

KARTA PRZEDMIOTU V ROK

Rok akademicki 2025/2026

Kod przedmiotu	0915.7.FIZJ4.FII1.MR	
Nazwa przedmiotu w języku	polskim	Masaż relaksacyjny <i>Relaxing massage</i>
	angielskim	

1. USYTUOWANIE PRZEDMIOTU W SYSTEMIE STUDIÓW

1.1. Kierunek studiów	Fizjoterapia
1.2. Forma studiów	Stacjonarne/niestacjonarne
1.3. Poziom studiów	Jednolite magisterskie
1.4. Profil studiów*	praktyczny
1.5. Osoba przygotowująca kartę przedmiotu	mgr Kamil Markowski
1.6. Kontakt	kamil.markowski@ujk.edu.pl

2. OGÓLNA CHARAKTERYSTYKA PRZEDMIOTU

2.1. Język wykładowy	polski
2.2. Wymagania wstępne*	masaż klasyczny

3. SZCZEGÓŁOWA CHARAKTERYSTYKA PRZEDMIOTU

3.1. Forma zajęć	ćwiczenia kształtujące umiejętności praktyczne (CP)	
3.2. Miejsce realizacji zajęć	zajęcia w pracowni masażu/ w pomieszczeniu dydaktycznym UJK	
3.3. Forma zaliczenia zajęć	zaliczenie z oceną	
3.4. Metody dydaktyczne	Ćwiczenia praktyczne – dyskusja wielokrotna (grupowa), objaśnienie (OB), ćwiczenia przedmiotowe, zajęcia praktyczne	
3.5. Wykaz literatury	podstawowa	1. Chojnowska E., Masaż relaksacyjny całego ciała, Literat, Toruń 2017 2. Magiera L., Relaksacyjny masaż leczniczy, BIO- STYL, Kraków 2006.
	uzupełniająca	1. Zborowski. Masaż klasyczny. Wydawnictwo A-Z. Kraków 1997. 2. Magiera L., Masaż w kosmetyce i odnowie biologicznej, BIO- STYL, Kraków 2007.

4. CELE, TREŚCI I EFEKTY UCZENIA SIĘ

4.1. Cele przedmiotu (z uwzględnieniem formy zajęć)
Ćwiczenia(CP): C1. Opanowanie wiedzy w zakresie masażu relaksacyjnego, rodzaje masażu. C2. Opanowanie umiejętności i kompetencji w zakresie technik oraz metodyki masażu relaksacyjnego.
4.2. Treści programowe (z uwzględnieniem formy zajęć)
Ćwiczenia(CP): 1. Masaż relaksacyjny - cel, wskazania, przeciwwskazania 2. Rola masażu relaksacyjnego w profilaktyce zdrowotnej. 3. Techniki i rodzaje masażu relaksacyjnego. 4. Praktyczna nauka wybranych rodzajów masażu relaksacyjnych. 5. Umiejętność zaplanowania i zastosowania masażu w dysfunkcjach i urazach.

4.3. Przedmiotowe efekty uczenia się

Efekt	Student, który zaliczył przedmiot	Symbole kierunkowych efektów uczenia się
w zakresie WIEDZY zna i rozumie :		
W01	psychologiczne i społeczne aspekty postaw i działań pomocowych;	FIZJ_B.W.2. FIZJ_OW7 FIZJ_OW9 FIZJ_OW11
W02	zagadnienia związane z promocją zdrowia i fizjoprofilaktyką.	FIZJ_C.W.17.

w zakresie UMIEJĘTNOŚCI potrafi:		
U01	organizować działania ukierunkowane na edukację zdrowotną, promocję zdrowia i profilaktykę niepełnosprawności;	FIZJ_B.U.4. FIZJ_OU1 FIZJ_OU7 FIZJ_OU10
U02	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.	FIZJ_C.U.17.
w zakresie KOMPETENCJI SPOŁECZNYCH jest gotów do:		
K01	dostrzegania i rozpoznawania własnych ograniczeń, dokonywania samooceny deficytów i potrzeb edukacyjnych;	FIZJ_OK5

4.4. Sposoby weryfikacji osiągnięcia przedmiotowych efektów uczenia się

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	P	...	W	C	...	W	C	...	W	C	...	W	C	...	W	C	P
W01					x																	
W02					x																	
U01																						x
U02																						x
K01																						x

*niepotrzebne usunąć

4.5. Kryteria oceny stopnia osiągnięcia efektów uczenia się

Forma zajęć	Ocena	Kryterium oceny
ćwiczenia (CP)*	3	61%-68% Zna główne cele i założenia masażu relaksacyjnego oraz jego wskazania i przeciwwskazania. Zaliczył sprawdzian praktyczny.
	3,5	69%-76% Zna główne cele i założenia masażu relaksacyjnego oraz jego wskazania i przeciwwskazania. Posiada wiedzę merytoryczną w zakresie poznanych technik i rodzajów masażu. Zaliczył sprawdzian praktyczny.
	4	77%-84% Zna główne cele i założenia masażu relaksacyjnego oraz jego wskazania i przeciwwskazania. Posiada wiedzę merytoryczną w zakresie poznanych technik i rodzajów masażu. Potrafi prognozować efekty stosowania masażu oraz przewidzieć efekty niepożądane, Zaliczył sprawdzian praktyczny.
	4,5	85%-92% Zna główne cele i założenia masażu relaksacyjnego oraz jego wskazania i przeciwwskazania. Posiada wiedzę merytoryczną w zakresie poznanych technik i rodzajów masażu. Potrafi prognozować efekty stosowania masażu oraz przewidzieć efekty niepożądane. Potrafi merytorycznie uzasadnić dobór techniki masażu relaksacyjnego. Zaliczył sprawdzian praktyczny.
	5	93%-100% Zna główne cele i założenia masażu relaksacyjnego oraz jego wskazania i przeciwwskazania. Posiada wiedzę merytoryczną w zakresie poznanych technik i rodzajów masażu. Potrafi prognozować efekty stosowania masażu oraz przewidzieć efekty niepożądane. Potrafi merytorycznie uzasadnić dobór techniki masażu relaksacyjnego. Wykazuje zaawansowaną wiedzę w zakresie doboru i metodyki wykonywania technik poznanych rodzajów masażu. Zaliczył sprawdzian praktyczny.

5. BILANS PUNKTÓW ECTS – NAKŁAD PRACY STUDENTA

Kategoria	Obciążenie studenta	
	Studia stacjonarne	Studia niestacjonarne
<i>LICZBA GODZIN REALIZOWANYCH PRZY BEZPOŚREDNIM UDZIALE NAUCZYCIELA /GODZINY KONTAKTOWE/</i>	30	30
<i>Udział w ćwiczeniach</i>	30	30
<i>SAMODZIELNA PRACA STUDENTA /GODZINY NIEKONTAKTOWE/</i>	20	20
<i>Przygotowanie do ćwiczeń</i>	10	10
<i>Przygotowanie do kolokwium/zaliczenie praktyczne</i>	10	10
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)

.....