

Massage – PJ

Elevforudsætninger	<p>Massage er et valgfag, så derfor er holdet blandet på tværs af linjer og boglige fag. Eleverne har forskellige forudsætninger inden for massagen. Dem der har stiftet bekendtskab med massage, er typisk elever der selv har modtaget professionel massage. Meget få af eleverne har givet en fysiologisk og evidensbaseret massage før.</p> <p>Der er afsat 90 minutters undervisning én gang om ugen.</p>
---------------------------	--

Antal uger 42	1. forløb	2. forløb	3. forløb	4. forløb
Overskrift	Introduktion til massage	Massage med redskaber	Tør massage	Massage med olie
Kompetenceområde og kompetencemål	<p>Eleverne skal have indsigt massagens fysiologiske og psykologiske virkning. Gennem forskellige greb og metoder, skal eleverne kunne give en massage som de kan underbygge med noget teoretisk.</p>			
Færdigheds- og vidensmål	<ul style="list-style-type: none"> • Blive mere tryk ved berøring af en selv og andre • Opleve berøringens positive indvirkning • En forståelse for de greb der bruges på de forskellige muskelgrupper • En forståelse for den metode der bruges på de forskellige muskelgrupper • En større forståelse for kroppens fysiologi og musklernes latinske betegnelser • Have forståelse for hvornår vi som "ikke professionelle" må massere og hvornår vi absolut ikke må 			
Undervisningsaktiviteter	Massagens historie, introduktion til massagerummet og miljøet, massagelege, massagehistorie, lege med berøring, sanslege osv.	Foamroller, massagerulle, massagebolde osv.	Greb, massagemetoder, muskelgrupper, led osv.	Greb, massagemetoder, muskelgrupper, led osv.
Evaluering samt lærerens ledelse og samarbejde med eleverne	<p>Evaluering er en integreret del af undervisningen. Når de masserer hinanden 2 og 2, bliver der hele tiden givet feedback på den oplevelse modtageren har haft. Massage som fag evalueres løbende med elevsamtaler afslutningsvis på året.</p>			