

## -FIȘA DISCIPLINEI

### 1. Date despre program

1.1 Instituția de învățământ superior	UNIVERSITATEA BABEȘ-BOLYAI
1.2 Facultatea	FACULTATEA DE EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORT
1.3 Departamentul	KINETOTERAPIE ȘI DISCIPLINE TEORETICE
1.4 Domeniul de studii	EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORT
1.5 Ciclul de studii	LICENȚĂ
1.6 Programul de studiu / Calificarea	KINETOTERAPIE ȘI MOTRICITATE SPECIALĂ / KINETOTERAPEUT

### 2. Date despre disciplină

2.1 Denumirea disciplinei	MASAJ ȘI TEHNICI COMPLEMENTARE						
2.2 Titularul activităților de curs	Lect. univ. dr. Vădan Anca Lucia						
2.3 Titularul activităților de lucrări practice (LP)	Lect. univ. dr. Vădan Anca Lucia						
2.4 Anul de studiu	II	2.5 Semestrul	IV	2.6. Tipul de evaluare	E	2.7 Regimul disciplinei	DS

### 3. Timpul total estimat (ore pe semestru al activităților didactice)

3.1 Număr de ore pe săptămână	4	Din care: 3.2 curs	2	3.3 LP	2
3.4 Total ore din planul de învățământ	56	Din care: 3.5 curs	28	3.6 LP	28
Distribuția fondului de timp:					ore
Studiul după manual, suport de curs, bibliografie și notițe					14
Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate și pe teren					28
Pregătire seminarii/laboratoare, teme, referate, portofolii și eseuri					14
Tutoriat					7
Examinări					2
Alte activități:					4
3.7 Total ore studiu individual					69
3.8 Total ore pe semestru					125
3.9 Numărul de credite					5

### 4. Precondiții (acolo unde este cazul)

4.1 de curriculum	<ul style="list-style-type: none"><li>Nu este cazul</li></ul>
4.2 de competențe	<ul style="list-style-type: none"><li>Nu este cazul</li></ul>

### 5. Condiții (acolo unde este cazul)

5.1 De desfășurare a cursului	<ul style="list-style-type: none"><li>Sală de curs dotată cu aparatură de videoproiecție</li><li>Prezența la curs nu este obligatorie, dar este recomandată.</li></ul>
5.2 De desfășurare a lucrărilor practice	<ul style="list-style-type: none"><li>Laborator dotat cu mese de masaj, planșe, mulaje, atlase și alte materiale auxiliare</li><li>Prezența la LP este obligatorie la 90% din totalul orelor prevăzute în planul de învățământ</li><li>Ținuta obligatorie: șosete/papucei, tricou, pantaloni scurți.</li></ul>

## 6. Competențele specifice acumulate

<p style="writing-mode: vertical-rl; transform: rotate(180deg);"><b>Competențe profesionale</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• C 1. Proiectarea modulară (Kinetoterapie și motricitate specială) și planificarea conținuturilor de bază ale domeniului cu orientare interdisciplinară.</li> <li>• C 2. Organizarea curriculumului integrat și a mediului de instruire și învățare, cu accent interdisciplinar (Kinetoterapie și motricitate specială).</li> <li>• C3. Evaluarea clinică primară (funcțională) și diagnoza nevoilor de intervenție kinetoterapeutică.</li> <li>• C4. Realizarea programelor de intervenție kinetoterapeutică, cu caracter profilactic, curativ sau de recuperare.</li> <li>• C5. Utilizarea metodelor și tehnicilor de intervenție kinetoterapeutică.</li> <li>• C1.1. Descrierea și utilizarea adecvată în comunicarea profesională a conceptelor, teoriilor, tehnicilor și metodelor specifice kinetoterapiei.</li> <li>• C2.1. Identificarea și explicarea conceptelor, teoriilor și modelelor specifice curriculumului integrat</li> <li>• C3.1. Identificarea conceptelor referitoare la evaluarea clienților și la diagnoza nevoilor lor de intervenție kinetoterapeutică.</li> <li>• C4.1. Analiza teoriilor care fundamentează strategiile kinetoterapeutice și modalitățile de aplicare a programelor de intervenție kinetoterapeutică.</li> <li>• C5.1. Descrierea metodelor și tehnicilor de intervenție kinetoterapeutică (terapii clasice cu agenți fizici, chimici, terapii alternative, aplicații software etc.).</li> <li>• C1.2. Operaționalizarea conceptelor cheie din domeniul kinetoterapiei, formularea de ipoteze pentru explicarea și interpretarea unor variate tipuri de situații asociate cu intervenția kinetoterapeutică.</li> <li>• C2.2. Utilizarea cunoștințelor fundamentale și de specialitate pentru explicarea și interpretarea stărilor de sănătate și de boală ale indivizilor aflați în diverse etape de vârstă și în variate contexte socio-profesionale.</li> <li>• C3.2. Explicarea și interpretarea diferitelor tipuri de evaluare a nevoilor clienților prin aplicarea cunoștințelor de bază.</li> <li>• C4.2. Explicarea și interpretarea variatelor aspecte asociate cu implementarea programelor de intervenție kinetoterapeutică.</li> <li>• C5.2. Explicarea mecanismelor de acțiune care stau la baza metodelor și a tehnicilor de intervenție kinetoterapeutică, dintr-o perspectivă istorică a dezvoltării lor.</li> <li>• C1.3 Identificarea tehnicilor și metodelor de intervenție kinetoterapeutică adecvate unor contexte specifice.</li> <li>• C2.3 Identificarea și aplicarea într-o manieră critică a unor principii de bază pentru dezvoltarea unor strategii de rezolvare a problemelor asociate intervenției kinetoterapeutice (abilități de gândire critică, de luare a deciziilor și de rezolvare de probleme).</li> <li>• C3.3 Proiectarea și planificarea evaluării clienților și a diagnozei nevoilor lor de intervenție kinetoterapeutică.</li> <li>• C4.3. Aplicarea unor principii și metode de bază pentru realizarea de intervenții kinetoterapeutice individualizate.</li> <li>• C5.3. Proiectarea și aplicarea unor metode și tehnici de intervenție kinetoterapeutică, integrând factori contextuali.</li> </ul>
<p style="writing-mode: vertical-rl; transform: rotate(180deg);"><b>Competențe transversale</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• CT1. Organizarea de programe kinetoterapeutice în condiții de asistență calificată, cu respectarea normelor de etică și deontologie profesională.</li> </ul>

