

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: Niestacjonarne

Kod kierunku: 16.1

Stopień studiów: I

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

1 PRZEDMIOT

| | |
|----------------------|--------------------------|
| NAZWA PRZEDMIOTU | Masaż klasyczny |
| KOD PRZEDMIOTU | IKF 16.1 AIN 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 LABORATORYJNE/ SEMINARIUM | ĆWICZENIA KLINICZNE/ PRAKTYKI | ĆWICZENIA WYCHOWANIA FIZYCZNEGO/ LEKTORAT |
|---------|--------|--------------------------|---|-------------------------------------|--|
| 3 | | | 15 | | |
| 4 | | | 15 | | |

3 CELE PRZEDMIOTU

Cel 1 Opanowanie przez studentów wiedzy i umiejętności w zakresie stosowania technik masażu klasycznego, masażu gorącymi kamieniami, stemplami ziołowymi, oraz masażu podciśnieniowego jako formy odnowy biologicznej.

Cel 2 Znajomość wskazań i przeciwwskazań do stosowania masażu klasycznego.

Cel 3 Umiejętność wykonywania poszczególnych technik masażu.



4 WYMAGANIA WSTĘPNE W ZAKRESIE WIEDZY, UMIEJĘTNOŚCI I INNYCH KOMPETENCJI

a Znajomość anatomii, fizjologii człowieka.

5 EFEKTY KSZTAŁCENIA

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

EK2 Umiejętności: Umie wykonać masaż klasyczny poszczególnych części ciała.

EK3 Umiejętności: Potrafi wykorzystać techniki masażu w odnowie biologicznej.

6 TREŚCI PROGRAMOWE

ĆWICZENIA LABORATORYJNE/SEMINARIUM

| 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). | 4 |
| L3 | Poszczególne techniki masażu (głaskanie, rozcieranie, ugniatanie, oklepywanie, vibracja, wałkowanie). | 4 |
| L4 | Masaż grzbietu. | 2 |
| L5 | Masaż kręgosłupa. | 2 |
| L6 | Masaż grzbietu i kręgosłupa jako całości. | 2 |
| L7 | Masaż karku i obręczy barkowej. | 3 |
| L8 | Masaż kończyny dolnej (stopa, staw skokowy, podudzie, staw kolanowy, udo, staw biodrowy, mięśnie pośladkowe). | 3 |
| L9 | Masaż kończyny górnej (ręka, staw nadgarstkowy, przedramię, staw łokciowy, ramię, staw barkowy). | 3 |
| L10 | Masaż całego ciała. | 2 |
| L11 | Podstawy masażu sportowego - wykorzystanie zabiegu w odnowie biologicznej. | 1 |
| L12 | Masaż gorącymi kamieniami, stemplami ziołowymi, oraz masaż podciśnieniowy. | 2 |
| | RAZEM | 30 |

7 METODY DYDAKTYCZNE

M1 Pokaz

M2 Słowne objaśnienie

M3 Prezentacje multimedialne

M4 Ćwiczenia laboratoryjne



8 OBCIĄŻENIE PRACĄ STUDENTA

| FORMA AKTYWNOŚCI | ŚREDNIA LICZBA GODZIN NA ZREALIZOWANIE AKTYWNOŚCI |
|--|--|
| Godziny kontaktowe z nauczycielem akademickim, w tym: | |
| Godziny wynikające z planu studiów | 30 |
| 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 | 20 |
| Opracowanie wyników | 0 |
| Przygotowanie raportu, projektu, prezentacji, dyskusji | 23 |
| SUMARYCZNA LICZBA GODZIN DLA PRZEDMIOTU WYNIKAJĄCA Z CAŁEGO NAKŁADU PRACY STUDENTA | 75 |
| SUMARYCZNA LICZBA PUNKTÓW ECTS DLA PRZEDMIOTU | 3 |

9 SPOSOBY OCENY

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 laboratoryjne/ seminarium | Wypowiedz 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 laboratoryjne/ seminarium | Wypowiedz ustna, zaliczenie praktyczne. |
| NA OCENĘ 4 | JW w stopniu dobrym. | | |
| NA OCENĘ 5 | JW w stopniu bardzo dobrym. | | |
| EFEKT KSZTAŁCENIA 3 | | MIEJSCE WERYFIKACJI | OPIS WERYFIKACJI EK 3 |
| NA OCENĘ 3 | Potrafi wykorzystać techniki masażu w stopniu dostatecznym. | ćwiczenia laboratoryjne/ seminarium | Wypowiedz 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 Test sprawdzający z zakresu teorii masażu
- b Praktyczne zaliczenie poszczególnych technik masażu

10 MACIERZ REALIZACJI PRZEDMIOTU

| EFEKTY KSZTAŁCENIA DLA PRZEDMIOTU | ODNIESIENIE DO EFEKTÓW KIERUNKOWYCH | CELE PRZEDMIOTU | TREŚCI PROGRAMOWE | METODY DYDAKTYCZNE |
|--|---|-----------------|-----------------------------------|-----------------------|
| EK1 | KN_W11 | Cel2 | L1, L2 | M1, M2, M3, M4 |
| EK2 | KN_W11 | Cel3 | L1, L3, L4, L5, L6, L7, L8, L9 | M1, M2, M3 |
| EK3 | KN_W11 | Cel1 | L1, L10, L11, L12 | M1, M2, M3 |

11 WYKAZ LITERATURY

LITERATURA PODSTAWOWA:

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

LITERATURA UZUPEŁNIAJĄCA:

- [1] Magiera L., Kasperczyk T. — *Segmentarny masaż leczniczy*, Kraków, 1995, 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)

.....