

**FIȘA DISCIPLINEI**
**1. Date despre program**

1.1. Instituția de învățământ superior	Universitatea de Vest Timișoara
1.2. Facultatea	Facultatea de Educație Fizică și Sport
1.3. Departamentul	Departamentul de kinetoterapie și motricitate specială
1.4. Domeniul de studii	Educație Fizică și Sport/ Kinetoterapie
1.5. Ramura de știință	Știința sportului și educației fizice
1.6. Ciclul de studii	Licență
1.7. Programul de studii / calificarea	<b>SPORT ȘI PERFORMANȚĂ MOTRICĂ</b> Profesor in invatamantul primar –cod C.O.R 234101, Profesor in invatamantul gimnazial –cod C.O.R 233002 Cercetator in educatie fizica si sport- cod C.O.R. 226909 Asistent de cercetare in educatie fizica si sport- cod C.O.R 226910 Consilier sportiv- cod C.O.R 226911

**2. Date despre disciplină**

2.1. Denumirea disciplinei	<b>MASAJ</b>						
2.2. Titularul activităților de curs	Conf. Dr. Pantea Corina						
2.3. Titularul activităților de seminar	Conf. Dr. Pantea Corina Kinetoterapeut Maier Ovidiu						
2.4. Anul de studii	I	2.5. Semestrul	1	2.6. Tipul de evaluare	C	2.7.Regimul disciplinei	DS/DI

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

3.1. Număr de ore pe săptămână	2	din care: 3.2 curs	1	3.3. seminar/laborator	1
3.4. Total ore din planul de învățământ	28	din care: 3.5 curs	14	3.6. seminar/laborator	14
<b>Distribuția fondului de timp</b>					<b>ore</b>
Studiu după manual, suport de curs, bibliografie și notițe					7
Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate/pe teren					2
Pregătire seminarii/laboratoare, teme, referate, portofolii și eseuri					7
Tutoriat					4
Examinări					6
Alte activități ...					2
3.7. Total ore studiu individual	<b>28</b>				
3.8. Total ore pe semestru	<b>56</b>				
3.9. Număr de credite	<b>2</b>				

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

4.1. de curriculum	• nu e cazul
4.2. de competențe	• nu e cazul

**5. Condiții (acolo unde e cazul)**

5.1. de desfășurarea a cursului	• Prezența la curs este obligatorie 50%; conform regulamentului
---------------------------------	---

	<p>universitar și a scutirilor de frecvență</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Cursul se va desfășura în amfiteatru (fiind un curs comun la cele 3 specializări ale facultății);</li> <li>• Sunt utilizate: videoproiector, prezentări video</li> <li>• Telefoanele trebuie puse pe modul silențios</li> </ul>
5.2. de desfășurare a seminarului/laboratorului	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Prezență obligatorie 100%; conform regulamentului universitar și a scutirilor de frecvență</li> <li>• Sunt utilizate următoarele materiale didactice: videoproiector, mulaje, prezentari video</li> <li>• Efectuarea obligatorie a tehnicilor de masaj prezentate.</li> <li>• Telefoanele trebuie puse pe modul silențios</li> </ul>

## 6. Competențe specifice acumulate

Competențe profesionale	<p>C.1- Proiectarea modulară (Kinetoterapie și motricitate specială, Sport și performanță motrică, Educație fizică și sportivă) și planificarea conținuturilor de bază ale domeniului cu orientare interdisciplinară.</p> <p>C.2- 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).</p> <p>C.3- Evaluarea clinică primară (funcțională) și diagnoza nevoilor de intervenție kinetoterapeutică.</p> <p>C.4- Realizarea programelor de intervenție kinetoterapeutică cu caracter profilactic, curativ sau de recuperare. Utilizarea metodelor și tehnicilor de intervenție kinetoterapeutică.</p>
Competențe transversale	<p>C.T.1- Organizarea de programe kinetoterapeutice în condiții de asistență calificată, cu respectarea normelor de etică și deontologie profesională.</p> <p>C.T.2- Îndeplinirea în condiții de eficiență și eficacitate a sarcinilor de lucru pentru organizarea și desfășurarea activităților specifice intervențiilor kinetoterapeutice</p> <p>C.T.3- Autoevaluarea obiectivă a nevoii de formare profesională în scopul inserției și adaptabilității la cerințele pieței muncii, potrivit propriului proiect de dezvoltare personală.</p>

