

KARTA PRZEDMIOTU – II ROK

Rok akademicki 2024/2025

Kod przedmiotu	0114.7.WF2.FI5.PMwOB	
Nazwa przedmiotu w języku	polskim	Podstawy masażu w odnowie biologicznej <i>Basics of massage in biological regeneration</i>
	angielskim	

1. USYTUOWANIE PRZEDMIOTU W SYSTEMIE STUDIÓW

1.1. Kierunek studiów	Wychowanie Fizyczne
1.2. Forma studiów	stacjonarne / niestacjonarne
1.3. Poziom studiów	drugiego stopnia
1.4. Profil studiów*	praktyczny
1.5. Osoba przygotowująca kartę przedmiotu	mgr Mateusz Burak
1.6. Kontakt	41 349 69 54

2. OGÓLNA CHARAKTERYSTYKA PRZEDMIOTU

2.1. Język wykładowy	polski
2.2. Wymagania wstępne*	anatomia, fizjologia

3. SZCZEGÓŁOWA CHARAKTERYSTYKA PRZEDMIOTU

3.1. Forma zajęć	wykłady, ćwiczenia	
3.2. Miejsce realizacji zajęć	zajęcia w pomieszczeniach UJK	
3.3. Forma zaliczenia zajęć	zaliczenie z oceną	
3.4. Metody dydaktyczne	ćwiczenia praktyczne – dyskusja wielokrotna (grupowa), objaśnienie (OB), ćwiczenia praktyczne	
3.5. Wykaz literatury	podstawowa	1. Pawelec Ryszard, Szczuka Edyta, Laber Wojciech. <i>Metodyka masażu w odnowie biologicznej</i> . Wyd. AGIW. Wrocław 2011. 2. Magiera Leszek, Walaszek Robert. <i>Masaż sportowy z elementami odnowy biologicznej</i> . Wyd. BIOSPORT. Kraków 2011.
	uzupełniająca	1. Magiera Leszek. <i>Masaż w kosmetyce i odnowie biologicznej</i> . Wyd. BIO-STYL. Kraków 2012.

4. CELE, TREŚCI I EFEKTY UCZENIA SIĘ

4.1. Cele przedmiotu (z uwzględnieniem formy zajęć)

Wykłady:

- C1. Zapoznanie studenta z podstawowymi rodzajami i technikami masażu wykorzystywanymi w odnowie biologicznej.
C2. Zapoznanie studenta ze znaczeniem masażu w odnowie biologicznej.

Ćwiczenia:

- C1. Zapoznanie studenta z metodyką wykonywania różnego rodzaju masażu.
C2. Zdobycie przez studenta umiejętności poprawnego wykonywania masażu w odnowie biologicznej z uwzględnieniem wskazań oraz przeciwwskazań.

4.2. Treści programowe (z uwzględnieniem formy zajęć)

Wykłady:

1. Znaczenie masażu w odnowie biologicznej.
2. Metodyka wykonywania i możliwości wykorzystania masażu w środowisku wodnym stosowanego w odnowie biologicznej. Masaż podwodny z natryskiem biczowym, masaż podwodny klasyczny, masaż wirowy, masaż natryskowy – bicze szkockie, masaż w kąpieli perelkowej. Wskazania i przeciwwskazania.
3. Metodyka wykonywania i możliwości wykorzystania masażu przyrządowego. Masaż ciśnieniowy, wibracyjny, pneumatyczny, synkardialny, próżniowy z bańską chińską. Wskazania i przeciwwskazania.
4. Zasady i techniki stosowania masażu limfatycznego w odnowie biologicznej. Wskazania i przeciwwskazania.
5. Zasady i techniki stosowania masażu izometrycznego, masażu kontralateralnego oraz masażu stawowego centryfugalnego.

Ćwiczenia:

1. Demonstracja i nauka wykonywania masażu limfatycznego grzbietu, klatki piersiowej oraz brzucha.
2. Demonstracja i nauka wykonywania masażu limfatycznego brzucha, kończyny górnej oraz kończyny dolnej.
3. Demonstracja i nauka wykonywania masażu izometrycznego kończyny górnej oraz kończyny dolnej.
4. Demonstracja oraz nauka wykonywania masażu izometrycznego powłok brzusznych.
5. Demonstracja i nauka wykonywania masażu kontralateralnego. Masaż z wykorzystaniem technik masażu sportowego. Połączenie z ćwiczeniami synergistycznymi.
6. Metodyka wykonywania masażu centryfugalnego. Wykorzystanie środków poślizgowych. Możliwości połączenia masażu centryfugalnego z innymi zabiegami fizykalnymi.
7. Masaż punktowy oraz inne metody refleksoterapii wykorzystywane w odnowie biologicznej. Demonstracja i nauka wykonywania poszczególnych technik.

