



FIȘA DISCIPLINEI

1. Date despre Program

1.1. Instituția de învățământ superior	UNIVERSITATEA „AUREL VLAICU” DIN ARAD
1.2. Facultatea	de Educație Fizică și Sport
1.3. Departamentul	Departamentul de Educație Fizică și Performanță Sportivă
1.4. Domeniul de studii	Kinetoterapie
1.5. Anul universitar	2024-2025
1.6. Ciclul de studii	Licență
1.7. Specializarea / Programul de studii	Kinetoterapie și Motricitate Specială
1.8. Forma de învățământ	Învățământ cu frecvență (IF)

2. Date despre Disciplină

2.1. Denumirea disciplinei	BIBS6O11 Masaj și tehnici complementare
2.2. Titular Plan învățământ	doctor Osse Gyongyi
2.3. Asistent	drd. Osse Brigitte
2.4. Anul de studiu	3
2.5. Semestrul	2
2.6. Tipul de evaluare	ES
2.7. Regimul disciplinei	Ob

3. Timpul total estimat (ore pe semestru al activităților didactice)

3.1. Număr de ore pe săptămână	5
3.2. Ore de curs pe săptămână	2
3.3. Ore de seminar/ laborator/ proiect pe săptămână	3
3.4. Total ore din planul de învățământ	70
3.5. Ore de curs pe semestru	28
3.6. Ore de seminar/ laborator/ proiect pe semestru	42
Distribuția fondului de timp [Ore]	
3.4.1. Studiul după manual, suport de curs, bibliografie și notițe	0
3.4.2. Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate și pe teren	0
3.4.3. Pregătire seminarii/laboratoare, teme, referate, portofolii și eseuri	0

3.4.4. Tutoriat	0
3.4.5. Examinări	0
3.4.6. Alte activități ...	0
3.7. Total ore studiu individual	0
3.8. Total ore pe semestru	70
3.9. Numărul de credite	6

4. Precondiții (acolo unde este cazul)

4.1. Precondiții de curriculum	Nu este cazul
4.2. Precondiții de competențe	Nu este cazul

5. Condiții necesare (acolo unde este cazul)

5.1. Condiții de desfășurare a cursului	Sală de curs dotată cu aparatură de videoproiecție Prezența la curs nu este obligatorie, dar este recomandată.
5.2. Condiții de desfășurare a seminarului	Laborator dotat cu mese de masaj, planșe, mulaje, atlase și alte materiale auxiliare Prezența la LP este obligatorie la 90 % din totalul orelor prevăzute în planul de învățământ
5.3. Condiții de desfășurare a laboratorului	
5.4. Condiții de desfășurare a proiectului	

6. Competențele specifice acumulate (acolo unde este cazul)

6.1. Competențe profesionale	Evaluarea clinică primară (funcțională) și diagnoza nevoilor de intervenție kinetoterapeutică. Realizarea programelor de intervenție kinetoterapeutică, cu caracter profilactic, curativ sau de recuperare. . Utilizarea metodelor și tehnicilor de intervenție kinetoterapeutică prin masaj
6.2. Competențe transversale	Organizarea de programe kinetoterapeutice în condiții de asistență calificată, cu respectarea normelor de etică și deontologie profesională.

7. Obiectivele disciplinei (acolo unde este cazul)

7.1. Obiectivul general al disciplinei	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	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 (acolo unde este cazul)

8.1 Conținut Curs	Metode de predare	Observații

1.Prezentarea disciplinei. Definiții. Reguli de practicare a masajului 2.Clasificarea masajului în funcție de diferite criterii. Indicațiile și contraindicațiile masajului. Procedee principale, procedee secundare - enumerare. Netezire, fricțiuni - descriere. 3. Efectele fiziologice locale și generale, imediate și tardive, ale masajului medical. Frământat, tapotament, vibrații- descriere. 4.Masajul general - ordinea efectuării pe segmente/regiuni, poziții, timpi Cernut-rulat, ciupit-pensat, tracțiuni-tensiuni. 5.Masajul parțial - poziții de lucru, timpi de lucru; Presiuni, scuturări 6.Masajul special - generalități; Masajul spatelui 7. Masajul reflexogen - tehnici. Masajul regiunii fesiere. Masajul părții posterioare a membrelor inferioare. 8. Hidromasajul, masajul cu gheață. Masajul piciorului. Masajul părții anterioare a membrelor inferioare. 9. Masajul instrumental. Masajul regiunii abdominale. Masajul regiunii toracice. 10. Masajul limfatic. Masajul membrelor superioare. 11. Masajul anticefalic. Masajul regiunii cervicale. 12. Recapitulare - masajul general 13. Recapitulare. 14. Discuții. .	Curs interactiv	
8.2 Bibliografie Curs 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. Câmpăanu, 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		
8.3 Conținut Seminar	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. 2. Prezentarea procedeele principale de masaj. 3. Invățarea și exersarea procedeele principale de masaj: frământatul și tapotamentul 4. Invățarea și exersarea procedeele principale de masaj: vibrațiile; recapitulare 5. Invățarea și exersarea procedeele secundare de masaj: cernutul și rulatul, ciupitul și pensatul, tracțiunile și tensiunile. 6. Invățarea și exersarea procedeele secundare de masaj: presiunile și scuturările; recapitulare 7. Executarea masajului pe segmente și regiuni: masajul spatelui. 8. Executarea masajului pe segmente și regiuni: masajul regiunii fesiere; masajul părții posterioare a membrelor inferioare. 9. Executarea masajului pe segmente și regiuni: masajul piciorului; masajul părții anterioare a membrelor inferioare, 10. Executarea masajului pe segmente și regiuni: masajul regiunii abdominale; masajul regiunii toracice. 11. Executarea masajului pe segmente și regiuni: masajul membrelor superioare; recapitulare. 12. Executarea masajului pe segmente și regiuni: masajul regiunii cervicale; Recapitulare - masajul general 13. Verificare practicăDemonstrație practică 14. Verificare practicăDemonstrație	Explicație, demonstrație, exersare	
8.4 Bibliografie Seminar Câmpăanu, 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		
8.5 Conținut Laborator	Metode de predare	Observații

8.6 Bibliografie Laborator		
8.7 Conținut Proiect	Metode de predare	Observații
8.8 Bibliografie Proiect		

9. Coroborarea/validarea conținuturilor disciplinei (acolo unde este cazul)

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 (acolo unde este cazul)

Tip activitate	Criterii de evaluare	Metode de evaluare	Pondere din nota finală
10.1. 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)	60%
10.2. Seminar	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 prezenta la examenul scris, în oricare dintre sesiunile organizate și va fi nevoit să refacă disciplina. 3. Nota de la LP va fi obținută prin calcularea mediei aritmetice dintre nota la verificarea practică și punctajul pentru prezențe	Evaluare practică	40%
10.3. Laborator			
10.4. Proiect			
10.5 Standard minim de performanță			
Cunoașterea și demonstrarea procedeeleor de masaj.			

Titular	Asistent	Director Departament	DECAN
doctor Osser Gyongyi	drd. Osser Brigitte	Conf.univ.dr. Corina Ramona Dulceanu	Conf. univ. dr. Viorel-Petru ARDELEAN