

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	KINETOTERAPIE
1.5 Ciclul de studii	LICENȚĂ
1.6 Programul de studiu / Calificarea	KINETOTERAPIE ȘI MOTRICITATE SPECIALĂ / LICENȚIAT ÎN KINETOTERAPIE ȘI MOTRICITATE SPECIALĂ

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: corespondență prin e-mail cu cadrul didactic					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">Nu este cazul
4.2 de competențe	<ul style="list-style-type: none">Nu este cazul

5. Condiții (acolo unde este cazul)

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

- Ținuta obligatorie: șosete/papucei, tricou, pantaloni scurți.

6. Competențele specifice acumulate

Competențe profesionale	<ul style="list-style-type: none"> • C3. Evaluarea clinică primară (funcțională) și diagnoza nevoilor de intervenție kinetoterapeutică. • C4. Realizarea programelor de intervenție kinetoterapeutică, cu caracter profilactic, curativ sau de recuperare. • C5. Utilizarea metodelor și tehnicilor de intervenție kinetoterapeutică prin masaj
Competențe transversale	<ul style="list-style-type: none"> • CT1. Organizarea de programe kinetoterapeutice în condiții de asistență calificată, cu respectarea normelor de etică și deontologie profesională.

7. Obiectivele disciplinei (reieșind din grila competențelor acumulate)

7.1 Obiectivul general al disciplinei	<ul style="list-style-type: none"> • Însușirea 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.
7.2 Obiectivele specifice	<ul style="list-style-type: none"> • Cunoașterea locului masajului medical în programul complex de recuperare medicală. • Însușirea corectă a cunoștințelor referitoare la efectele locale și generale ale masajului medical; • Însușirea indicațiilor și contraindicațiilor masajului medical; • Însușirea tehnicilor de masaj medical și executarea corectă a acestora.

8. Conținuturi

8.1 Curs	Metode de predare	Observații
1. Prezentarea disciplinei. Definiții. Reguli de practicare a masajului.	Curs interactiv	2 ore
2. Clasificarea masajului în funcție de diferite criterii. Indicațiile și contraindicațiile masajului. Procedee principale, procedee secundare - enumerare. Netezire, fricțiuni - descriere.	Curs interactiv	2 ore
3. Efectele fiziologice locale și generale, imediate și tardive, ale masajului medical. Frământat, tapotament, vibrații- descriere	Curs interactiv	2 ore
4. Masajul general - ordinea efectuării pe segmente/regiuni, poziții, timpi Cernut-rulat, ciupit-pensat, tracțiuni-tensiuni	Curs interactiv	2 ore
5. Masajul parțial - poziții de lucru, timpi de lucru; Presiuni, scuturări; Recapitulare	Curs interactiv	2 ore

procedee secundare		
6. Masajul special - generalități; Masajul spatelui	Curs interactiv	2 ore
7. Masajul reflexogen - tehnici. Masajul regiunii fesiere. Masajul părții posterioare a membrelor inferioare.	Curs interactiv	2 ore
8. Hidromasajul, masajul cu gheață. Masajul piciorului. Masajul părții anterioare a membrelor inferioare.	Curs interactiv	2 ore
9. Masajul instrumental. Masajul regiunii abdominale. Masajul regiunii toracice.	Curs interactiv	2 ore
10. Masajul limfatic. Masajul membrelor superioare.	Curs interactiv	2 ore
11. Masajul anticelulitic. Masajul regiunii cervicale.	Curs interactiv	2 ore
12. Recapitulare - masajul general	Curs interactiv	2 ore
13. Recapitulare.	Curs interactiv	2 ore
14. Discuții.	Curs interactiv	2 ore
		Total 28 ore

Bibliografie

1. Mârza-Dănilă, D. (2010). Masaj terapeutic-recuperator. Ed. Alma Mater, Bacău;
2. Zamora, E. (2004). Masajul medical- indicații terapeutice. Editura GMI, Cluj-Napoca;
3. Câmpeanu, M. (2008). Masaj – tehnici de bază. Editura Napoca Star, Cluj-Napoca;
4. Cordun, M. (1999). Kinetologie medicală. Editura AXA, București;
5. Ionescu, A. (1994). Masajul. Editura ALL, București;
6. Marcu, V. (1994). Masaj și kinetoterapie. Editura Sport Turism , București;
7. Vădan, A.L., Masaj și tehnici complementare, Curs

