**karta przedmiotu**

1. Podstawowe informacje o przedmiocie

|  |  |
| --- | --- |
| Nazwa przedmiotu | Odnowa biologiczna z elementami masażu |
| Rocznik studiów | 2022/2023 |
| Kolegium | Medyczne |
| Kierunek studiów | Kosmetologia |
| Poziom kształcenia | studia pierwszego stopnia |
| Profil kształcenia | praktyczny |
| Specjalność | Odnowa biologiczna i wellness |
| Osoba odpowiedzialna | dr Weronika Cyganik |

1. Wymagania wstępne (wynikające z następstwa przedmiotów)

|  |
| --- |
| Kosmetologia pielęgnacyjna, Anatomia i fizjologia człowieka, Podstawy kosmetologii |

1. Efekty uczenia się i sposób realizacji zajęć
   1. Cele przedmiotu

|  |  |
| --- | --- |
| C1 | Zapoznanie studenta z podstawowymi zagadnieniami i pojęciami z zakresu odnowy biologicznej. |
| C2 | Przekazanie wiedzy o rodzajach masażów i ich znaczeniu w zabiegach na ciało. |
| C3 | Poznanie przez studenta elementów fizykoterapii, stosowanych w odnowie biologicznej. |

* 1. Przedmiotowe efekty uczenia się, z podziałem na wiedzę, umiejętności i kompetencje społeczne, wraz z odniesieniem do efektów uczenia się dla kierunku

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Lp. | Opis przedmiotowych efektów uczenia się | Odniesienie do efektów uczenia się dla kierunku |
| Po zaliczeniu przedmiotu student w zakresie **umiejętności** potrafi | | |
| P\_U01 | wykonać wybrane techniki masażu (gorącymi kamieniami, stemplami ziołowymi, bańką chińską oraz ręczny) | K\_U09  K\_U13 |
| P\_U02 | dobrać zabieg pielęgnacyjny lub leczniczy z zakresu odnowy biologicznej i masażu na podstawie opisu przypadku | K\_U09  K\_U13 |

* 1. Formy zajęć dydaktycznych oraz wymiar godzin i punktów ECTS

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Studia stacjonarne (ST) | | | | | | | |
| W | K | Ćw | L | ZP | P | eL | ECTS |
| - | - | - | 16 | - | 14 | - | 3 |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Studia niestacjonarne (NST) | | | | | | | |
| W | K | Ćw | L | ZP | P | eL | ECTS |
| - | - | - | 10 | - | 10 | - | 3 |

* 1. Metody realizacji zajęć dydaktycznych

|  |  |
| --- | --- |
| Formy zajęć | Metoda realizacji |
| Laboratorium | Ćwiczenia praktyczne |
| Projekt | Metoda projektowa |

* 1. Treści kształcenia (oddzielnie dla każdej formy zajęć)

Laboratorium

|  |  |
| --- | --- |
| Lp. | Treści kształcenia realizowane w ramach laboratorium |
| L1 | Masaż ręczny ciała. |
| L2 | Masaż gorącymi kamieniami. |
| L3 | Masaż stemplami ziołowymi. |
| L4 | Masaż bańką chińską. |

Projekt

|  |  |
| --- | --- |
| Lp. | Treści kształcenia realizowane w ramach projektu |
| P1 | Treść projektu obejmuje zagadnienia z zakresu odnowy biologicznej oraz masażu. |

* 1. Korelacja pomiędzy efektami uczenia się, celami przedmiotu, a treściami kształcenia

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Efekt uczenia się | Cele przedmiotu | Treści kształcenia |
| P\_U01 | C2, C3 | L1-L4 |
| P\_U02 | C1,C2, C3 | L1-L4, P1 |

* 1. Metody weryfikacji efektów uczenia się

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Efekt  uczenia się | Metoda oceny | Forma zajęć, w ramach której następuje weryfikacja efektu |
| P\_U01 | Zadanie praktyczne | Laboratorium |
| P\_U02 | Projekt | Projekt |