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

7.1. Obiectivul general al disciplinei	<p>Cursul are menirea de a familiariza studenții cu condițiile tehnice necesare aplicării masajului, a efectelor masajului asupra organismului precum și a indicațiilor și contraindicațiilor aplicării manevrelor de masaj. Prezentarea procedurilor principale și secundare de masaj precum și particularitățile aplicării lor asupra diferitelor segmente și regiuni ale corpului.</p>
7.2. Obiectivele specifice	<p><b>O.c.1.1</b> - Să definească și să utilizeze terminologia masajului</p> <p><b>O.c.1.2</b> - Să cunoască efectele masajului asupra organismului</p> <p><b>O.ab.1.3</b> - Să demonstreze și să explice tehnica procedurilor principale și secundare de masaj</p> <p><b>O.at.1.4</b> - Implicarea în activități științifice, elaborarea unor articole și studii de specialitate;</p>

	<p><b>O.c.2.1.</b> - Să cunoască și să înțeleagă efectele masajului clasic asupra organismului sănătos</p> <p><b>O.c.2.2.</b> - Să cunoască și să înțeleagă efectele masajului clasic în cazul diferitelor patologii</p> <p><b>O.ab.2.3.</b> – Să interpreteze și să explice efectele diverselor metode și tehnici complementare kinetoterapiei utilizate în reabilitarea patologiei studiate</p> <p><b>O.at.2.4.</b> - Formarea capacității și a obișnuinței de practicare a masajului în scop de întreținere;</p> <p><b>O.c.3.1.</b> - Să cunoască și să explice rolul profilactic al masajului</p> <p><b>O.c.3.2.</b> – Să cunoască manevrele principale și secundare de masaj.</p> <p><b>O.ab.3.3.</b> - Să demonstreze și să explice tehnica de efectuare a masajului pe toate segmentele și regiunile corpului</p> <p><b>O.at.3.4.</b> Să realizeze o continuă îmbunătățire a pregătirii profesionale prin studierea literaturii de specialitate, a noilor metode și tehnici folosite în recuperarea pacienților</p> <p><b>O.c.4.1.</b> - Să cunoască principiile care stau la baza realizării unor programe complexe de recuperare care să includă și tehnicile speciale de masaj asociate cu alte mijloace de recuperare</p> <p><b>O.c.4.2.</b> - Să cunoască și să explice principalele tehnici și metode de masaj utilizate ca mijloace complementare de tratament în funcție de afecțiunea principală și de leziunile asociate</p> <p><b>O.ab.4.3.</b> - Să conceapă prin folosirea propriei creativități a unor programe de reabilitare la cazurile pe care le au în tratament ținând cont de aplicarea tehnicilor corespunzătoare de masaj în funcție de patologie</p> <p><b>O.at.4.4.</b> -. Să manifeste interes pentru aplicarea în practică a noilor metode și tehnici de masaj.</p>
--	---

## 8. Conținuturi\*

8.1. Curs	Metode de predare	Observații
<p>1. Noțiuni generale privind masajul (terminologie, definiție, clasificare, indicații, contraindicații, efecte (2 ore)</p> <p>Oc 1.1.; Oc 1.2</p> <p>Oab 1.3.</p> <p>Oat 1.4.</p>	<p>prelegere, prezentare</p> <p>powerpoint</p>	<p>De consultat:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>PANTEA Corina (2008) - Procedee tehnice de masaj și automasaj, Editura Mirton, Timișoara</li> <li>IONESCU Adrian (1994) - Masaj procedee tehnice, metode, efecte, aplicații în sport, Ed. ALL</li> <li>NEMEȘ, I.D.A., (1999) - Masoterapie - masaj și tehnici complementare, Editura Orizonturi Universitare, Timișoara, 1999.</li> </ol>
<p>2. Examenul fizic al pacientului (2 ore)</p>	<p>prelegere, prezentare</p> <p>powerpoint</p>	<p>De consultat</p>

