

# KARTA PRZEDMIOTU (SYLABUS)

## Opis przedmiotu

Kod przedmiotu		Nazwa przedmiotu	MASAŻ ANTYCELLULITOWY	
1012/P/L/ST/B1.12			ANTI-CELLUITE MASSAGE	
Język wykładowy		polski		
Rok akademicki		2022/23		
Kierunek		kosmetologia		
w zakresie				
Poziom studiów		pierwszy		
Profil studiów		praktyczny		
Forma studiów		stacjonarne		
Semestr / semestry		VI		
Przynależność do grupy zajęć		kierunkowe		
Status przedmiotu		obowiązkowy		
Formy realizacji zajęć dydaktycznych, wymiar, punkty ECTS		Forma zajęć	Liczba godzin zajęć dydaktycznych	Liczba punktów ECTS
		Wykład	[0]	2 ECTS
		Ćwiczenia	[0]	
		Zajęcia praktyczne	[20]	
Powiązanie przedmiotu	z profilem studiów	praktycznym		2 ECTS
	z uprawnieniami			... ECTS
	z dyscypliną	Nauki o zdrowiu		2 ECTS
Forma nauczania		tradycyjna- zajęcia zorganizowane w Uczelni w pracowni masażu		
Wymagania wstępne		Posiada wiedzę z zakresu anatomii i fizjologii		
Jednostka prowadząca		Wydział Nauk Medycznych i Nauk o Zdrowiu		
Koordynator		Mgr Urszula Wojtunik		
Adres strony internetowej pjo		www.wnminoz.uthrad.pl		
Adres e-mail, telefon koordynatora		u.wojtunik@uthrad.pl		