* 1. Kryteria oceny stopnia osiągnięcia efektów uczenia się

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Efekt uczenia się | Na ocenę 2  student nie potrafi | Na ocenę 3  student potrafi | Na ocenę 4  student potrafi | Na ocenę 5  student potrafi |
| P\_U01 | wykonać wybranych technik masażu (gorącymi kamieniami, stemplami ziołowymi, bańką chińską oraz ręczny) | wykonać wybrane techniki masażu (gorącymi kamieniami, stemplami ziołowymi, bańką chińską oraz ręczny) ze znaczną pomocą prowadzącego zajęcia | wykonać wybrane techniki masażu (gorącymi kamieniami, stemplami ziołowymi, bańką chińską oraz ręczny) z nieznaczną pomocą prowadzącego zajęcia | samodzielnie wykonać wybrane techniki masażu (gorącymi kamieniami, stemplami ziołowymi, bańką chińską oraz ręczny) |
| P\_U02 | dobrać zabiegu pielęgnacyjnego lub leczniczego z zakresu odnowy biologicznej i masażu na podstawie opisu przypadku. | dobrać zabieg pielęgnacyjny lub leczniczy z zakresu odnowy biologicznej i masażu na podstawie opisu przypadku, popełniając przy tym znaczne błędy | dobrać zabieg pielęgnacyjny lub leczniczy z zakresu odnowy biologicznej i masażu na podstawie opisu przypadku, popełniając przy tym nieznaczne błędy | dobrać zabieg pielęgnacyjny lub leczniczy z zakresu odnowy biologicznej i masażu na podstawie opisu przypadku, bez popełniania błędów |

* 1. Literatura

|  |
| --- |
| Literatura podstawowa |
| Zmęczenie i regeneracja sił: odnowa biologiczna / Krzysztof Gieremek, Lechosław Dec ; Akademia Wychowania Fizycznego w Katowicach. Wyd. 2 rozsz. i uzup. Bielsko-Biała 2000 i nowsze |
| Klasyczny masaż leczniczy: teoria i praktyka, automasaż / Leszek Magiera. - Wyd. 2 popr. i uzup. - Kraków : "Bio-Styl", 2000 i nowsze |
| Masaż w kosmetyce i odnowie biologicznej : kosmetyczny, limfatyczny, na cztery ręce, gorącymi kamieniami, stemplami ziołowymi / Leszek Magiera. - Kraków : Wydawnictwo "Bio-Styl", 2009 i nowsze |

|  |
| --- |
| Literatura uzupełniająca |
| Kurs masażu antycellulitowego bańką chińską / [Film] [Leszek Giza]. - [Tylicz] : Masażysta, 2011 i nowsze |
| Metodyka masażu w odnowie biologicznej [Film] : masaż klasyczny / Ryszard Pawelec. - [Toruń]: Victor 11, 2011 i nowsze |
| Metodyka masażu w odnowie biologicznej [Film] : masaż pielęgnacyjny / Ryszard Pawelec, Edyta Szczuka. - [Toruń]: Victor 11, 2011 i nowsze |

1. Nakład pracy studenta - bilans punktów ECTS

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Rodzaje aktywności** | **Obciążenie studenta** | |
| **studia ST** | **studia NST** |
| Udział w L (UB) | 16h | 10h |
| Konsultacje do L (UB) | 3h | 2h |
| Samodzielne przygotowanie się do L, w tym przygotowanie do zaliczenia | 16h | 23h |
| Udział w i konsultacje do PS (UB) | 14h | 10h |
| Samodzielne przygotowanie się do zaliczenia PS | 17h | 21h |
| **Sumaryczne obciążenie pracą studenta** | **66h** | **66h** |
| **Punkty ECTS za przedmiot** | **3** | **3** |
| **Punkty ECTS za zajęcia prowadzone z bezpośrednim udziałem nauczycieli i studentów (UB)** | **1** | **1** |
| **Punkty ECTS za zajęcia kształtujące umiejętności praktyczne (PZ)** | **3** | **3** |