

## FIȘA DISCIPLINEI

### 1. Date despre program

1.1. Instituția de învățământ	Universitatea „1 Decembrie 1918” din Alba Iulia
1.2. Facultatea	Drept și Științe Sociale
1.3. Departamentul	Educație Fizică și Sport
1.4. Domeniul de studii	Kinetoterapie
1.5. Ciclul de studii	Licență 3 ani/6 semestre
1.6. Programul de studii	Kinetoterapie și motricitate specială

### 2. Date despre disciplină

2.1. Denumirea disciplinei	<i>Masaj și tehnici complementare</i>		2.2. Cod disciplină	KMS I 62		
2.3. Titularul activității de curs	Lect. univ. dr. Culda Paul					
2.4. Titularul activității de seminar	Lect. univ. dr. Culda Paul					
2.5. Anul de studiu	I	2.6. Semestrul	I	2.7. Tipul de evaluare (E/C/VP)	E	2.8. Regimul disciplinei (O – obligatorie, Op – opțională, F – facultativă)
						Op

### 3. Timpul total estimat

3.1. Numar ore pe saptamana	4	din care: 3.2. curs	2	3.3. seminar/laborator	2
3.4. Total ore din planul de învățământ	56	din care: 3.5. curs	28	3.6. seminar/laborator	28
Distribuția fondului de timp					ore
Studiul după manual, suport de curs, bibliografie și notițe					30
Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate și pe teren					19
Pregătire seminarii/laboratoare, teme, referate, portofolii și eseuri					18
Tutoriat					-
Examinări					2
Alte activități .....					-

3.7 Total ore studiu individual	69
3.8 Total ore din planul de învățământ	56
3.9 Total ore pe semestru	125
3.10 Numărul de credite	5

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

4.1. de curriculum	<i>Nu este cazul</i>
4.2. de competențe	<i>Nu este cazul</i>

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

5.1. de desfășurare a cursului	Sală de curs dotată cu aparatură de videoproiecție
5.2. de desfășurarea a seminarului/laboratorului	Laborator dotat cu mese de masaj, planșe, mulaje, atlase și alte materiale auxiliare

## 6. Competențe specifice acumulate

Competențe profesionale	<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></ul>
Competențe transversale	

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

7.1 Obiectivul general al disciplinei	<ul style="list-style-type: none"><li>• 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.</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>• Însușirea corectă a cunoștințelor referitoare la efectele locale și generale ale masajului medical;</li><li>• Însușirea indicațiilor și contraindicațiilor masajului medical;</li><li>• Însușirea tehnicilor de masaj medical și executarea corectă a acestora.</li></ul>

## 8. Conținuturi

8.1 Curs	Metode de predare	Observații
1. noțiuni teoretice, tehnice și metodice/ procedeele de masaj	Curs interactiv	2 ore
2. tehnica masajului parțial și general, segmentar și local	Curs interactiv	2 ore
3. masajul spatelui, masajul membrelor inferioare	Curs interactiv	2 ore
4. masajul abdomenului și masajul toracelui	Curs interactiv	2 ore
5. masajul membrelor superioare, masajul cervical	Curs interactiv	2 ore
6. masajul capului și masajul feței	Curs interactiv	2 ore
7. masajul anticelulitic și masajul de întreținere	Curs interactiv	2 ore
8. masajul igienic, estetic, senzitiv	Curs interactiv	2 ore
9. masajul terapeutic (masajul medical sau recuperator)	Curs interactiv	2 ore
10. masajul tesuturilor	Curs interactiv	2 ore
11. masajul sportiv	Curs interactiv	2 ore
12. influențele masajului asupra organismului	Curs interactiv	2 ore
13. alte forme de masaj	Curs interactiv	2 ore
14. contraindicațiile masajului	Curs interactiv	2 ore
<b>8.2 Bibliografie</b> <ol style="list-style-type: none"><li>1. Adrian Ionescu, (1983), Masajul cu aplicații în sport, editura didactică și pedagogică București</li><li>2. Ion Chiruta, Vasile Postolica, (2001), Incursiune în reflexoterapie- sănătate prin masaje și remedii naturiste, editura Polirom</li><li>3. Rares Corneliu Craciun, Cecilia Nastase, (1999), Ghid de aromoterapie, Cluj-Napoca</li><li>4. Shirley Price, (1984), aromoterapie, Editura Govinda Timisoara</li><li>5. Sabin Ivan, (2001), masajul pentru toți, Editura Coresi, București, 2001</li><li>6. Sc. Oirom Srl, suport de curs, Masaj. Manual 1, Alba Iulia</li></ol>		

