



## Podhalańska Państwowa Uczelnia Zawodowa w Nowym Targu

### Informacje ogólne

<b>Nazwa zajęć</b>	Masaż cz. I
<b>Kod zajęć</b>	F-j2-2,11.22-23
<b>Status zajęć</b>	Obowiązkowy
<b>Wydział / Instytut</b>	Instytut Zdrowia
<b>Kierunek studiów</b>	Fizjoterapia
<b>Moduł specjalizacyjny</b>	-----
<b>Specjalizacja</b>	-----

Forma studiów	Rok studiów	Semestr	Suma godzin dydaktycznych		Liczba punktów ECTS
			Wykłady	Ćwiczenia/praktyki	
Stacjonarne	1	1	---	---	---
	1	2	15.0	30.0	2.0
	Suma		15.0	30.0	2.0

<b>Poziom studiów</b>	jednolite studia magisterskie
<b>Profil</b>	Praktyczny
<b>Osoba odpowiedzialna za program zajęć</b>	dr Halina Zięba
<b>Wymagania (Kompetencje wstępne)</b>	Znajomość anatomii i fizjologii ciała ludzkiego.
<b>Założenia i cele zajęć</b>	Poznanie zasad i technik wykonywania masażu, a także wskazań i przeciwwskazań do stosowania masażu.
<b>Prowadzący zajęcia</b>	dr hab. Dariusz Mucha, dr Halina Zięba
<b>Egzaminator/ Zaliczający</b>	dr hab. Dariusz Mucha, dr Halina Zięba

## Nakład pracy studenta - bilans punktów ECTS

Nakład pracy studenta niezbędny do uzyskania efektów uczenia się	Obciążenie studenta			
	Studia stacjonarne		Studia niestacjonarne	
<b>Obciążenie studenta na zajęciach wymagających bezpośredniego udziału nauczycieli akademickich lub innych osób prowadzących zajęcia i studentów, w tym:</b>	godz.: 46.0		godz.: 0.0	
Udział w wykładach (godz.)	15		0	
Udział w: ćwiczenia (godz.)	30		0	
Dodatkowe godziny kontaktowe z nauczycielem (godz.)	0		0	
Udział w egzaminie (godz.)	1		0	
<b>Obciążenie studenta związane z jego indywidualną pracą związaną z zajęciami organizowanymi przez uczelnię, w tym:</b>	godz.: 14.0		godz.: 22.0	
Samodzielne studiowanie tematyki zajęć/ przygotowanie się do wykładu (godz.)	4		5	
Samodzielne studiowanie tematyki zajęć/ przygotowanie się do: ćwiczenia (godz.)	2		10	
Przygotowanie do zaliczenia/ egzaminu (godz.)	3		5	
Wykonanie prac zaliczeniowych (referat, projekt, prezentacja itd.) (godz.)	5		2	
<b>Suma</b> (obciążenie studenta na zajęciach wymagających bezpośredniego udziału nauczycieli akademickich lub innych osób prowadzących zajęcia oraz związane z jego indywidualną pracą związaną z tymi zajęciami)	godz.: 60.0	ECTS: 2.0	godz.: 22.0	ECTS: 0
<b>Obciążenie studenta w ramach zajęć kształtujących umiejętności praktyczne</b>	godz.: 37	ECTS: 1.3	godz.: 0	ECTS: 0

## Efekty uczenia się

Efekty uczenia się		Odniesienia do kierunkowych efektów uczenia się	Odniesienia do charakterystyk drugiego stopnia efektów uczenia się Polskich Ram Kwalifikacji	Sposób weryfikacji efektów uczenia się
Wiedza: student zna i rozumie				
W1	Zna i rozumie teoretyczne, metodyczne i praktyczne podstawy masażu.	C.W7.	P7S_WG	test standaryzowany, (W)
W2	Zna i rozumie wskazania i przeciwwskazania do stosowania masażu	C.W8.	P7S_WG	
Umiejętności: student potrafi				
U1	Potrafi zaplanować, dobrać i wykonać zabiegi z zakresu masażu	C.U8.	P7S_UW_01, P7S_UW_02	test umiejętności wykonania zadania, (U), bezpośrednia ocena wykonania zadania (np. ocena projektu, ocena sprawozdania, dokumentowania danych, realizacji zajęć) (U), sprawdzian praktyczny
U2	Porafi obsługiwać i stosować urządzenie z zakresy masażu	C.U9.	P7S_UW_01, P7S_UW_02	

Kompetencje społeczne: student jest gotów do				
K1	Potrafi dostrzegać i rozpoznawać własne ograniczenie, dokonuje samooceny deficytów i potrzeb edukacyjnych	K_K05	P7S_KK_01	obserwacja zachowania studenta podczas zajęć; (K), frekwencja na zajęciach

### Formy i metody kształcenia

Wykład informacyjny, filmy edukacyjne. Pokaz,

Ćwiczenia praktyczne (Nauka technik masażu klasycznego w parach ze zmianą ćwiczących).