## 7. Obiectivele disciplinei (reieșind din grila competențelor acumulate)

7.1 Obiectivul general al disciplinei	<ul style="list-style-type: none"> <li>Înșușirea noțiunilor privind masajul și tehnicile complementare, a celor referitoare la efectele generale și locale ale masajului în general și ale masajului medical, în special. Indicațiile și contraindicațiile masajului.</li> </ul>
7.2 Obiectivele specifice	<ul style="list-style-type: none"> <li>Cunoașterea locului masajului medical în programul complex de recuperare medicală.</li> <li>Înșușirea corectă a cunoștințelor referitoare la efectele locale și generale ale masajului medical;</li> <li>Înșușirea indicațiilor și contraindicațiilor masajului medical;</li> <li>Înșușirea tehnicilor de masaj medical și executarea corectă a acestora.</li> </ul>

## 8. Conținuturi

8.1 Curs	Metode de predare	Observații
1. Prezentarea disciplinei. Definiții. Reguli de practicare a masajului. Indicațiile și contraindicațiile masajului.	Curs interactiv	2 ore
2. Clasificarea masajului în funcție de diferite criterii.	Curs interactiv	2 ore
3. Efectele fiziologice locale și generale, imediate și tardive, ale masajului medical.	Curs interactiv	2 ore
4. Influențele masajului asupra țesuturilor, organelor și aparatelor organismului uman.	Curs interactiv	2 ore
5. Descrierea procedeelelor principale, secundare și speciale de masaj și indicațiile acestora în recuperare.	Curs interactiv	2 ore
6. Masajul spatelui. Masajul medical în afecțiunile sistemului nervos central și periferic.	Curs interactiv	2 ore
7. Masajul membrelor. Masajul medical în afecțiunile aparatului locomotor.	Curs interactiv	2 ore
8. Masajul regiunii abdominale. Masajul medical în afecțiunile aparatului digestiv.	Curs interactiv	2 ore
9. Masajul regiunii toracice. Masajul medical în afecțiunile aparatului respirator.	Curs interactiv	2 ore
10. Masajul capului și cefei. Noțiuni de drenaj limfatic. Indicațiile și procedeele de masaj utilizate la femei gravide și lăuze.	Curs interactiv	2 ore
11. Noțiuni de masaj reflexogen.	Curs interactiv	2 ore
12. Masajul anticelulitic. Masajul medical în afecțiunile țesutului subcutanat.	Curs interactiv	2 ore
13. Recapitulare.	Curs interactiv	2 ore
14. Discuții.	Curs interactiv	2 ore
		<b>Total 28 ore</b>

### Bibliografie

- Mârza-Dănilă, D. (2010). Masaj terapeutic-recuperator. Ed. Alma Mater, Bacău;
- Zamora, E. (2004). Masajul medical- indicații terapeutice. Editura GMI, Cluj-Napoca;
- Câmpeanu, M. (2008). Masaj – tehnici de bază. Editura Napoca Star, Cluj-Napoca;
- Cordun, M. (1999). Kinetologie medicală. Editura AXA, București;
- Ionescu, A. (1994). Masajul. Editura ALL, București;

