

FIȘA DISCIPLINEI

Anul universitar 2024-2025

Anul de studiu I / Semestrul I

1. Date despre program

1.1. Instituția de învățământ superior	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/calificari COR/grupă de bază ESCO*	Kinetoterapeut – 226405/2264; Profesor cultură fizică medicală – 226406/2264

* conform Planului de învățământ

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	Lector. Univ. Dr. Culda Paul						
2.4. Titularul activității de seminar / laborator	Asist. Univ. Drd. Muntean Raul - Ioan						
2.5. Anul de studiu	II	2.6. Semestrul	I	2.7. Tipul de evaluare (E/C/VP)	E	2.8. Regimul disciplinei (O – obligatorie, Op – opțională, F – facultativă)	

3. Timpul total estimat

3.1. Numar ore pe saptamana	2	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
a. Studiul după manual, suport de curs, bibliografie și notițe					14
b. Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate și pe teren					10
c. Pregătire seminarii/laboratoare, teme, referate, portofolii și eseuri					30
d. Tutoriat					0
e. Examinări					2
f. Alte activități universitare (vizite de studiu, consultații proiecte, etc.)					0

3.7 Total ore studiu individual (a+b+c)	44
3.8 Total ore activități universitare (d+e+f+3.4)	56
3.9 Total ore pe semestru (3.7+3.8)	100
3.10 Numărul de credite**	4

* 1 credit = 25 ore

**Se recomandă ca 3.7 să fie mai mare sau egal cu 3.8

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, plașe, mulaje, atlase și alte materiale auxiliare.

6. Competențe specifice acumulate

Competențe/rezultate ale învățării	C1 Proiectarea modulară (Kinetoterapie și motricitate specială, Sport și performanță motrică, Educație fizică și sportivă) și planificarea conținuturilor de bază ale domeniului cu orientare interdisciplinară. C2 Organizarea curriculumului integrat și a mediului de instruire și învățare, cu accent interdisciplinar (Kinetoterapie și motricitate specială, Sport și performanță motrică, Educație fizică și sportivă).
Competențe transversale	Nu este cazul

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

7.1 Obiectivul general al disciplinei	Studentii vor dobândi o înțelegere aprofundată a diverselor tehnici de masaj, precum masajul de relaxare, masajul terapeutic, masajul sportiv și tehnicile
---------------------------------------	--

	<p>complementare, cum ar fi presopunctura și reflexoterapia.</p> <p>Vor învăța să identifice beneficiile, indicațiile și contraindicațiile fiecărei tehnici, dezvoltând o bază solidă de cunoștințe pentru a selecta metodele potrivite în funcție de nevoile pacienților.</p> <p>Un obiectiv esențial este capacitatea de a evalua starea fizică a pacienților și de a identifica nevoile individuale, astfel încât să poată personaliza tratamentele.</p> <p>Studentii vor învăța cum să stabilească obiective terapeutice specifice și să adapteze tehnicile de masaj și terapiile complementare pentru a maximiza eficiența și a răspunde optim la particularitățile fiecărui caz.</p> <p>Un obiectiv important este dezvoltarea dexterității și a coordonării necesare pentru a aplica tehnicile de masaj cu precizie și eficiență.</p> <p>Studentii vor învăța să efectueze diverse manevre și tehnici de masaj în mod corect, asigurându-se că acestea sunt adaptate nevoilor pacienților, și că sunt executate într-o manieră sigură și controlată.</p>
7.2 Obiectivele specifice	<p>Studentii vor putea defini și utiliza corect terminologia specifică pentru diversele tipuri de masaj și terapii complementare.</p> <p>Vor înțelege și vor putea explica principiile de bază ale tehnicilor de masaj, inclusiv beneficiile fiziologice și psihologice asupra organismului.</p> <p>Studentii vor demonstra capacitatea de a executa în mod corect tehnicile de masaj de relaxare, terapeutic și sportiv, adaptându-le la necesitățile individuale ale pacienților.</p> <p>Vor putea distinge între diferitele manevre și vor ști când și cum să utilizeze fiecare tip de masaj, în funcție de scopul terapeutic.</p> <p>Studentii vor învăța să identifice tensiuni musculare, puncte de declanșare și dezechilibre posturale prin tehnici de palpate și observare clinică.</p> <p>Vor putea să descrie în mod detaliat rezultatele evaluărilor și să le folosească pentru a adapta planurile de tratament.</p>

