

## KARTA KURSU

Nazwa	Masaż relaksacyjny i klasyczny
Nazwa w j. ang.	Relaxation and classical massage

Koordynator	mgr Elżbieta Sionko	Zespół dydaktyczny
		mgr Elżbieta Sionko
Punktacja ECTS*	3	

### Opis kursu (cele kształcenia)

Celem kursu jest zapoznanie studenta z rodzajami masażu, zasadami i metodyką wykonywania masażu, nauczanie prawidłowego wykonania wybranych technik masażu klasycznego i relaksacyjnego. Kurs prowadzony jest w języku polskim.

### Warunki wstępne

Wiedza	Wiadomości z zakresu biologii wyniesione ze szkoły średniej
Umiejętności	Pełna sprawność manualna kończyn górnych
Kursy	

## Efekty kształcenia

	Efekt kształcenia dla kursu	Odniesienie do efektów kierunkowych
Wiedza	W01 Definiuje i objaśnia wpływ masażu na tkanki organizmu i przeciwwskazania do jego stosowania.	K_W05
	W02 Objaśnia i opisuje techniki masażu, zasady i metodykę wykonywania masażu.	K_W09

	Efekt kształcenia dla kursu	Odniesienie do efektów kierunkowych
Umiejętności	U01 Potrafi ocenić stan kondycji fizycznej pacjenta/klienta.	K_U02
	U02 Potrafi dobierać i przeprowadzić różne rodzaje masażu w celu przyspieszenia fizjologicznych procesów regeneracji organizmu. Zdobyl umiejętności manualne potrzebne do wykonania zabiegu masażu, potrafi wykonać zabieg masażu klasycznego i relaksacyjnego.	K_U12
	U03 Wykonuje zabieg masażu z zastosowaniem zasad bezpieczeństwa i higieny pracy oraz ergonomii.	K_U13

	Efekt kształcenia dla kursu	Odniesienie do efektów kierunkowych
Kompetencje społeczne	K01 Ma świadomość potrzeby ciągłego doksztalcania się i podnoszenia kwalifikacji zawodowej.	K_K01
	K02 Jest świadomy potrzeby stosowania w życiu codziennym zasad odnowy biologicznej.	K_K03

Organizacja										
Forma zajęć	Wykład (W)	Ćwiczenia w grupach								
		A	K	L	S	P	E			
Liczba godzin	5			30						

				Zal.			
--	--	--	--	------	--	--	--

### Opis metod prowadzenia zajęć

Wykład, pogadanka, dyskusja, pokaz, zajęcia praktyczne
--

### Formy sprawdzania efektów kształcenia

	E – learning	Gry dydaktyczne	Ćwiczenia w szkole	Zajęcia terenowe	Praca laboratoryjna	Projekt indywidualny	Projekt grupowy	Udział w dyskusji	Referat	Praca pisemna (esej)	Egzamin ustny	Egzamin pisemny	Inne
W01								x					ćw. prak t.
W02								x					ćw. prak t.
U01								x					ćw. prak t.
U02								x					ćw. prak t.
U03								x					ćw. prak t.
K01								x		x			
K02								x		x			

Kryteria oceny	Frekwencja na zajęciach. 25% Aktywny udział w realizowanych zadaniach. 25% Ocena z kolokwium. 25% Jakość wykonania sprawdzianu praktycznego. 25%
----------------	---

Uwagi	Wykład – wrywkowa kontrola obecności. Ćwiczenia- kontrola obecności na każdych zajęciach.
-------	--

#### Treści merytoryczne (wykaz tematów)

<p>WYKŁAD</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Masaż i jego rodzaje</li> <li>2. Warunki, zasady i metodyka wykonywania masażu</li> <li>3. Przygotowanie masażyisty i pacjenta do zabiegu</li> <li>4. Wpływ masażu na tkanki organizmu i przeciwwskazania do jego wykonania</li> </ol> <p>ĆWICZENIA</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>5. Ćwiczenia praktyczne: masaż klasyczny: grzbietu kończyn górnych kończyn dolnych karku, brzucha masaż relaksacyjny</li> <li>6. Zaliczenie</li> </ol>
---

#### Wykaz literatury podstawowej

<p>A. Zborowski 2000 „Masaż klasyczny” AZ Kraków Z. Prochowicz 1990 „Podstawy masażu leczniczego” PZWL Warszawa R. Walaszek 1999 „Masaż z elementami rehabilitacji” Rehmed Kraków L. Magiera, R. Walaszek 2014 „Masaż sportowy z elementami odnowy biologicznej” Biosport Kraków</p>
--

#### Wykaz literatury uzupełniającej

<p>T. Podgórski 1990 „Masaż klasyczny” Zetdezet Warszawa T. Podgórski 1992 „Masaż w rehabilitacji i sporcie” AWF Warszawa W. Kasprzak, A. Mańkowska 2012 „Fizjoterapia w kosmetologii i medycynie estetycznej” PZWL Warszawa</p>
--

#### Bilans godzinowy zgodny z CNPS (Całkowity Nakład Pracy Studenta)

liczba godzin w kontakcie z prowadzącymi	Wykład	5
	Konwersatorium (ćwiczenia, laboratorium itd.)	30
	Pozostałe godziny kontaktu studenta z prowadzącym	20
liczba godzin pracy studenta	Lektura w ramach przygotowania do zajęć	15

bez kontaktu z prowadzącymi	Przygotowanie krótkiej pracy pisemnej lub referatu po zapoznaniu się z niezbędną literaturą przedmiotu	10
	Przygotowanie projektu lub prezentacji na podany temat (praca w grupie)	
	Przygotowanie do egzaminu/zaliczenia	20
Ogółem bilans czasu pracy		100
Liczba punktów ECTS w zależności od przyjętego przelicznika		3