**EFEKTY UCZENIA SIĘ, TREŚCI PROGRAMOWE, REALIZACJA ZAJĘĆ DYDAKTYCZNYCH, WERYFIKACJA EFEKTÓW UCZENIA SIĘ**

Cel kształcenia:	Opanowanie wiedzy i umiejętności wykonywania technik z zakresu masażu antycellulitowego z uwzględnieniem diagnostyki oraz algorytmu postępowania.
Treści programowe:	<p>Zajęcia praktyczne</p> <p>1. Teoretyczne podstawy masażu i ich rola w kosmetologii – rodzaje masażu: masaż leczniczy, sportowy, kosmetyczny, ogólny, częściowy, specjalny, klasyczny, mechaniczny 2h</p> <p>2. –Wpływu masażu na ustrój, sposoby oddziaływania: bezpośredni- mechaniczne działanie na tkanki, wpływ pośredni -poprzez odruchy na centralny układ nerwowy, na skórę, mięśnie, układ krwionośny, układ oddechowy, powięź, tkankę tłuszczową 2h</p> <p>3. Techniki i metodyka wykonywania masażu liftingującego twarzy. Masaż kosmetyczny – twarz, szyja ,dekold 2h</p> <p>4. Techniki i metodyka wykonywania masażu bańką chińską 2h</p> <p>5. Techniki i metodyka wykonywania masażu pneumatycznego 1h</p> <p>6. Techniki i metodyka wykonywania masażu antycellulitowego -techniki wykonywania masażu kończyny dolne 2h</p> <p>7. Techniki i metodyka wykonywania masażu antycellulitowego -techniki wykonywania masażu kończyny górne 2h</p> <p>8. Techniki i metodyka wykonywania masażu przyrządowego: masażery , wałek wieloigłowy IASTM 1h</p> <p>9. Techniki i metodyka wykonywania masażu trójwymiarowego DReaM – Drenaż, Relaks, Modelarz – techniki i zasady wykonywania masażu 2h</p> <p>10. Techniki i metodyka wykonywania masażu u kobiet w ciąży i po ciąży – wskazania przeciwwskazania 1h</p> <p>11. Techniki i metodyka wykonywania masażu tkanek zmienionych – opracowanie blizny 1h</p> <p>12. Techniki i metodyka wykonywania masażu relaksacyjnego 2h</p>
Metody dydaktyczne (kształcenia):	<p>Zajęcia praktyczne</p> <p>Praca w małych grupach, demonstracja, instruktaż, ćwiczenia utrwalające na współćwiczących .</p>
Rygor zaliczenia, kryteria oceny osiągniętych efektów uczenia się, sposób obliczania oceny końcowej:	<p>Kolokwium pisemne: test z pytaniami zamkniętymi</p> <p>5.0 – wykazuje znajomość treści kształcenia na poziomie 93%-100%</p> <p>4.5 – wykazuje znajomość treści kształcenia na poziomie 85%-92%</p> <p>4.0 – wykazuje znajomość treści kształcenia na poziomie 77%-84%</p> <p>3.5 – wykazuje znajomość treści kształcenia na poziomie 69%-76%</p> <p>3.0 – wykazuje znajomość treści kształcenia na poziomie 60%-68%</p> <p>2.0 – wykazuje znajomość treści kształcenia poniżej 60%</p> <p>Zajęcia praktyczne</p> <p>Ocena umiejętności (K_UW06, UW01)</p> <p>5.0 – student aktywnie uczestniczy w zajęciach, jest w stanie wykonać samodzielnie różne formy masażu antycellulitowego, techniki odpowiednio dobiera do wskazań</p> <p>4.5 – student aktywnie uczestniczy w zajęciach, jest w stanie wykonać samodzielnie różne formy masażu antycellulitowego, techniki odpowiednio dobiera do wskazań, z niewielką pomocą prowadzącego</p> <p>4.0 – student aktywnie uczestniczy w zajęciach, jest w stanie wykonać różne formy masażu antycellulitowego oraz dobrać odpowiednio do wskazań techniki z pomocą prowadzącego</p> <p>3.5 – student uczestniczy w zajęciach, jest w stanie wykonać masaż z pomocą i korektą prowadzącego, odpowiednie do wskazań techniki dobiera, również z pomocą prowadzącego</p> <p>3.0 – student uczestniczy w zajęciach, jest w stanie wykonać podstawowe techniki masażu z pomocą i korektą prowadzącego, przy czym popełnia</p>

	<p>drobne błędy, dobór technik nie jest w pełni prawidłowy i wymaga znacznej korekty</p> <p>2.0 – student biernie uczestniczy w zajęciach, nie potrafi przedstawić podstawowych technik masażu, większość jego działań wymaga korekty prowadzącego, nie potrafi dobrać technik do jednostek chorobowych i wskazań.</p> <p>Ocena końcowa: 50% oceny z kolokwium i 50% oceny z zajęć praktycznych.</p>
--	--

Efekty uczenia się dla przedmiotu w odniesieniu do efektów kierunkowych i formy zajęć				Metody weryfikacji efektów uczenia się	
Numer efektu uczenia się	Opis efektów uczenia się dla przedmiotu (PEU) Student, który zaliczył przedmiot (W) zna i rozumie/ (U) potrafi /(K) jest gotów do:	Kierunkowy efekt uczenia się (KEU)	Forma zajęć	Forma weryfikacji (zaliczeń)	Metody sprawdzania i oceny
W1	Student posiada wiedzę teoretyczną i definiuje pojęcia w zakresie masażu antycellulitowego zna diagnostykę stosowaną w masażu, zna metodykę masażu limfatycznego, przyrządowego, powięziowego, zna mechanizm działania, wskazania i przeciwwskazania wykonywania masażu antycellulitowego	K_WG03	ćwiczenia	zaliczenie	Kolokwium pisemne
W1	potrafi rozpoznać reakcje fizjologiczne organizmu w trakcie stosowania technik masażu, zna prawne, organizacyjne i etyczne uwarunkowania wykonywania masażu.	K_WG02	ćwiczenia	zaliczenie	Kolokwium pisemne
U1	posiada umiejętności manualne niezbędne do wykonywania technik masażu limfatycznego, umie przeprowadzić diagnostykę; dobiera właściwe siłę bodźca, potrafi wykonać masaż zgodnie z algorytmem postępowania.	K_UW01 K_UW06	Zajęcia praktyczne	zaliczenie	Zaliczenie praktyczne
U2	Student wykonuje samodzielnie masaż profilaktyczny jak i kosmetyczny, zna techniki i metodykę masażu liftingującego twarzy; masażu relaksacyjnego; zna działanie aparatury pomocniczej, jej zastosowanie oraz metodykę wykonywania masażu aparaturowego; zna metody oceny stanu zdrowia oraz objawy i przyczyny zaburzeń funkcjonalnych.	K_UW06 K_WG05	Zajęcia praktyczne	zaliczenie	Zaliczenie praktyczne
K1	Student potrafi ocenić stan zdrowotny pacjenta oraz dostosować techniki masażu do potrzeb klienta; okazuje szacunek wobec klienta,	K_WG03	Zajęcia praktyczne	zaliczenie	Zaliczenie praktyczne
Stopień osiągnięcia kierunkowych efektów uczenia się:					

