

-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	4	2.6. Tipul de evaluare	E	2.7 Regimul disciplinei	OB

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					28
Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate și pe teren					14
Pregătire seminarii/laboratoare, teme, referate, portofolii și eseuri					14
Tutoriat					8
Examinări					2
Alte activități: corespondență cu cadrul didactic prin mijloace electronice					4
3.7 Total ore studiu individual					70
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	Prezența la curs nu este obligatorie, dar este recomandată.
5.2 De desfășurare a lucrărilor practice	Ținuta obligatorie: șosete/papucei, tricou, pantaloni scurți; prosop, ulei pentru masaj.

6. Competențele specifice acumulate

Competențe profesionale	<ul style="list-style-type: none"> • Descrierea și utilizarea adecvată a procedeele de masaj; • Înțelegerea efectelor pe care procedeele de masaj le au asupra omului sănătos sau aflat în diferite stări patologice; • Utilizarea masajului în planificarea unui program complex de recuperare.
Competențe transversale	<ul style="list-style-type: none"> • Organizarea de programe kinetoterapeutice în condiții de asistență calificată, cu respectarea normelor de etică și deontologie profesională; • Îndeplinirea în condiții de eficiență și eficacitate a sarcinilor de lucru pentru organizarea și desfășurarea activităților specifice intervențiilor kinetoterapeutice; • Autoevaluarea obiectivă a nevoii de formare profesională în scopul inserției și adaptabilității la cerințele pieței muncii, potrivit propriului proiect de dezvoltare personală.

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. Istoria masajului Reguli de practicare a masajului.	Curs interactiv	2 ore
2. Clasificarea masajului în funcție de diferite criterii. Pielea - noțiuni generale.	Curs interactiv	2 ore
3. Efectele fiziologice locale și generale, imediate și tardive, ale masajului medical. Indicațiile și contraindicațiile masajului.	Curs interactiv	2 ore
4. Influențele masajului asupra țesuturilor, organelor și aparatelor organismului uman.	Curs interactiv	2 ore
5. Descrierea procedeele 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	Curs interactiv	2 ore

în afecțiunile aparatului digestiv.		
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. Pregătirea examenului	Curs interactiv	2 ore
		Total 28 ore

Bibliografie

1. Cordun, M. (2016). Ghidul masajului clasic. Ed. Discobolul, București;
2. Diaconu, A., (2012). Manual de tehnică a masajului terapeutic. Ed. Medicală, București;
3. Mârza-Dănilă, D. (2010). Masaj terapeutic-recuperator. Ed. Alma Mater, Bacău;
4. Câmpeanu, M. (2008). Masaj – tehnici de bază. Editura Napoca Star, Cluj-Napoca;
5. Zamora, E. (2004). Masajul medical- indicații terapeutice. Editura GMI, Cluj-Napoca;
6. Cordun, M. (1999). Kinetologie medicală. Editura AXA, București;
7. Ionescu, A. (1994). Masajul. Editura ALL, București;
8. 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. Recapitulare Verificare practică	Demonstrație practică	2 ore
14. Verificare practică	Demonstrație practică	2 ore



		Total 28 ore
Bibliografie		
<ol style="list-style-type: none"> 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. 		

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

Conținutul disciplinei este coroborat cu standardele asociațiilor profesionale și angajatorilor (Spitale, Baze de tratament, Cabinete de kinetoterapie, Licee și Școli speciale).

15. 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.	Evaluare practică	50%
10.6 Standard minim de performanță			
Cunoașterea și demonstrarea procedeeleor de masaj.			

Data completării: 20.06.2024	Semnătura titularului de curs 	Semnătura titularului de seminar 
Data avizării:	Responsabil program	Director departament