### Treści programowe

#### Wykłady

1. Zasady uczestnictwa w zajęciach, omówienie programu zajęć, zaliczenia przedmiotu, wykaz literatury. – 1 godz.
2. Wpływ masażu na organizm człowieka – 1 godz.
3. Organizacja miejsca pracy. – 1 godz.
4. Omówienie poszczególnych technik wykonywania masażu. – 1 godz.
5. Historia rozwoju masażu. – 1 godz.
6. Omówienie wskazań i przeciwwskazań do stosowania masażu. – 2 godz.
7. Zasady uczestnictwa w zajęciach, omówienie programu zajęć, zaliczenia przedmiotu, wykaz literatury. – 1 godz.
8. Organizacja miejsca pracy. – 1 godz.
9. Rodzaje i formy masażu – 1 godz.
10. Omówienie poszczególnych technik wykonywania masażu. – 2 godz.
11. Omówienie wskazań i przeciwwskazań do stosowania masażu – 1 godz.
12. Metodyka masażu klasycznego. – 2 godz.

#### Ćwiczenia

ćwiczenia laboratoryjne

#### Ćwiczenia cz. I:

1. Nauka technik stosowanych w masażu klasycznym leczniczym - głaskanie, rozcieranie, rolowanie, ugniatanie, oklepywanie, wstrząsanie, vibracja. (2 godz)
2. Masaż kończyny dolnej- stopa i podudzie. (2 godz)
3. Masaż kończyny dolnej- udo i obręcz kończyny dolnej. (2 godz)
4. Masaż kończyny dolnej- z przodu. (2 godz)
5. Masaż- Kończyna dolna jako całość. Doskonalenie umiejętności opracowywania poszczególnych odcinków kończyny dolnej. (2 godz)
6. Masaż grzbietu. Opracowanie mięśni w okolicy kości krzyżowej, odcinka lędźwiowego i piersiowego kręgosłupa. Praca z łopatką. (2 godz)
7. Masaż grzbietu- doskonalenie wykonywania chwytów. Wykorzystanie bańki chińskiej w masażu. (2 godz)
8. Masaż obręczy barkowej i okolicy kręgosłupa szyjnego w pozycji leżącej i siedzącej. (2 godz)
9. Masaż kończyny górnej – opracowanie dłoni i przedramienia. (1 godz)
10. Masaż kończyny górnej - ramię i obręcz kończyny górnej. (1 godz)
11. Kończyna górna jako całość . Doskonalenie umiejętności masażu poszczególnych odcinków kończyny górnej.(1 godz)

12. Masaż brzucha- metodyka i techniki masażu. .(1 godz)
13. Masaż klatki piersiowej. .(1 godz)
14. Masaż twarzy. .(1 godz)
15. Masaż kończyny dolnej- stopa i podudzie. .(1 godz)
16. Masaż kończyny dolnej- udo i obręcz kończyny dolnej . .(1 godz)
17. Masaż kończyny dolnej- z przodu. Kończyna dolna jako całość. .(1 godz)
18. Doskonalenie umiejętności opracowywania poszczególnych odcinków kończyny dolnej. .(1 godz)
19. Masaż bańką chińską - techniki i metodyka masażu. .(1 godz)
20. Sprawdzian umiejętności i techniki masażu klasycznego.(1 godz)

#### **II wybrane formy masażu relaksacyjnego:**

1. Masaż relaksacyjny- techniki i metodyka masażu /masaż stemplami, masaż kamieniami/.(1 godz)
2. Doskonalenie technik i metodyki masażu relaksacyjnego.(1 godz)