Literatura podstawowa, literatura uzupełniająca, pomoce naukowe
<p>Podstawowa:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Zborowski A. — Drenaż limfatyczny, Kraków, 2000, Wyd. AZ</li> <li>2. Magiera L., Masaż w kosmetyce i odnowie biologicznej, BIO-STYL, Kraków 2007.</li> <li>3. Magiera L., Relaksacyjny masaż leczniczy, BIO-STYL, Kraków 2006.</li> <li>4. J. Majdak, Masaż bańkami, Cabines, 2008 (nr 12).</li> <li>5. Mehta K. i N., Masaż liftingujący twarzy, KLUB DLA CIEBIE, Warszawa 2006.</li> </ol> <p>Uzupełniająca:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Kuan Hin, Chiński masaż leczniczy, Wydawnictwo Lekarskie PZWL, W-wa 2003.</li> <li>2. Kasperczyk T., Magiera L., Mucha D., Walaszek R. — Masaż z elementami, Kraków, 2006, Wyd. Rehmed</li> <li>3. Peters I. B., Kosmetyka, REA, Warszawa 2002.</li> </ol>

4. L. Rapetti, Masaż antystresowy, Cabines, 2008 (27)
5. Masaż Ajurwedyjski Abhyanga, Nouvelles Esthetiques, 2007 (4/2007).
6. Masaż twarzy 3D, Les Nouvelles Esthetiques, 2007 (2/2008).
7. Trójwymiarowy masaż antycellulitowy, Les Nouvelles Esthetiques, 2007 (2/2008).
8. Foldi M, Strobenreuther R. – Podstawy manualnego drenażu limfatycznego, Wrocław 2010 Urban i Parker.
9. Mucha D. — Drenaż limfatyczny, Radom, 2010, Politechnika Radomska

Nakład pracy studenta potrzebny do osiągnięcia zakładanych efektów uczenia się – bilans punktów ECTS			
Udział w zajęciach, aktywność	Obciążenie studenta [h]		
	Inne godz. kontaktowe (IGK)	Zajęcia bez nauczyciela-praca własna studenta (ZBN)	Zajęcia dydaktyczne
Udział w wykładach	X	X	X
Udział w ćwiczeniach	X	X	20h
Udział w konsultacjach	2h	X	X
Przygotowanie do ćwiczeń	X	28h	X
Sumaryczne obciążenie pracą studenta	2h /0,1 ECTS	28h /1,1 ECTS	20h /0,8 ECTS
Punkty ECTS za przedmiot	2 ECTS		

Informacje dodatkowe, uwagi
Sprzęt potrzebny do osiągnięcia zakładanych efektów kształcenia: stoły do masażu, wałki wieloigłowe do masażu antycellulitowego duże i małe, bańki chińskie, narzędzia IASTM do terapii tkankowej, bańki silikonowe do masażu twarzy i ciała, masażery do ciała, urządzenie do masażu pneumatycznego BOA.