4.3. Przedmiotowe efekty uczenia się

Efekt	Student, który zaliczył przedmiot	Odniesienie do kierunkowych efektów uczenia się
w zakresie WIEDZY:		
W01	Posiada wiedzę merytoryczną o funkcjonowaniu organizmu człowieka w stanach spoczynku i wysiłku. Potrafi uzasadnić dobór technik masażu -limfatycznego, centryfugalnego, kontralateralnego, izometrycznego oraz technik refleksoterapii w odnowie biologicznej.	WF2P_W08 WF2P_W10 NAU2_W06
w zakresie UMIEJĘTNOŚCI:		
U01	Wykorzystuje w praktyce zdobytą wiedzę z zakresu masażu wykorzystywanych w odnowie biologicznej z uwzględnieniem wskazań oraz przeciwwskazań. Potrafi samodzielnie wykonać wybrane zabiegi z zakresu masażu wykorzystywanego w odnowie biologicznej.	WF2P_U19
w zakresie KOMPETENCJI SPOŁECZNYCH:		
K01	Poprzez swoją postawę propaguje prowadzenie zdrowego stylu życia. Podkreśla znaczenie prowadzenia zdrowego stylu życia dla osiągania dobrych wyników sportowych. Dbą o rozwój psychofizyczny.	WF2P_K11

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*			Inne 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				x						x						x				x	
U01				x																x	
K01				x												x				x	

*niepotrzebne usunąć

4.5. Kryteria oceny stopnia osiągnięcia efektów uczenia się

Forma zajęć	Ocena	Kryterium oceny
wykład (W)	3	Zna główne cele i założenia masażu wykonywanego w odnowie biologicznej oraz wskazania i przeciwwskazania do wykonywania zabiegów masażu limfatycznego, masażu izometrycznego, centryfugalnego, kontralateralnego oraz refleksoterapii na poziomie 61% - 68% punktów z kolokwium.
	3,5	Zna główne cele i założenia masażu wykonywanego w odnowie biologicznej oraz wskazania i przeciwwskazania do wykonywania zabiegów masażu limfatycznego, masażu izometrycznego, centryfugalnego, kontralateralnego oraz refleksoterapii i masażu z wykorzystaniem przyrządów na poziomie 69% - 76% punktów z kolokwium.
	4	Zna główne cele i założenia masażu wykonywanego w odnowie biologicznej oraz wskazania i przeciwwskazania do wykonywania zabiegów masażu limfatycznego, masażu izometrycznego, centryfugalnego, kontralateralnego oraz refleksoterapii i masażu z wykorzystaniem przyrządów. Potrafi prognozować efekty stosowania masażu w odnowie biologicznej na poziomie 77% - 84% punktów z kolokwium.
	4,5	Zna główne cele i założenia masażu wykonywanego w odnowie biologicznej oraz wskazania i przeciwwskazania do wykonywania zabiegów masażu limfatycznego, masażu izometrycznego, centryfugalnego, kontralateralnego oraz refleksoterapii i masażu z wykorzystaniem przyrządów. Potrafi prognozować efekty stosowania masażu w odnowie biologicznej. Potrafi uzasadnić dobór rodzaju masażu wykorzystywanego w odnowie biologicznej w zależności od lokalizacji, etiologii i okresu kontuzji na poziomie 85% - 92% punktów kolokwium.
	5	Zna główne cele i założenia masażu wykonywanego w odnowie biologicznej oraz wskazania i przeciwwskazania do wykonywania zabiegów masażu limfatycznego, masażu izometrycznego, centryfugalnego, kontralateralnego oraz refleksoterapii i masażu z wykorzystaniem przyrządów. Potrafi prognozować efekty stosowania masażu w odnowie biologicznej. Potrafi uzasadnić dobór rodzaju masażu wykorzystywanego w odnowie biologicznej w zależności od lokalizacji, etiologii i okresu kontuzji. Zna rodzaje i kryteria doboru środków poślizgowych. Wykazuje zaawansowane umiejętności doboru i wykonywania technik poznanych rodzajów masażu wykorzystywanego w odnowie biologicznej na poziomie 93% - 100% punktów kolokwium.

ćwiczenia (C)*	3	W sprawdzianie praktycznym uzyskanie 61% - 68% punktów - samodzielne wykonanie jednego zabiegu z zakresu masażu wykorzystywanego w odnowie biologicznej.
	3,5	W sprawdzianie praktycznym uzyskanie 69% - 76% punktów - samodzielne wykonanie jednego zabiegu z zakresu masażu wykorzystywanego w odnowie biologicznej.
	4	W sprawdzianie praktycznym uzyskanie 77% - 84% punktów - samodzielne wykonanie dwóch zabiegów z zakresu masażu wykorzystywanego w odnowie biologicznej.
	4,5	W sprawdzianie praktycznym uzyskanie 85% - 92% punktów - samodzielne wykonanie dwóch zabiegów z zakresu masażu wykorzystywanego w odnowie biologicznej.
	5	W sprawdzianie praktycznym uzyskał 93% - 100% punktów - samodzielne wykonanie dwóch zabiegów z zakresu masażu wykorzystywanego w odnowie biologicznej.

5. BILANS PUNKTÓW ECTS – NAKŁAD PRACY STUDENTA

Kategoria	Obciążenie studenta	
	Studia stacjonarne	Studia niestacjonarne
LICZBA GODZIN REALIZOWANYCH PRZY BEZPOŚREDNIM UDZIALE NAUCZYCIELA /GODZINY KONTAKTOWE/	30	20
Udział w wykładach*	10	10
Udział w ćwiczeniach, konwersatoriach, laboratoriach*	20	10
SAMODZIELNA PRACA STUDENTA /GODZINY NIEKONTAKTOWE/	20	30
Przygotowanie do wykładu*	5	5
Przygotowanie do ćwiczeń, konwersatorium, laboratorium*	10	15
Przygotowanie do zaliczenia praktycznego	5	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)

.....