

**FIȘA DISCIPLINEI**  
0602.2OB11S

**1. Date despre program**

1.1 Instituția de învățământ superior	UNIVERSITATEA „DUNĂREA DE JOS” DIN GALAȚI
1.2 Facultatea / Departamentul	Educație Fizică și Sport
1.3 Catedra	Sporturi Individuale și Kinetoterapie
1.4 Domeniul de studii	Kinetoterapie și motricitate specială
1.5 Ciclul de studii	Licenta
1.6 Programul de studii/Calificarea	Kinetoterapie și motricitate specială

**2. Date despre disciplină**

2.1 Denumirea disciplinei	<b>MASAJ SI TEHNICI COMPLEMENTARE</b>						
2.2 Titularul activităților de curs	Prof.univ.dr. Ion Ene Mircea						
2.3 Titularul activităților de seminar	Asist.univ.dr. Iordan Daniel Andrei						
2.4 Anul de studiu	<b>II</b>	2.5 Semestrul	<b>I</b>	2.6 Tipul de evaluare	<b>E</b>	2.7 Regimul disciplinei	<b>DF</b>

**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 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					40
Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate și pe teren					20
Pregătire seminarii/laboratoare, teme, referate, portofolii și eseuri					15
Tutoriat					9
Examinări					5
Alte activități.					5
<b>3.7 Total ore studiu individual</b>	<b>94</b>				
<b>3.9 Total ore pe semestru</b>	<b>150</b>				
<b>3.10 Numărul de credite</b>	<b>6</b>				

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

4.1 de curriculum	•
4.2 de competențe	•

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

5.1. de desfășurare a cursului	- Sală de curs dotată cu videoproiector.
5.2. de desfășurare a seminarului/laboratorului	- Laborator cu dotarea materială aferentă pentru lucrările practice

## 6. Competențele specifice acumulate

<b>Competențe profesionale</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>✚ Noțiuni de bază referitoare la etiologia, mecanismele fiziologice și anatomopatologice ale afecțiunilor organismului uman.</li> <li>✚ Asimilarea noțiunilor de bază referitoare la examinarea bolnavilor și evaluarea restartului funcțional, necesare elaborării programelor de masaj.</li> <li>✚ Noțiuni de bază referitoare la întocmirea corectă a programelor kinetice de recuperare.</li> <li>✚ Capacitarea cu metodele și tehnicile specifice kinetoterapiei la domiciliu.</li> </ul>
<b>Competențe transversale</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>✚ Organizarea de activități aferente kinetoterapiei la domiciliu, pentru persoane de diferite vârste, afecțiuni variate și niveluri eterogene de pregătire, cu respectarea regulilor specifice de etică și deontologie profesională</li> </ul>

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

7.1 Obiectivul general al disciplinei	<ul style="list-style-type: none"> <li>✚ Familiarizarea studenților cu noțiunile fundamentale privind masajul și tehnicile complementare.</li> </ul>
7.2 Obiectivele specifice	<ul style="list-style-type: none"> <li>✚ vizează competențele asigurate de programul de studii din care face parte disciplina</li> <li>✚ Dobândirea și însușirea cunoștințelor privind tehnica și efectele procedurilor de masaj</li> </ul>

## 8. Conținuturi

8.1 Curs	Metode de predare	Observații
1. Definiție. Istoric. Actualități. Tendințe. Clasificarea formelor de masaj.	prelegerea, conversația euristica, explicația	
2/3 Scurtă prezentare a unor forme de masaj. Efectele masajului asupra diferitelor țesuturi și organe	prelegerea, conversația euristica, explicația	
4. Automasajul. Indicațiile masajului. Contraindicațiile masajului	prelegerea, conversația euristica, explicația	
5/8 Masajul în antrenamentul sportiv. Aplicațiile masajului în diferite tipuri de efort și în diferite sporturi	prelegerea, conversația euristica, explicația	
9/10 Aplicațiile masajului terapeutic recuperator în activitatea sportivă de performanță	prelegerea, conversația euristica, explicația	
11/12 Bazele generale ale masajului sportiv. Examinarea subiectului în vederea aplicării masajului.	prelegerea, conversația euristica, explicația	
13/14 Principii generale în aplicarea tratamentului Psihiatrie, psihoterapie și masaj. Mijloace asociate de refacere a capacității de efort.	prelegerea, conversația euristica, explicația	
1. Definiție. Istoric. Actualități. Tendințe. Clasificarea formelor de masaj.	prelegerea, conversația euristica, explicația	
2/3 Scurtă prezentare a unor forme de masaj. Efectele masajului asupra diferitelor țesuturi și organe	prelegerea, conversația euristica, explicația	
4. Automasajul. Indicațiile masajului. Contraindicațiile masajului	prelegerea, conversația euristica, explicația	
5/8 Masajul în antrenamentul sportiv. Aplicațiile masajului în diferite tipuri de efort și în diferite sporturi	prelegerea, conversația euristica, explicația	