8. Conținuturi*

8.1 Curs	Metode de predare	Observații
<ol style="list-style-type: none"> 1. <i>Noțiuni teoretice, tehnice și metodice și procedeele de masaj</i> 2. <i>Tehnica masajului parțial și general, segmentar și local</i> 3. <i>Masajul spatelui, masajul membrelor inferioare</i> 4. <i>Masajul abdomenului și toracelui</i> 5. <i>Masajul membrelor superioare și masajul cervical</i> 6. <i>Masajul capului și masajul feței</i> 7. <i>Masajul anticelulitic și masajul de întreținere</i> 8. <i>Masajul terapeutic (masajul medical sau de recuperare)</i> 9. <i>Masajul țesuturilor și masajul sportiv</i> 10. <i>Influențele masajului asupra organismului / contraindicațiile masajului</i> 11. <i>Noțiuni teoretice, tehnice și metodice tehnicilor complementare</i> 12. <i>Noțiuni teoretice, tehnice și metodice tehnicilor complementare</i> 13. <i>Noțiuni teoretice, tehnice și metodice tehnicilor complementare</i> 14. <i>Noțiuni teoretice, tehnice și metodice tehnicilor complementare</i> 	<i>Curs intensiv</i>	<i>2 ore fizice</i>
<p>Bibliografie</p> <p>Adrian Ionescu,(1983), Masajul cu aplicatii in sport, editura didactica si pedagogica Bucuresti</p> <p>Ion Chiruta, vasele Postolica, (2001), incursiune in reflexoterapie- sanatate prin masaje si remedii naturiste, editura Polirom</p> <p>Rares Corneliu Craciun, Cecilia nastase,(1999), Ghid de aromoterapie, Cluj-Napoca</p> <p>Shirley price, (1984), aromoterapie, Editura Govinda Timisoara</p> <p>Sabin Ivan,(2001), masajul pentru toti, Editura Coresi, Bucuresti, 2001</p> <p>Sc. Oirom Srl, support de curs, Masaj. Manual 1, Alba Iulia</p> <p>Sc. Oirom Srl, support de curs, Masaj. Manual 2, Alba Iulia</p> <p>Oswald Rentsch, Elaine Rentsch,(2005), Manual de practica si instruire Bowtech – Modulele 1 si 2, Bowtech Phy Ltd , Australia</p> <p>Oswald Rentsch, Elaine Rentsch,(2005), Manual de practica si instruire Bowtech – Modulele avansat, Bowtech Phy Ltd , Australia</p> <p>Oswald Rentsch, Elaine Rentsch,(2005), Manual de practica si instruire Bowtech – Proceduri specializate, Bowtech Phy Ltd , Australia</p>		
8.2. Seminar-laborator		
<ol style="list-style-type: none"> 1. <i>Înșușirea tehnicilor de masaj</i> 2. <i>Înșușirea tehnicilor de masaj parțial și general, segmentar și local</i> 3. <i>Înșușirea tehnicilor în masajul spatelui, masajul membrelor inferioare</i> 4. <i>Înșușirea tehnicilor în masajul abdominal și masajul toracelui</i> 5. <i>Înșușirea tehnicilor în masajul membrelor superioare și masajul cervical</i> 6. <i>Înșușirea tehnicilor în masajul capului și a feței</i> 7. <i>Înșușirea tehnicilor în masajul anticelulitic și masajul de întreținere</i> 	<i>Explicație, demonstrație și execuție</i>	<i>2 ore fizice</i>

8. Însușirea tehnicilor în masajul terapeutic (masajul medical sau de recuperare)		
9. Însușirea tehnicilor în masajul țesuturilor și în masajul sportiv		
10. Beneficiile și contraindicațiile masajului / recapitulare		
11. Însușirea unor procedee din tehnici complementare		
12. Însușirea unor procedee din tehnici complementare		
13. Însușirea unor procedee din tehnici complementare		
14. Însușirea unor procedee din tehnici complementare / recapitulare		

Bibliografie

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

* temele de curs și seminar/laborator trebuie să acopere în întregime obiectivele specifice formulate la secțiunea 7.2.