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. Prezentarea procedeelelor principale de masaj.	Vizionare filmări	2 ore
3. Invățarea și exersarea procedeelelor principale de masaj: frământatul și tapotamentul	Explicație, demonstrație, exersare	2 ore
4. Invățarea și exersarea procedeelelor principale de masaj: vibrațiile; recapitulare	Explicație, demonstrație, exersare	2 ore
5. Invățarea și exersarea procedeelelor secundare de masaj: cernutul și rulatul, ciupitul și pensatul, tracțiunile și tensiunile.	Explicație, demonstrație, exersare	2 ore
6. Invățarea și exersarea procedeelelor secundare de masaj: presiunile și scuturărilor; recapitulare	Explicație, demonstrație, exersare	2 ore
7. Executarea masajului pe segmente și regiuni: masajul spatelui.	Explicație, demonstrație, exersare	2 ore
8. Executarea masajului pe segmente și regiuni: masajul regiunii fesiere; masajul părții posterioare a membrelor inferioare.	Explicație, demonstrație, exersare	2 ore
9. Executarea masajului pe segmente și regiuni: masajul piciorului; masajul părții anterioare a membrelor inferioare,	Explicație, demonstrație, exersare	2 ore
10. Executarea masajului pe segmente și regiuni: masajul regiunii abdominale; masajul regiunii toracice.	Explicație, demonstrație, exersare	2 ore
11. Executarea masajului pe segmente și regiuni:	Explicație,	2 ore

masajul membrelor superioare; recapitulare.	demonstrație, exersare	
12. Executarea masajului pe segmente și regiuni: masajul regiunii cervicale; Recapitulare - masajul general	Explicație, demonstrație, exersare	2 ore
13. Verificare practică	Demonstrație practică	2 ore
14. Verificare practică	Demonstrație practică	2 ore
		Total 28 ore

Bibliografie

1. Câmpeanu, M. (2008). Masaj – tehnici de bază. Editura Napoca Star, Cluj-Napoca;
2. Cordun, M. (1999). Kinetologie medicală. Editura AXA, București;
3. Ionescu, A. (1994). Masajul. Editura ALL, București;
4. Marcu, V. (1994). Masaj și kinetoterapie. Editura Sport Turism , București;
5. Zamora, E. (2004). Masajul medical- indicații terapeutice. Editura GMI, Cluj-Napoca;
6. Diaconu, A. (2012). Manual de tehnică a masajului terapeutic. Editura Medicală, București.
7. Vădan, A.L., Masaj și tehnici complementare, Curs

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.

1. Evaluare

Tip activitate	10.1 Criterii de evaluare	10.2 metode de evaluare	10.3 Pondere din 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)	50%
10.5 LP	1. Verificarea practică: fiecare student extrage un subiect și execută practic masajul regiunii indicate pe bilet. Pentru acceptarea studentului la examenul scris, în oricare sesiune organizată, nota obținută la verificarea practică trebuie să fie minim 5. 2. Pentru fiecare prezență la LP se va acorda 1 punct: 10 prezențe sau mai multe reprezintă 10 puncte,(...), 5 prezențe reprezintă 5 puncte. Dacă studentul are mai puțin de 5 prezențe, pierde dreptul de a se	Evaluare practică	50%

	<p>prezenta la examenul scris, în oricare dintre sesiunile organizate și va fi nevoit să refacă disciplina.</p> <p>3. Nota de la LP va fi obținută prin calcularea mediei aritmetice dintre nota la verificarea practică și punctajul pentru prezențe.</p>		
10.6 Standard minim de performanță			
Cunoașterea și demonstrarea procedurilor de masaj.			

Semnătura titularului de curs

Semnătura titularului de seminar

Lect. Dr. Vădan Anca Lucia

Lect. Dr. Vădan Anca Lucia

Semnătura directorului de departament

Prof. univ. dr.Ciocoi-Pop D. Rareș