9/10Aplicațiile masajului terapeutic recuperator în activitatea sportivă de performanță	prelegerea, conversația euristica, explicația	
11/12Bazele generale ale masajului sportiv Examinarea subiectului în vederea aplicării masajului.	prelegerea, conversația euristica, explicația	
13/14 Principii generale în aplicarea tratamentului Psihiatrie, psihoterapie și masaj Mijloace asociate de refacere capacității de efort .	prelegerea, conversația euristica, explicația	
<p>👤 Mârza, D., <i>Masajul terapeutic</i>, Ed. Plumb, Bacău, 2002;</p> <p>👤 Mârza, D., <i>Metode speciale de masaj</i>, Ed. Plumb, Bacău, 1998;</p> <p>👤 Moody R., <i>"Milady's Guide to Lymph Drainage Massage"</i>; Delmar/Cengage; 2004;</p> <p>👤 Mircea I.E., Ocatvian S.A., <i>Masaj si tehnici complementare de masaj</i>, Ed Fundatiei Universitare Galati 2014</p> <p>👤 Sidenco L., <i>Masajul în Kinetoterapie</i>, Ed. Fundația România de Măine", București, 2003;</p>		
8. 2 Seminar/laborator	Metode de predare	Observații
-Conditii materiale si reguli privind practicarea masajului.	Demonstratia/ exercitiul/ studiul de caz, brainstorming-ul.	
-Tehnica si efectele procedeeleor principale de masaj.	Demonstratia/ exercitiul/ studiul de caz, brainstorming-ul.	
-Aptitudinile masorului și pregătirea acestuia	Demonstratia/ exercitiul/ studiul de caz, brainstorming-ul.	
-Tehnica si efectele procedeeleor secundare de masaj.	Demonstratia/ exercitiul/ studiul de caz, brainstorming-ul.	
-Masajul regional al spatelui. Masajul segmentar al membrilor superioare.	Demonstratia/ exercitiul/ studiul de caz, brainstorming-ul.	
-Masajul peretelui toracic. Masajul abdomenului.	Demonstratia/ exercitiul/ studiul de caz, brainstorming-ul.	
-Masajul segmentar al membrilor inferioare la partea posterioara.	Demonstratia/ exercitiul/ studiul de caz, brainstorming-ul.	
-Masajul segmentar al membrilor inferioare la partea inferioara.	Demonstratia/ exercitiul/ studiul de caz, brainstorming-ul.	
-Masajul regional al capului și gâtului.- Masajul general extins si redus.	Demonstratia/ exercitiul/ studiul de caz, brainstorming-ul.	
-Stabilirea conținutului ședințelor de masaj Protocolul unei ședințe de masaj	Demonstratia/ exercitiul/ studiul de caz, brainstorming-ul.	
-Masajul în profilaxia si combaterea oboselii musculare fiziologice	Demonstratia/ exercitiul/ studiul de caz, brainstorming-ul.	
-Masajul în formele patologice de oboseală.	Demonstratia/ exercitiul/ studiul de caz, brainstorming-ul.	
-Aria de aplicare a masajului terapeutic în activitatea sportivă	Demonstratia/ exercitiul/ studiul de caz, brainstorming-ul.	
-Aplicațiile masajului în cele mai frecvente accidente.	Demonstratia/ exercitiul/ studiul de caz, brainstorming-ul.	
<p>Bibliografie</p> <p>👤 Mârza, D., <i>Masajul terapeutic</i>, Ed. Plumb, Bacău, 2002;</p> <p>👤 Mârza, D., <i>Metode speciale de masaj</i>, Ed. Plumb, Bacău, 1998;</p> <p>👤 Moody R., <i>"Milady's Guide to Lymph Drainage Massage"</i>; Delmar/Cengage; 2004;</p> <p>👤 Mircea I.E., Ocatvian S.A., <i>Masaj si tehnici complementare de masaj</i>, Ed Fundatiei Universitare Galati 2014</p> <p>👤 Sidenco L., <i>Masajul în Kinetoterapie</i>, Ed. Fundația România de Măine", București, 2003;</p>		

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

Efectele parcurgerii disciplinei se reflectă în: formarea unor obiceiuri de lucru organizat, creșterea capacității generale de efort intelectual și îmbunătățirea randamentului în acest tip de activitate, realizarea unei viziuni de ansamblu mult îmbunătățite asupra activităților conexe domeniului motricității umane, acționarea pe baze științifice în vederea ameliorării propriei dezvoltări fizice și capacități motrice, planificarea optimă a mijloacelor cunoscute în vederea realizării unor obiective diversificate în concordanță cu grupele de lucru și vârsta, prioritățile și interesele celor instruiți, transferarea noțiunilor fundamentale achiziționate în cadrul specializărilor ulterioare

Tip activitate	10.1 Criterii de evaluare	10.2 Metode de evaluare	10.3 Pondere din nota finală
10.4 Curs/on line Microsoft Teams	-participare activă la curs	Examinare scrisa Microsoft Teams	40%
10.5 Seminar/laborator/on line Microsoft Teams	-participare activă și integrală la lucrările practice -achitarea sarcinilor individuale și de grup trasate	Referat +teste grilă pe parcursul semestrului Microsoft Teams	60%
10.6 Standard minim de performanță			
• Nota 5			

Data completării,

23.09.2021

Titular activităților de curs,  
Nume/Prenume

Prof.univ.dr.  
Ion Ene Mircea

Semnătura



Titular aplicații,  
Nume/Prenume

Asist.univ.dr.  
Iordan Daniel Andrei

Semnătura

Data avizării în Departament,

30.09.2021

Director de Departament,  
Nume/Prenume

Prof.univ.dr.Nanu Liliana

Semnătura