#### **Kryteria oceny osiągniętych efektów uczenia się**

<p><b>Kryteria oceny efektów uczenia się osiągniętych przez studenta</b></p>	<p>100 % opanowanie wiedzy w zakresie masażu klasycznego.</p> <p>Opanowanie umiejętności praktycznych w zakresie technik i metodyki masażu klasycznego.Znajomość wskazań i przeciwwskazań w zakresie masażu klasycznego.</p> <p>100% obecność na zajęciach praktycznych / ćwiczeniach.</p> <p><b>Kryteria dla testu zaliczeniowego:</b> Kryteria oceny efektów uczenia się osiągniętych przez studenta skalę ocen: Zna i rozumie ogólne przepisy z zakresu bezpieczeństwa i higieny pracy.</p> <p>1) od 91% bardzo dobry (5,0);</p> <p>2) od 84% dobry plus (4,5);</p> <p>3) od 76% dobry (4,0)</p> <p>4) od 68% dostateczny plus (3,5);</p> <p>5) od 61% dostateczny (3,0);</p> <p>6) poniżej 60% niedostateczny (2,0).</p> <p><b>Kryteria oceny umiejętności:</b></p> <p>5,0 - zadanie wykonane samodzielnie, zgodnie z zasadami, zapewniające wysoką jakość.</p> <p>4,0 - zadanie wykonane z niewielkim ukierunkowaniem nauczyciela, poprawnie, zgodnie z zasadami i wytycznymi.</p> <p>3,0 - wykonanie zadania wymagało ukierunkowania i pomocy nauczyciela, wykonane zgodnie z wytycznymi.</p> <p>2,0 - brak samodzielności w działaniu, mimo ukierunkowania i pomocy nauczyciela, wykonanie niezgodne z wytycznymi.</p> <p><b>3. Kryteria do oceny kompetencji społecznych;</b> Suma - Punkcja nauczyciela 0-3 pkt. i punktacja studenta 0-3 pkt.</p> <p>Punktacja: 3 pkt. – bardzo dobry, uzyskuje student, który zawsze przestrzega kompetencje społeczne i charakteryzuje się wysokim poziomem kompetencji społecznych</p> <p>2 pkt. – dobry, uzyskuje student, który czasami przestrzega kompetencji społecznych</p> <p>1 pkt. – dostateczny, uzyskuje student, który nie często przestrzega kompetencji społecznych</p>
------------------------------------------------------------------------------	------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

0 pkt. – uzyskuje student, który nigdy nie przestrzega kompetencji społecznych. Jeśli student z jakiegokolwiek kompetencji uzyska 0 punktów otrzymuje ocenę niedostateczną i nie może uzyskać zaliczenia zajęć o charakterze praktycznym.

#### Forma weryfikacji osiągnięć studenta i warunki zaliczenia zajęć

Forma weryfikacji osiągnięć studenta	Zaliczenie z oceną
Warunki odbywania i zaliczenia zajęć oraz dopuszczenia do końcowego egzaminu (zaliczenia z oceną)	<p>Frekwencja 100% na ćwiczeniach i wykładach z masażu z masażu leczniczego.</p> <p>Aktywny udział w zajęciach /ćwiczeniach/ masażu leczniczego.</p> <p>Sprawdzian praktyczny z masażu klasycznego- pozytywna ocena z zaliczenia.</p>

#### Wykaz zalecanego piśmiennictwa

##### Wykaz literatury podstawowej

Lp.	Pozycja
1	Zborowski A.: Masaż klasyczny, Wyd. AZ, Kraków 2004.
2	Lewandowski G.: Masaż leczniczy, ANNAŁ 2005 Magiera
3	L.: Masaż klasyczny, Bio-Styl, Kraków 1994
4	Kasperczyk T., Magiera L., Walaszek R.: Masaż z elementami rehabilitacji, Bio-Styl, Kraków 1998
5	Magiera L.: Leksykon masażu i terminów komplementarnych, Bio-Styl, Kraków 2001 Kasperczyk
6	T.: Masaż punktowy i inne metody refleksoterapii, Kasper, Kraków 1998
7.	Lucinda Lidell, Sara Thomas, Carola Beresford Cooke, Anthony Porter, Przewodnik. Masaż - Techniki wschodu i zachodu wyd. w-wa DELTA.
8.	Hoffa, Gotht, Storck, Lüdke, Masaż leczniczy, wydawnictwo lekarskie. PZWL, 1996

##### Wykaz literatury uzupełniającej

Lp.	Pozycja
1	Magiera L, Walaszek R.: Masaż sportowy z elementami odnowy biologicznej BIOSPORT 2007
2	Leibold G.: Masaż stóp, Filar, Warszawa 1996.
3	Magiera L. Relaksacyjny masaż leczniczy BIO-STYL Kraków

#### Wymiar, zasady i forma odbywania praktyk zawodowych

Wymiar, zasady i forma odbywania praktyk zawodowych	Nie dotyczy
-----------------------------------------------------	-------------