

KARTA PRZEDMIOTU
Rok akademicki 2020/2021

Kod przedmiotu	0114.7.WF1.DII3.MSiR	
Nazwa przedmiotu w języku	polskim	Masaż sportowy i rekreacyjny <i>Sports and recreational massage</i>
	angielskim	

1. USYTUOWANIE PRZEDMIOTU W SYSTEMIE STUDIÓW

1.1. Kierunek studiów	<i>Wychowanie Fizyczne</i>
1.2. Forma studiów	<i>stacjonarne/niestacjonarne</i>
1.3. Poziom studiów	<i>pierwszego stopnia</i>
1.4. Profil studiów*	<i>praktyczny</i>
1.5. Specjalność*	<i>nauczycielska</i>
1.6. Jednostka prowadząca przedmiot	<i>WO, Instytut Fizjoterapii</i>
1.7. Osoba/zespół przygotowująca/y kartę przedmiotu	<i>mgr Jarosław Stanek</i>
1.8. Osoba odpowiedzialna za przedmiot	<i>mgr Kamil Markowski</i>
1.9. Kontakt	<i>kamil.markowski@ujk.edu.pl</i>

2. OGÓLNA CHARAKTERYSTYKA PRZEDMIOTU

2.1. Przynależność do modułu	<i>S – specjalnościowy II (Odnowa Biologiczna)</i>
2.2. Język wykładowy	<i>język polski</i>
2.3. Semestry, na których realizowany jest przedmiot	<i>V</i>
2.4. Wymagania wstępne*	<i>Anatomia prawidłowa człowieka, fizjologia</i>

3. SZCZEGÓŁOWA CHARAKTERYSTYKA PRZEDMIOTU

3.1. Forma zajęć	<i>ćwiczenia</i>	
3.2. Miejsce realizacji zajęć	<i>Zajęcia w pomieszczeniach dydaktycznych UJK</i>	
3.3. Forma zaliczenia zajęć	<i>zaliczenie z oceną</i>	
3.4. Metody dydaktyczne	<i>Praktyczne wykonywanie zabiegów masażu sportowego i relaksacyjnego</i>	
3.5. Wykaz literatury	podstawowa	<i>1. Zborowski A. Masaż klasyczny. Wydawnictwo AZ, Kraków 2002. 2. Magiera L., Walaszek R. Masaż sportowy z elementami odnowy biologicznej. Biosport, Kraków 2004. 3. Magiera L. Relaksacyjny masaż leczniczy. Bio-Styl, 2003.</i>
	uzupełniająca	<i>1. Walaszek R. Masaż z elementami rehabilitacji. REHMED, Kraków 1999. 2. Magiera L. Klasyczny masaż leczniczy. BIOSTYL, Kraków 2000. 3. Kolster B. Poradnik fizjoterapeuty. Ossolineum, Wrocław 2001. 4. Jankowiak J. Masaż leczniczy. PZWL, Warszawa 1974. 5. Schutt M. Masaż relaksacyjny. Wszystkie techniki. Wydawnictwo RM 2011.</i>

4. CELE, TREŚCI I EFEKTY KSZTAŁCENIA

4.1. Cele przedmiotu
<i>CI. Zapoznanie studentów z podstawami teoretycznymi dotyczącymi działania masażu klasycznego na organizm człowieka oraz poznanie metodyki wykonywania masażu sportowego.</i>
4.2. Treści programowe
Ćwiczenia:
<i>1. Zasady wykonywania masażu klasycznego. Wyposażenie pomieszczeń do masażu. Środki wspomagające masaż. Ergonomia pracy fizjoterapeuty – masażyści. Techniki masażu i ich wpływ na organizm człowieka.</i>
<i>2. Masaż kończyny górnej: palce, śródrezcze, staw promieniowo – nadgarstkowy, przedramię, staw łokciowy, ramię, staw ramienny. Masaż kończyny dolnej: palce, śródstopie, staw skokowy, podudzie, staw kolanowy, udo. Masaż grzbietu i kregosłupa. Masaż mięśni czworobocznych i karku. Masaż mięśnia mostkowo-sutkowo-obojęzycznego. Masaż powłok brzusznych. Masaż klatki piersiowej.</i>
<i>3. Masaż sportowy /treningowy, przedstartowy, startowy, powysiłkowy, podtrzymujący/</i>