<p>Oc 2.1.; Oc 2.2 Oab 2.3. Oat 2.4.</p>		<ol style="list-style-type: none"> <li>1. PANTEA Corina (2008) - Procedee tehnice de masaj și automasaj, Editura Mirton, Timișoara</li> <li>2. IONESCU Adrian (1994) - Masaj procedee tehnice, metode, efecte, aplicații în sport, Ed. ALL</li> <li>3. NEMEȘ, I.D.A., (1999) - Masoterapie - masaj și tehnici complementare, Editura Orizonturi Universitare, Timișoara, 1999.</li> </ol>
<p>3. Descrierea tehnicii procedeele principale și secundare de masaj (2 ore) Oc 2.1.; Oc 2.2 Oab 2.3. Oat 2.4.</p>	<p>prelegere, prezentare powerpoint</p>	<p>De consultat</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. PANTEA Corina (2008) - Procedee tehnice de masaj și automasaj, Editura Mirton, Timișoara</li> <li>2. IONESCU Adrian (1994) - Masaj procedee tehnice, metode, efecte, aplicații în sport, Ed. ALL</li> <li>3. NEMEȘ, I.D.A., (1999) - Masoterapie - masaj și tehnici complementare, Editura Orizonturi Universitare, Timișoara, 1999.</li> </ol>
<p>4. Descrierea tehnicii procedeele principale și secundare de masaj aplicate la nivelul membrilor (2 ore)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• învățarea procedeele principale de masaj specifice membrilor superioare și inferioare</li> <li>• descrierea efectelor masajului asupra diferitelor straturi ale tegumentului, mușchilor, sistemului circulator</li> <li>• indicații și contraindicații în aplicarea masajului la nivelul membrilor superioare (sens, manevre)</li> </ul> <p>Oc 3.1.; Oc 3.2; Oc 4.1.; Oc 4.2. Oab.3.3.; Oab 4.3. Oat 3.4.; Oat 4.4</p>	<p>prelegere, prezentare powerpoint</p>	<p>De consultat</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. PANTEA Corina (2008) - Procedee tehnice de masaj și automasaj, Editura Mirton, Timișoara</li> <li>2. Pantea Corina (2008) - Ghid de anatomie topografică, Editura Mirton, Timișoara</li> <li>3. IONESCU Adrian (1994) - Masaj procedee tehnice, metode, efecte, aplicații în sport, Ed. ALL</li> <li>4. NEMEȘ, I.D.A., (1999) - Masoterapie - masaj și tehnici complementare, Editura Orizonturi Universitare, Timișoara, 1999.</li> </ol>
<p>5. Descrierea tehnicii procedeele principale și secundare de masaj aplicate la nivelul spatelui și regiunii</p>	<p>prelegere, prezentare powerpoint</p>	<p>Prelegerea va fi interactivă, De consultat</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. PANTEA Corina (2008) - Procedee tehnice de masaj și automasaj, Editura</li> </ol>