7. . Sc. Oirom Srl, support de curs, Masaj. Manual 2, Alba Iulia
8. Oswald Rentsch, Elaine Rentsch,( 2005), Manual de practica si instruire Bowtech – Modulele 1 si 2, Bowtech Phy Ltd , Australia
9. Oswald Rentsch, Elaine Rentsch,( 2005), Manual de practica si instruire Bowtech – Modulele avansat, Bowtech Phy Ltd , Australia
10. Oswald Rentsch, Elaine Rentsch,( 2005), Manual de practica si instruire Bowtech – Proceduri specializate, Bowtech Phy Ltd , Australia

<b>Seminar-laborator</b>	<b>Metode de predare</b>	<b>Observații</b>
Insusirea tehnicilor de masaj	Explicație, demonstrație, exersare	<b>2 ore</b>
2. insusirea tehnicilor masajului partial si general, segmentar si local	Explicație, demonstrație, exersare	<b>2 ore</b>
3. insusirea tehnicilor masajul spatelui, masajul membrelor inferioare	Explicație, demonstrație, exersare	<b>2 ore</b>
4. insusirea tehnicilor masajul abdomenului si masajul toracelui	Explicație, demonstrație, exersare	<b>2 ore</b>
5.insusirea tehnicilor masajul membrelor superioare, masajul cervical	Explicație, demonstrație, exersare	<b>2 ore</b>
6.insusirea tehnicilor masajul capului si masajul fetei	Explicație, demonstrație, exersare	<b>2 ore</b>
7. insusirea tehnicilor masajul anticelulitic Si masajul de intretiners	Explicație, demonstrație, exersare	<b>2 ore</b>
8. procedee de masaj care se recomanda in masajul igienic, estetic, senzitiv	Explicație, demonstrație, exersare	<b>2 ore</b>
11. insusirea tehnicilor in masajul terapeutic( masajul medical sau recuperator)	Explicație, demonstrație, exersare	<b>2 ore</b>
12. insusirea tehnicilor in masajul tesuturilor	Explicație, demonstrație, exersare	<b>2 ore</b>
11 procedee de masaj care se recomanda in masajul sportiv	Explicație, demonstrație, exersare	<b>2 ore</b>
12 Beneficiile masajului asupra organismului	Explicație, demonstrație, exersare	<b>2 ore</b>
13 insusirea tehnicilor complementare	Explicație, demonstrație, exersare	<b>2 ore</b>
14 Evaluare	demonstratie	<b>2 ore</b>

### **Bibliografie**

1. Adrian Ionescu,(1983), Masajul cu aplicatii in sport, editura didactica si pedagogica Bucuresti
2. Ion Chiruta, vasile Postolica, ( 2001), incursiune in reflexoterapie- sanatate prin masaje si remedii naturiste, editura Polirom
3. Rares Corneliu Craciun, Cecilia nastase,( 1999), Ghid de aromoterapie, Cluj-Napoca
4. Shirley price, ( 1984), aromoterapie, Editura Govinda Timisoara
5. Sabin Ivan,( 2001), masajul pentru toti, Editura Coresi, Bucuresti, 2001
6. Sc. Oirom Srl, support de curs, Masaj. Manual 1, Alba Iulia
7. . Sc. Oirom Srl, support de curs, Masaj. Manual 2, Alba Iulia
8. Oswald Rentsch, Elaine Rentsch,( 2005), Manual de practica si instruire Bowtech – Modulele 1 si 2, Bowtech Phy Ltd , Australia
9. Oswald Rentsch, Elaine Rentsch,( 2005), Manual de practica si instruire Bowtech – Modulele avansat, Bowtech Phy Ltd , Australia
10. Oswald Rentsch, Elaine Rentsch,( 2005), Manual de practica si instruire Bowtech – Proceduri specializate, Bowtech Phy Ltd , Australia

**13. 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 kinezoterapie, Licee și Școli speciale) respectând cerințele programei școlare din învățământul preuniversitar.

**14. Evaluare**

Tip activitate	10.1 Criterii de evaluare	10.2 metode de evaluare	10.3 Pondere din nota finală
10.4 Curs	Cunoașterea și prezentare a noțiunilor de masaj medical.-	<i>Evaluare scrisă</i>	50%
10.5 Seminar/laborator	Recunoașterea și redarea noțiunilor practice de masaj medical	<i>Evaluare practică</i>	50 %
10.6 Standard minim de performanță:			Nota min. 5
Cunoașterea și demonstrarea noțiunilor de masaj			

Data completării

.....

Semnătura titularului de curs

.....

Semnătura titularului de seminar

.....

Data avizării în departament

.....

Semnătura director de departament

.....