

PAŃSTWOWA WYŻSZA SZKOŁA ZAWODOWA W NOWYM SĄCZU

KARTA PRZEDMIOTU

obowiązuje studentów rozpoczynających studia w roku akademickim 2013/2014

Instytut Kultury Fizycznej

Kierunek studiów: Wychowanie fizyczne

Profil: Ogólnoakademicki

Forma studiów: Stacjonarne

Kod kierunku: 16.1

Stopień studiów: I

Specjalności: wychowanie fizyczne z odnową biologiczną i specjalizacją instruktorską
wychowanie fizyczne z odnową biologiczną i gimnastyką korekcyjną

1 PRZEDMIOT

NAZWA PRZEDMIOTU	Masaż klasyczny
KOD PRZEDMIOTU	IKF 16.1 AIS D5 13/14
KATEGORIA PRZEDMIOTU	Przedmioty uzupełniające
LICZBA PUNKTÓW ECTS	3
SEMESTRY	3 4

2 RODZAJ ZAJĘĆ, LICZBA GODZIN W PLANIE STUDIÓW

SEMESTR	WYKŁAD	ĆWICZENIA AUDYTORYJNE	ĆWICZENIA LAB./ SEMINARIUM/ ZAJ. WARSZT.	ĆWICZENIA KLINICZNE/ PRAKTYKI	ĆWICZENIA WYCHOWANIA FIZYCZNEGO/ LEKTORAT
3			30		
4			30		

3 CELE PRZEDMIOTU

Cel 1 Opanowanie przez studentów wiedzy i umiejętności w zakresie stosowania technik masażu klasycznego, jako formy odnowy biologicznej.

Cel 2 Znajomość wskazań i przeciwwskazań do stosowania masażu klasycznego.

Cel 3 Umiejętność wykonywania poszczególnych technik masażu klasycznego.



4 WYMAGANIA WSTĘPNE W ZAKRESIE WIEDZY, UMIEJĘTNOŚCI I INNYCH KOMPETENCJI

a Znajomość anatomii i fizjologii człowieka.

5 EFEKTY KSZTAŁCENIA

EK1 Wiedza: Student zna zasady przygotowania gabinetu i stanowiska do masażu klasycznego, zna wskazania i przeciwwskazania do wykonywania tego zabiegu.

EK2 Umiejętności: Umie wykonać masaż klasyczny poszczególnych części ciała.

EK3 Umiejętności: Potrafi wykorzystać techniki masażu w odnowie biologicznej.

6 TREŚCI PROGRAMOWE

ĆWICZENIA LAB./SEMINARIUM/ZAJ. WARSZT.

LP	TEMATYKA ZAJĘĆ OPIS SZCZEGÓŁOWY BLOKÓW TEMATYCZNYCH	LICZBA GODZIN
L1	Rys historyczny masażu klasycznego.	2
L2	Cele i zadania masażu klasycznego (warunki ogólne, higiena, czas trwania, wskazania i przeciwwskazania do wykonywania masażu).	2
L3	Poszczególne techniki masażu (głaskanie, rozcieranie, ugniatanie, oklepywanie, vibracja, wałkowanie).	5
L4	Masaż grzbietu.	5
L5	Masaż kręgosłupa.	5
L6	Masaż grzbietu i kręgosłupa jako całości.	5
L7	Masaż karku i obręczy barkowej.	4
L8	Masaż kończyny dolnej (stopa, staw skokowy, podudzie, staw kolanowy, udo, staw biodrowy, mięśnie pośladkowe).	6
L9	Masaż kończyny górnej (ręka, staw nadgarstkowy, przedramię, staw łokciowy, ramię, staw barkowy).	5
L10	Masaż całego ciała.	4
L11	Podstawy masażu sportowego - wykorzystanie zabiegu w odnowie biologicznej.	4
L12	Masaż gorącymi kamieniami.	4
L13	Masaż stemplami ziołowymi.	3
L14	Masaż stemplami karite.	2
L15	Masaż podciśnieniowy.	2
L16	Masaż z wykorzystaniem aparatury (aquavibron).	2
	RAZEM	60

7 METODY DYDAKTYCZNE

M1 Pokaz

M2 Prezentacje multimedialne

M3 Słowne objaśnienie



8 OBCIĄŻENIE PRACĄ STUDENTA

FORMA AKTYWNOŚCI	ŚREDNIA LICZBA GODZIN NA ZREALIZOWANIE AKTYWNOŚCI
Godziny kontaktowe z nauczycielem akademickim, w tym:	
Godziny wynikające z planu studiów	60
Konsultacje przedmiotowe	1
Egzaminy i zaliczenia w sesji	1
Godziny bez udziału nauczyciela akademickiego wynikające z nakładu pracy studenta, w tym:	
Przygotowanie się do zajęć, w tym studiowanie zalecanej literatury	8
Opracowanie wyników	0
Przygotowanie raportu, projektu, prezentacji, dyskusji	5
SUMARYCZNA LICZBA GODZIN DLA PRZEDMIOTU WYNIKAJĄCA Z CAŁEGO NAKŁADU PRACY STUDENTA	75
SUMARYCZNA LICZBA PUNKTÓW ECTS DLA PRZEDMIOTU	3