<p>cefei (2 ore)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• învățarea procedeelelor principale de masaj specifice spatelui</li> <li>• descrierea efectelor masajului asupra diferitelor straturi ale tegumentului, mușchilor și organismului în mod general</li> <li>• indicații și contraindicații în aplicarea masajului la nivelul spatelui, regiunii cefei și al feței</li> </ul> <p>Oc 3.1.; Oc 3.2; Oc 4.1.; Oc 4.2. Oab.3.3.; Oab 4.3. Oat 3.4.; Oat 4.4</p>		<p>Mirton, Timișoara</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>2. Pantea Corina (2008) - Ghid de anatomie topografică, Editura Mirton, Timișoara</li> <li>3. IONESCU Adrian (1994) - Masaj procedee tehnice, metode, efecte, aplicații în sport, Ed. ALL</li> <li>4. NEMEȘ, I.D.A., (1999) - Masoterapie - masaj și tehnici complementare, Editura Orizonturi Universitare, Timișoara, 1999.</li> </ol>
<p>6. Descrierea tehnicii procedeelelor principale și secundare de masaj aplicate la nivelul peretelui toracic, al peretelui abdominal și al feței (2 ore)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• învățarea procedeelelor principale de masaj specifice abdomenului și peretelui toracic</li> <li>• descrierea efectelor masajului asupra diferitelor straturi ale tegumentului, mușchilor, sistemului circulator și al îmbunătățirii peristaltismului intestinal</li> <li>• indicații și contraindicații în aplicarea masajului la nivelul abdomenului (sens, manevre, pense, prize)</li> </ul> <p>Oc 3.1.; Oc 3.2; Oc 4.1.; Oc 4.2. Oab.3.3.; Oab 4.3. Oat 3.4.; Oat 4.4</p>	<p>prelegere, prezentare powerpoint</p>	<p>Prelegerea va fi interactivă, De consultat</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. PANTEA Corina (2008) - Procedee tehnice de masaj și automasaj, Editura Mirton, Timișoara</li> <li>2. Pantea Corina (2008) - Ghid de anatomie topografică, Editura Mirton, Timișoara</li> <li>3. IONESCU Adrian (1994) - Masaj procedee tehnice, metode, efecte, aplicații în sport, Ed. ALL</li> <li>4. NEMEȘ, I.D.A., (1999) - Masoterapie - masaj și tehnici complementare, Editura Orizonturi Universitare, Timișoara, 1999.</li> </ol>
<p>7. Automasajul, definiție. Sportmasajul, definiție. (2 ore)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Tehnica și pozițiile din care se execută automasajul (membrelor inferioare, membrelor superioare, abdomenului, spatelui,</li> </ul>	<p>prelegere, prezentare powerpoint</p>	<p>Prelegerea va fi interactivă, De consultat</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. PANTEA Corina (2008) - Procedee tehnice de masaj și automasaj, Editura Mirton, Timișoara</li> <li>2. IONESCU Adrian (1994) - Masaj procedee tehnice, metode, efecte, aplicații în sport, Ed. ALL</li> </ol>

<p>capului, feței )</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Efectele și indicațiile automasajului</li> <li>Tehnica și pozițiile din care se execută sportmasajul</li> <li>Sportmasajul avantaje, dezavantaje.</li> </ul> <p>Oc 3.1.; Oc 3.2; Oc 4.1.; Oc 4.2. Oab.3.3.; Oab 4.3. Oat 3.4.; Oat 4.4</p>		<p>3. NEMEȘ, I.D.A., (1999) - Masoterapie - masaj și tehnici complementare, Editura Orizonturi Universitare, Timișoara, 1999.</p>
---	--	---

### Bibliografie

- KING Robert (1992) - Performance massage, Ed. Human Kinetics,
- DE DOMENICO Giovanni, WOOD Elizabeth (1997) - Beard's massage, Ed. Saunders
- CASSAR Mario-Paul (2004) - Handbook of clinical massage, Ed. Churchill Livingstone
- PANTEA Corina (2008) - Procedee tehnice de masaj și automasaj, Editura Mirton, Timișoara
- PANTEA Corina (2008) - Ghid de anatomie topografică, Editura Mirton, Timișoara
- IONESCU Adrian (1994) - Masaj procedee tehnice, metode, efecte, aplicații în sport, Ed. ALL,
- NEMEȘ, I.D.A., (1999) - Masoterapie - masaj și tehnici complementare, Editura Orizonturi Universitare, Timișoara, 1999.
- ZAMORA E., 2004, Masajul medical- indicații terapeutice. Editura GMI, Cluj-Napoca;
- MÂRZA D., – Masajul terapeutic, Ed. Plumb, Bacău, 2002.
- Mârza D., - Metode speciale de masaj, Ed. Plumb, Bacău, 2009

