



KARTA PRZEDMIOTU

D1/2. Podstawy masażu

Informacje ogólne

Nazwa przedmiotu i kod (wg planu studiów):	Podstawy masażu (D1/2)
Nazwa przedmiotu (j. ang.):	Basic massage
Kierunek studiów:	Wychowanie fizyczne
Poziom studiów:	studia I stopnia
Profil:	praktyczny (P)
Forma studiów:	studia stacjonarne / niestacjonarne
Punkty ECTS:	studia stacjonarne – 1, studia niestacjonarne - 1
Język wykładowy:	polski
Rok akademicki:	2021/2022
Semestr:	4
Koordinator przedmiotu:	Dr Gabriel Szajna

Elementy wchodzące w skład programu studiów

Treści programowe zapewniające uzyskanie efektów uczenia się dla przedmiotu				
Poznanie podstawowych pojęć dotyczących podstaw masażu, metodyki i zasad prowadzenia masażu klasycznego oraz umiejętność wykonywania masażu				
Liczba godzin zajęć w ramach poszczególnych form zajęć według planu studiów:	Studia stacjonarne - 5 W, 15 ćw. Wa Studia niestacjonarne - 5 w, 10 ćw			
Opis efektów uczenia się dla przedmiotu				
Kod efektu przedmiotu	Student, który zaliczył przedmiot zna i rozumie/potrafi/jest gotów do:	Powiązani e z KEU	Forma zajęć dydaktycznych	Sposób weryfikacji i oceny efektów uczenia się
D1.3_W01 D1.3_W02 D1.3_W03	w zakresie wiedzy: 1. Zna terminologię używaną w naukach o kulturze fizycznej i naukach o zdrowiu. 2. Zna makroskopową budowę organizmu człowieka i zasady jego funkcjonowania 3. Zna założenia profilaktyki zdrowotnej, zdrowego trybu życia i edukacji zdrowotnej. Wie jak aktywnie	K_W02 K_W03 K_W06	wykład	kolokwium

	wypoczywać i jak regenerować organizm po wysiłku.			
D1.3_U01	w zakresie umiejętności: 4. Posiada specjalistyczne umiejętności ruchowe z zakresu wybranych form aktywności fizycznej, zdrowotnej, i sportowej i potrafi je zademonstrować 5. Potrafi udzielić i zorganizować pomoc w nagłych wypadkach oraz sytuacjach	K_U04	Ćw.	pokaz
D1.3_U02		K_U08		
D1.2_K09	w zakresie kompetencji społecznych: 6. Jest praktycznie przygotowany do realizowania zadań zawodowych (dydaktycznych, wychowawczych i opiekuńczych) wynikających z roli nauczyciela	K_K09	Ćw.	Obserwacja, aktywność na zajęciach
Nakład pracy studenta (bilans punktów ECTS)				
Całkowita liczba punktów ECTS: (A + B)	2		Stacjonarne	Niestacjonarne
A. Liczba godzin kontaktowych z podziałem na formy zajęć oraz liczba punktów ECTS uzyskanych w ramach tych zajęć:	wykład ćwiczenia audytoryjne konsultacje w sumie: ECTS	5 15 5 25 1,2	5 10 5 20 1	
B. Formy aktywności studenta w ramach samokształcenia wraz z planowaną liczbą godzin na każdą formę i liczbą punktów ECTS:	praca w bibliotece przygotowanie projektu samodzielne doskonalenie umiejętności w sumie: ECTS	5 5 10 20 0,8	5 5 10 20 1	
C. Liczba godzin zajęć kształtujących umiejętności praktyczne w ramach przedmiotu oraz związana z tym liczba punktów ECTS:	ćwiczenia audytoryjne konsultacje przygotowanie projektu samodzielne doskonalenie umiejętności w sumie: ECTS	15 5 5 10 35 1,4	10 5 5 10 30 1,2	

Dodatkowe elementy (* - opcjonalnie)

Szczegółowe treści kształcenia w ramach poszczególnych form zajęć:	Wykłady: Rys historyczny zabiegów masażu, Etyka organizacja pracy, higiena wykonywania masażu klasycznego Anatomiczno-fizjologiczne podstawy masażu, zasady
---	---

	<p>stosowania masażu Wpływ masażu na układy człowieka Wskazania i przeciwwskazana domasażu Techniki i metodyka masażu klasycznego Masaż całkowity i częściowy i automasaż Masaż wykorzystywany w kulturze fizycznej Diagnozowanie pacjenta i planowanie masażu Ćwiczenia Techniki i metodyka wykonywania masażu, Ergonomia pracy masażysty Masaż wybranych mięśni i stawów człowieka Technika masażu ręki i przedramienia, stawu łokciowego, ramienia i stawu ramiennego, Metodyka masażu obręczy kończyny górnej Technika i metodyka masażu grzbietu Masaż szyi i Masaż kręgosłupa Technika masażu klatki piersiowej i Masaż powłok brzusznych Masaż obręczy kończyny dolnej i Masaż kończyny dolnej Masaż całościowy</p>
Metody i techniki kształcenia:	Wykład informacyjny i problemowy, ćwiczenia praktyczne, metoda eksponująca pokaz
* Warunki i sposób zaliczenia poszczególnych form zajęć, w tym zasady zaliczeń poprawkowych, a także warunki dopuszczenia do egzaminu:	<ul style="list-style-type: none"> - Obowiązkowy, aktywny udział w ćwiczeniach zgodnie z harmonogramem zajęć, dopuszczalna jedna nieusprawiedliwiona nieobecność w semestrze - Aktywność na zajęciach - Właściwe opracowanie projektów i zaliczenie praktyczne
* Zasady udziału w poszczególnych zajęciach, ze wskazaniem, czy obecność studenta na zajęciach jest obowiązkowa:	- obowiązek aktywnego uczestnictwa studenta we wszystkich formach zajęć
Sposób obliczania oceny końcowej:	<p>Ocena końcowa z przedmiotu jest średnią arytmetyczną ocen wystawionych w oparciu o następujące kryteria:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Frekwencja i aktywność na zajęciach: 10% - przygotowanie projektów – 40% - praktyczne zaliczenie 50%
* Sposób i tryb wyrównywania zaległości powstałych wskutek nieobecności studenta na zajęciach:	<ul style="list-style-type: none"> - konsultacje - samodoskonalenie

Wymagania wstępne i dodatkowe, szczególnie w odniesieniu do sekwencyjności przedmiotów:	znajomość anatomii czynnościowej i fizjologii, diagnozowania postawy ciała
Zalecana literatura:	<p>Literatura podstawowa: Zborowski A., Masaż klasyczny, AZ, Kraków 2008 Walaszek R., Masaż z elementami rehabilitacji, Kraków 2006</p> <p>Literatura uzupełniająca: Magiera L. Walaszek R., Masaż sportowy z elementami odnowy biologicznej, Kraków Biosport 2003 Podgórski T., Masaż w rehabilitacji i sporcie, AWF Warszawa, 1999 Prochowicz Z., Podstawy masażu leczniczego, PZWL, Warszawa 1999</p>