

FIȘA DISCIPLINEI
Anul universitar 2020-2021
Anul de studiu II / Semestrul I

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 și motricitate specială
1.5. Ciclul de studii	Licență
1.6. Programul de studii/calificarea*	Kinetoterapie și motricitate specială - kinetoterapeut cod COR 226405 - profesor cultură fizică medicală cod COR 226406 - fiziokinetoterapeut cod COR 226401

2. Date despre disciplină

2.1. Denumirea disciplinei	Masaj și tehnici complementare			2.2. Cod disciplină	KMS II 1		
2.3. Titularul activității de curs	Lect. univ. dr. Culda Paul Emil						
2.4. Titularul activității de seminar	Lect. univ. dr. Culda Paul Emil						
2.5. Anul de studiu	II	2.6. Semestrul	I	2.7. Tipul de evaluare (E/C/V/P)	E	2.8. Regimul disciplinei (O – obligatorie, Op – opțională, F – facultativă)	
							O

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	Nu este cazul
4.2. de competențe	Nu este cazul

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"> • C 1. Proiectarea modulară (Kinetoterapie și motricitate specială) și planificarea conținuturilor de bază ale domeniului cu orientare interdisciplinară. • C 2. Organizarea curriculumului integrat și a mediului de instruire și învățare, cu accent interdisciplinar (Kinetoterapie și motricitate specială).
Competențe transversale	

7. Obiectivele disciplinei (reieșind din grila competențelor specifice 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. noțiuni teoretice, tehnice și metodice/ procedeele de masaj – 2 ore	Curs interactiv	
2. tehnica masajului parțial și general, segmentar și local – 2 ore	Curs interactiv	
3. masajul spatelui, masajul membrilor inferioare – 2 ore	Curs interactiv	
4. masajul abdomenului și masajul toracelui – 2 ore	Curs interactiv	
5. masajul membrilor superioare, masajul cervical - 2 ore	Curs interactiv	
6. masajul capului și masajul feței - 2 ore	Curs interactiv	
7. masajul anticelulitic și masajul de întreținere - 2 ore	Curs interactiv	
8. masajul igienic, estetic, senzitiv – 2 ore	Curs interactiv	
9. masajul terapeutic (masajul medical sau recuperator) – 2 ore	Curs interactiv	
10. masajul tesuturilor – 2 ore	Curs interactiv	
11 masajul sportive – 2 ore	Curs interactiv	
12 influențele masajului asupra organismului – 2 ore	Curs interactiv	
13 alte forme de masaj – 2 ore	Curs interactiv	
14 contraindicațiile masajului – 2 ore	Curs interactiv	
8.2 Bibliografie		
1. Adrian Ionescu, (1983), Masajul cu aplicații în sport, editura didactică și pedagogică București		
2. Ion Chiruta, Vasile Postolica, (2001), Incursiune în reflexoterapie- sănătate prin masaj și 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 toți, Editura Coresi, București, 2001		
6. Sc. Oïrom Sri, suport 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

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

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 kinetoterapie, Licee și Școli speciale) respectând cerințele programei școlare din învățământul preuniversitar.

10. 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: Cunoașterea și demonstrarea noțiunilor de masaj			Nota min. 5

Data completării
01.10.2020

Data avizării în departament
1.10.2020

Semnătura titularului de curs

Semnătura titularului de seminar

Semnătura directorului de departament