9 SPOSOBY OCENY

Brak

OCENA FORMUJĄCA

F1 Ćwiczenie praktyczne

F2 Aktywność na zajęciach

KRYTERIA OCENY

EFEKT KSZTAŁCENIA 1		MIEJSCE WERYFIKACJI	OPIS WERYFIKACJI EK 1
NA OCENĘ 3	Wie jak wygląda gabinet masażu.	ćwiczenia lab./ seminarium/ zaj. warszt.	Wypowiedź ustna, zaliczenie praktyczne.
NA OCENĘ 4	JW+wymienia i definiuje stanowisko oraz wskazania i przeciwwskazania do wykonywania masażu w zakresie ponadpodstawowym.		
NA OCENĘ 5	JW w zakresie szczegółowym.		
EFEKT KSZTAŁCENIA 2		MIEJSCE WERYFIKACJI	OPIS WERYFIKACJI EK 2
NA OCENĘ 3	Umie wykonać masaż klasyczny w stopniu podstawowym.	ćwiczenia lab./ seminarium/ zaj. warszt.	Wypowiedź ustna, zaliczenie praktyczne.
NA OCENĘ 4	Umie wykonać masaż klasyczny w stopniu dobrym.		
NA OCENĘ 5	Umie wykonać masaż klasyczny w stopniu bardzo dobrym.		
EFEKT KSZTAŁCENIA 3		MIEJSCE WERYFIKACJI	OPIS WERYFIKACJI EK 3



NA OCENĘ 3	Potrafi wykorzystać techniki masażu w stopniu dostatecznym.	ćwiczenia lab./ seminarium/ zaj. warszt.	Wypowiedź ustna, zaliczenie praktyczne.
NA OCENĘ 4	Potrafi wykorzystać techniki masażu w stopniu dobrym.		
NA OCENĘ 5	Potrafi wykorzystać techniki masażu w stopniu bardzo dobrym.		

OCENA DO INDEKSU (OCENA PODSUMOWUJĄCA)

Średnia ważona.

WARUNKI ZALICZENIA PRZEDMIOTU

- a Praktyczne zaliczenie poszczególnych technik masażu
- b Obecność na zajęciach.

10 MACIERZ REALIZACJI PRZEDMIOTU

EFEKTY KSZTAŁCENIA DLA PRZEDMIOTU	ODNIESIENIE DO EFEKTÓW KIERUNKOWYCH	CELE PRZEDMIOTU	TREŚCI PROGRAMOWE	METODY DYDAKTYCZNE
EK1	KN_W11	Cel1, Cel2	L1, L2, L11, L13, L15	M1, M2, M3
EK2	KN_W11	Cel3	L3, L4, L5, L6, L7, L8, L9, L10, L11, L12	M1, M2, M3
EK3	KN_W11	Cel3	L3, L4, L5, L6, L7, L8, L9, L10, L11, L14, L16	M1, M2, M3

11 WYKAZ LITERATURY

LITERATURA PODSTAWOWA:

- [1] Magiera L. — *Klasyczny Masaż Leczniczy*, Kraków, 2009, BIO-STYL.
- [2] Magiera L, Walaszek R — *Masaż sportowy z elementami odnowy biologicznej*, Kraków, 2007, BIO-STYL.
- [3] Zborowski Adam — *Masaż klasyczny*, Kraków, 2008, FWH A-z

LITERATURA UZUPEŁNIAJĄCA:

- [1] Magiera L. Kasperczyk T. — *Segmentarny masaż leczniczy*, Kraków, 2003, BIO-STYL.



12 INFORMACJE O NAUCZYCIELACH AKADEMICKICH

OSOBA ODPOWIEDZIALNA ZA KARTĘ

mgr Adam Biel (kontakt: adas.biel@interia.pl)

OSOBY PROWADZĄCE PRZEDMIOT

mgr Adam Biel (kontakt: adas.biel@interia.pl)

13 ZATWIERDZENIE KARTY PRZEDMIOTU DO REALIZACJI

(miejscowość, data)	(odpowiedzialny za przedmiot)	(kierownik zakładu)	(dyrektor instytutu)
---------------------	-------------------------------	---------------------	----------------------

PWSZ w Nowym Sączu

PRZYJMUJĘ DO REALIZACJI (data i podpisy osób prowadzących przedmiot)

.....