

KARTA PRZEDMIOTU

Rok akademicki 2018/2019

Kod przedmiotu	0114-7WF-DII3-MSiR	
Nazwa przedmiotu w języku	polskim	<i>Masaż sportowy i relaksacyjny</i> Sports Massage and Relaxation
	angielskim	

1. USYTUOWANIE PRZEDMIOTU W SYSTEMIE STUDIÓW

1.1. Kierunek studiów	Wychowanie Fizyczne
1.2. Forma studiów	stacjonarne/niestacjonarne
1.3. Poziom studiów	pierwszego stopnia
1.4. Profil studiów*	praktyczny
1.5. Specjalność*	nauczycielska
1.6. Jednostka prowadząca przedmiot	WO, Instytut Fizjoterapii
1.7. Osoba/zespół przygotowująca/y kartę przedmiotu	Mgr Jarosław Stanek
1.8. Osoba odpowiedzialna za przedmiot	Mgr Artur Marszałek
1.9. Kontakt	artur.marszalek@ujk.edu.pl

2. OGÓLNA CHARAKTERYSTYKA PRZEDMIOTU

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

3. SZCZEGÓŁOWA CHARAKTERYSTYKA PRZEDMIOTU

3. SZCZEGÓŁOWY OPIS KONTENTU PRZEDMIOTU		
3.1. Forma zajęć		ćwiczenia
3.2. Miejsce realizacji zajęć		Zajęcia w pomieszczeniach dydaktycznych UJK
3.3. Forma zaliczenia zajęć		zaliczenie z oceną
3.4. Metody dydaktyczne		Praktyczne wykonywanie zabiegów masażu sportowego i relaksacyjnego
3.5. Wykaz literatury	podstawowa	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.
	uzupełniająca	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.

4. CELE, TREŚCI I EFEKTY KSZTAŁCENIA

4.1. Cele przedmiotu
C1. Zapoznanie studentów z podstawami teoretycznymi dotyczącymi działania masażu klasycznego na organizm człowieka oraz poznanie metodyki wykonywania masażu sportowego.
4.2. Treści programowe
Ćwiczenia:
1. Zasady wykonywania masażu klasycznego. Wypożyczenie pomieszczeń do masażu. Środki wspomagające masaż. Ergonomia pracy fizjoterapeuty – masażyści. Techniki masażu i ich wpływ na organizm człowieka.
2. Masaż kończyny górnej: palce, śródręcze, 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.
3. Masaż sportowy /treningowy, przedstartowy, startowy, powysiłkowy, podtrzymujący/

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/	25	15
Udział w wykładach*		
Udział w ćwiczeniach, konwersatoriach, laboratoriach*	25	20
Udział w egzaminie/kolokwium zaliczeniowym*		
Inne (jakie?)*		
SAMODZIELNA PRACA STUDENTA /GODZINY NIEKONTAKTOWE/	25	35
Przygotowanie do wykładu*		
Przygotowanie do ćwiczeń, konwersatorium, laboratorium*	10	15
Przygotowanie do zaliczenia praktycznego*	15	20
Zebranie materiałów do projektu, kwerenda internetowa*		
Opracowanie prezentacji multimedialnej*		
Inne (jakie?)*		
ŁĄCZNA LICZBA GODZIN	50	50
PUNKTY ECTS za przedmiot	2	2

*niepotrzebne usunąć

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

.....