* temele abordate la curs și cele de la seminar pot fi proiectate atât în relație de complementaritate, cât și/sau în relație de aprofundare a tematicii.

* este recomandabil ca elaborarea fișei disciplinei să fie făcută în echipă de către titularul de curs și cel de seminar/laborator, eventual de către toți titularii aceleiași discipline, acolo unde mai multe persoane predau aceeași disciplină.

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

Alinierea la standardele și cerințele comunității profesionale de kinetoterapie și terapie complementară. Disciplina este structurată astfel încât să respecte și să aplice standardele recunoscute la nivel național și internațional pentru practica masajului și a tehnicilor complementare. Aceasta include competențele stabilite de organisme de acreditare în kinetoterapie și terapie manuală. Cursurile și laboratoarele din cadrul disciplinei sunt corelate cu ghidurile profesionale emise de asociațiile de profil, cum ar fi Federația Internațională de Kinetoterapie, asigurând că studenții dobândesc cunoștințele și abilitățile necesare pentru a practica la nivelul așteptat de comunitatea profesională.

Răspuns la cerințele angajatorilor din domeniul sănătății și reabilitării. Angajatorii din clinici de reabilitare, centre de wellness, spitale și practici private caută kinetoterapeuți care să fie competenți în aplicarea unor tehnici diverse de masaj și terapie complementară. Disciplina „Masaj și Tehnici Complementare” îi pregătește pe studenți pentru a răspunde acestor cerințe, oferindu-le abilități practice direct aplicabile în domeniul muncii. Învățarea unor tehnici personalizate de masaj și terapii complementare contribuie la crearea unor servicii complete de reabilitare, aducând astfel un avantaj competitiv absolvenților care intră pe piața muncii.

Integrarea abordărilor holistice și complementare cerute de tendințele actuale din domeniul sănătății. Există o cerere în creștere pentru abordări holistice și complementare în tratamentul durerilor musculo-scheletice și al afecțiunilor cronice. Disciplina include metode și tehnici care permit studenților să ofere soluții terapeutice ce completează terapiile convenționale. Comunitatea epistemică din domeniul sănătății recunoaște beneficiile terapiilor complementare în îmbunătățirea calității vieții și a bunăstării pacienților, iar disciplina răspunde acestor tendințe printr-un curriculum care se adaptează la cerințele moderne ale profesiei.

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 prezentarea noțiunilor de masaj și tehnici complementare	Evaluare scrisă	50%
10.5 Seminar/laborator	Recunoașterea și demonstrarea noțiunilor practice de masaj și tehnici complementare	Evaluare practică	50%

10.6 Standard minim de performanță:

Cunoașterea și demonstrarea noțiunilor de masaj și tehnici complementare.

a) Prezența:

- la seminar este obligatorie și pentru a putea fi evaluat pentru a primi notă, studentul trebuie să aiba cel puțin 10 prezențe în cazul în care nu lucrează și 5 prezențe în cazul în care lucrează în domeniu (se demonstrează calitatea de angajat printr-o adeverință eliberată de la locul de muncă).

b) Nota finală:

- este compusă din 50% examen scris și 50% examen practic

c) Examenul:

- examenul scris este compus din test grilă, iar examenul practic este compus din demonstrarea procedeelor de masaj

Data completării

17.10.2024

Semnătura titularului de curs

Semnătura titularului de seminar

Data avizării în departament

Semnătura directorului de departament