4.3. Przedmiotowe efekty kształcenia

Efekt	Student, który zaliczył przedmiot	Odniesienie do kierunkowych efektów kształcenia
w zakresie WIEDZY:		
W01	<i>Student posiada wiedzę teoretyczną w zakresie masażu sportowego, definiuje pojęcia w zakresie masażu, zna diagnostykę stosowaną w masażu, zna metodykę masażu sportowego.</i>	WF1P_W02 - posiada ogólną wiedzę z zakresu budowy organizmu ludzkiego z uwzględnieniem wszystkich układów funkcjonalnych człowieka
W02	<i>Zna mechanizm działania, wskazania i przeciwwskazania wykonywania masażu sportowego, potrafi rozpoznać reakcje fizjologiczne organizmu w trakcie stosowania technik masażu.</i>	WF1P_W06 - zna metody oceny rozwoju fizycznego i sprawności motorycznej oraz metody biomechanicznej diagnozy układu ruchu człowieka
W03	<i>Student zna różne rodzaje masażu relaksacyjnego.</i>	WF1P_W11 - rozumie znaczenie odnowy biologicznej w profilaktyce zdrowotnej i w sporcie, zna podstawowe zabiegi i zasady stosowane w odnowie biologicznej
w zakresie UMIEJĘTNOŚCI:		
U01	<i>Posiada umiejętności manualne niezbędne do wykonywania technik masażu sportowego, dobiera właściwie siłę bodźca.</i>	WF1P_U17 - posiada podstawowe umiejętności w zakresie stosowania i propagowania różnych metod odnowy biologicznej mających na celu usunięcie skutków zmęczenia i przeciążeń po wysiłkach fizycznych o różnym charakterze.
U02	<i>Student wykonuje samodzielnie masaż w każdym z okresów treningowych.</i>	WF1P_U17 - posiada podstawowe umiejętności w zakresie stosowania i propagowania różnych metod odnowy biologicznej mających na celu usunięcie skutków zmęczenia i przeciążeń po wysiłkach fizycznych o różnym charakterze.
U03	<i>Potrafi dobrać odpowiedni rodzaj masażu relaksacyjnego do konkretnego pacjenta.</i>	WF1P_U17 - posiada podstawowe umiejętności w zakresie stosowania i propagowania różnych metod odnowy biologicznej mających na celu usunięcie skutków zmęczenia i przeciążeń po wysiłkach fizycznych o różnym charakterze.
w zakresie KOMPETENCJI SPOŁECZNYCH:		
K01	<i>Jest świadomy odpowiedzialności zawodowej.</i>	WF1P_K01 - ma świadomość poziomu swojej wiedzy i umiejętności oraz rozumie potrzebę uczenia się i rozwoju zawodowego przez całe życie
K02	<i>Umie interpretować uzyskane wiadomości.</i>	WF1P_K04 - potrafi odpowiednio określić priorytety służące realizacji określonych celów edukacyjnych i sportowych, dokonując wyborów jest odpowiedzialny i autonomiczny, wykazuje aktywność, odznacza się wytrwałością w realizacji indywidualnych i zespołowych zadań, jest otwarty na zmiany i wrażliwy na potrzeby uczniów
K03	<i>Współpracuje z partnerem (-ką); wymienia opinie (poglądy) w grupie.</i>	WF1P_K03 - Posiada zdolność współpracy w zespole, potrafi pełnić w nim różne role, umie podejmować i wyznaczać zadania, posiada umiejętności organizacyjne związane z przygotowaniem i realizacją działań zawodowych

4.4. Sposoby weryfikacji osiągnięcia przedmiotowych efektów kształcenia																					
Efekty przedmiotowe (symbol)	Sposób weryfikacji (+/-)																				
	Egzamin ustny/pisemny*			Kolokwium*			Projekt*			Aktywność na zajęciach*			Praca własna*			Praca w grupie*			Zaliczenie praktyczne		
	Forma zajęć			Forma zajęć			Forma zajęć			Forma zajęć			Forma zajęć			Forma zajęć			Forma zajęć		
	W	C	...	W	C	...	W	C	...	W	C	...	W	C	...	W	C	...	W	C	...
W01																					
W02																					
W03																					
U01																					
U02																					
U03																					
K01																					
K02																					
K03																					

*niepotrzebne usunąć

4.5. Kryteria oceny stopnia osiągnięcia efektów kształcenia		
Forma zajęć	Ocena	Kryterium oceny
ćwiczenia (C)*	3	student uczestniczy w zajęciach, jest w stanie wykonać podstawowe techniki masażu sportowego z pomocą i korektą prowadzącego, przy czym popełnia drobne błędy, dobór technik nie jest w pełni prawidłowy i wymaga znacznej korekty
	3,5	student uczestniczy w zajęciach, jest w stanie wykonać masaż sportowy i relaksacyjny z pomocą i korektą prowadzącego, odpowiednio do wskazań techniki dobiera, również z pomocą prowadzącego
	4	student aktywnie uczestniczy w zajęciach, jest w stanie wykonać masaż sportowy i relaksacyjny oraz dobrać odpowiednio do wskazań techniki z pomocą prowadzącego
	4,5	student aktywnie uczestniczy w zajęciach, jest w stanie wykonać samodzielnie każdy rodzaj masażu sportowego i relaksacyjnego, techniki odpowiednio dobiera do wskazań, z niewielką pomocą prowadzącego
	5	student aktywnie uczestniczy w zajęciach, jest w stanie wykonać samodzielnie każdy rodzaj masażu sportowego i relaksacyjnego, techniki odpowiednio dobiera do wskazań

5. BILANS PUNKTÓW ECTS – NAKŁAD PRACY STUDENTA

Kategoria	Obciążenie studenta	
	Studia stacjonarne	Studia niestacjonarne
LICZBA GODZIN REALIZOWANYCH PRZY BEZPOŚREDNIM UDZIALE NAUCZYCIELA /GODZINY KONTAKTOWE/	15	
Udział w ćwiczeniach*	15	
SAMODZIELNA PRACA STUDENTA /GODZINY NIEKONTAKTOWE/	10	
Przygotowanie do ćwiczeń*	5	
Przygotowanie do zaliczenia praktycznego*	5	
ŁĄCZNA LICZBA GODZIN	25	
PUNKTY ECTS za przedmiot	1	

*niepotrzebne usunąć

Przyjmuję do realizacji (data i podpisy osób prowadzących przedmiot w danym roku akademickim)

.....