6. Marcu, V. (1994). Masaj și kinetoterapie. Editura Sport Turism , București;		
8.2 LP	Metode de predare	Observații
1. Prezentarea condițiilor de desfășurare a lucrărilor practice, a condițiilor de acceptare la examenul scris și de promovare a disciplinei. Prezentarea fișei disciplinei.	Explicație	2 ore
2. Invățarea și exersarea procedeelelor principale de masaj: netezirea și fricțiunea.	Explicație, demonstrație, exersare	2 ore
3. Invățarea și exersarea procedeelelor principale de masaj: frământatul.	Explicație, demonstrație, exersare	2 ore
4. Invățarea și exersarea procedeelelor principale de masaj: tapotamentul și vibrațiile	Explicație, demonstrație, exersare	2 ore
5. Invățarea și exersarea procedeelelor secundare de masaj: cernutul și rulatul, ciupitul și pensatul, presiunile, scuturările, tracțiunile și tensiunile.	Explicație, demonstrație, exersare	2 ore
6. Masajul spatelui și masajul regiunii fesiere.	Explicație, demonstrație, exersare	2 ore
7. Masajul părții posterioare a membrilor inferioare	Explicație, demonstrație, exersare	2 ore
8. Masajul părții anterioare a membrilor inferioare, masajul abdomenului	Explicație, demonstrație, exersare	2 ore
9. Masajul toracelui, capului, cefei și membrilor superioare	Explicație, demonstrație, exersare	2 ore
10. Recapitulare. Masajul în afecțiunile reumatismale și traumatice ale aparatului locomotor.	Explicație, demonstrație, exersare	2 ore
11. Drenajul limfatic	Explicație, demonstrație, exersare	2 ore
12. Masajul reflexogen	Explicație, demonstrație, exersare	2 ore
13. Verificare practică	Demonstrație practică	2 ore
14. Verificare practică	Demonstrație practică	2 ore
		<b>Total 28 ore</b>
<b>Bibliografie</b> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Câmpeanu, M. (2008). Masaj – tehnici de bază. Editura Napoca Star, Cluj-Napoca;</li> <li>2. Cordun, M. (1999). Kinetologie medicală. Editura AXA, București;</li> <li>3. Ionescu, A. (1994). Masajul. Editura ALL, București;</li> <li>4. Marcu, V. (1994). Masaj și kinetoterapie. Editura Sport Turism , București;</li> <li>5. Zamora, E. (2004). Masajul medical- indicații terapeutice. Editura GMI, Cluj-Napoca;</li> <li>6. Diaconu, A. (2012). Manual de tehnică a masajului terapeutic. Editura Medicală, București.</li> </ol>		

### 9. Coroborarea conținuturilor disciplinei cu așteptările reprezentanților comunității epistemice, asociațiilor profesionale și angajatori reprezentativi din domeniul aferent programului

Conținutul disciplinei este coroborat așteptările reprezentanților comunității, a asociațiilor profesionale și angajatorilor (Spitale, Baze de tratament, Cabinete de kinetoterapie, Licee și Școli speciale) respectând cerințele programei școlare din învățământul preuniversitar.

### 15. Evaluare

Tip activitate	10.1 Criterii de evaluare	10.2 metode de	10.3 Pondere din
----------------	---------------------------	----------------	------------------

		evaluare	nota finală
10.4 Curs	Explicarea corectă a noțiunilor teoretice: 30 de întrebări grilă 30 întrebări x 0.30 puncte + 1 punct din oficiu Pentru a promova disciplina, nota obținută la examenul scris trebuie să fie minim 5.	Evaluare scrisă - test grilă (30 de întrebări)	40%
10.5 LP	1. Verificarea practică: fiecare student extrage un subiect și execută practic masajul regiunii indicate pe bilet. <b>Pentru acceptarea studentului la examenul scris, în oricare sesiune organizată, nota obținută la verificarea practică trebuie să fie minim 5.</b>  2. Pentru fiecare prezență la LP se va acorda 1 punct: 11 prezențe sau mai multe reprezintă 10 puncte,(...), 6 prezențe reprezintă 5 puncte. <b>Dacă studentul are mai puțin de 6 prezențe, pierde dreptul de a se prezenta la examenul scris, în oricare dintre sesiunile organizate și va fi nevoit să refacă disciplina.</b>  3. Nota de la LP va fi obținută prin calcularea mediei aritmetice dintre nota la verificarea practică și punctajul pentru prezențe.	Evaluare practică	60%
10.6 Standard minim de performanță			
Cunoașterea și demonstrarea procedurilor de masaj.			

Data completării

.....

Semnătura titularului de curs

Lect. Dr. Vădan Anca Lucia

Semnătura titularului de seminar

Lect. Dr. Vădan Anca Lucia

Data avizării în departament

.....

Semnătura directorului de departament

Prof. univ. dr.Ciocoi-Pop D. Rareș