
- Sala szkoleniowa wyposażona w drabinki i narzędzia do Pilatesu

Kontakt



Anita Boczar-Lipińska

E-mail dofinansowania@med-coach.pl

Telefon (+48) 796 988 428