8.2. Seminar/laborator	Metode de predare	Observații
<p>1. Descrierea tehnicii procedeele principale și secundare de masaj și executarea practică a acestora (2 ore)</p>	<p>Explicație, Demonstrație, Exersare Aplicații practice Lucrul în echipă</p>	<p>Predarea va fi interactivă, studenții fiind solicitați să exerseze tehnicile de masaj exemplificate la fiecare oră. Pentru derularea lucrării practice este necesar ca studenții să studieze referințele aferente cursului.</p>
<p>2. Efectuarea practică a masajului la nivelul segmentelor membrului inferior (4 ore)</p>	<p>Explicație, Demonstrație, Exersare Aplicații practice Lucrul în echipă Vizionare CD</p>	<p>Predarea va fi interactivă, studenții fiind solicitați să exerseze tehnicile de masaj exemplificate la fiecare oră. Pentru derularea lucrării practice este necesar ca studenții să studieze referințele aferente cursului</p>
<p>3. Efectuarea practică a masajului la nivelul segmentelor membrului superior (4 ore)</p>	<p>Explicație, Demonstrație, Exersare Aplicații practice Lucrul în echipă Vizionare CD</p>	<p>Predarea va fi interactivă, studenții fiind solicitați să exerseze tehnicile de masaj exemplificate la fiecare oră. Pentru derularea lucrării practice este necesar ca studenții să studieze referințele aferente cursului</p>
<p>4. Efectuarea practică a</p>	<p>Explicație,</p>	<p>Predarea va fi interactivă,</p>

masajului la nivelul spatelui, regiunii cefei și al feței (4 ore)	Demonstrație, Exersare Aplicații practice Lucrul în echipă Vizionare CD	studenții fiind solicitați să exerseze tehnicile de masaj exemplificate la fiecare oră. Pentru derularea lucrării practice este necesar ca studenții să studieze referințele aferente cursului
5. Efectuarea practică a masajului la nivelul peretelui toracic și al abdomenului (2 ore)	Explicație, Demonstrație, Exersare Aplicații practice Lucrul în echipă Vizionare CD	Predarea va fi interactivă, studenții fiind solicitați să exerseze tehnicile de masaj exemplificate la fiecare oră. Pentru derularea lucrării practice este necesar ca studenții să studieze referințele aferente cursului
6. Efectuarea practică a masajului general (6 ore)	Explicație, Demonstrație, Exersare Aplicații practice Lucrul în echipă	Predarea va fi interactivă, studenții fiind solicitați să exerseze tehnicile de masaj exemplificate la fiecare oră. Pentru derularea lucrării practice este necesar ca studenții să studieze referințele aferente cursului
7. Descrierea tehnicii procedeele principale și secundare de automasaj la nivelul membrelor superioare, inferioare, spatelui, al peretelui toracic și al abdomenului (4 ore)	Explicație, Demonstrație, Exersare Aplicații practice Lucrul în echipă	Predarea va fi interactivă, studenții fiind solicitați să exerseze tehnicile de masaj exemplificate la fiecare oră. Pentru derularea lucrării practice este necesar ca studenții să studieze referințele aferente cursului
8. Aplicațiile sportmasajului (2 ore)	Explicație, Demonstrație, Exersare Aplicații practice Lucrul în echipă	Predarea va fi interactivă, studenții fiind solicitați să exerseze tehnicile de masaj exemplificate la fiecare oră. Pentru derularea lucrării practice este necesar ca studenții să studieze referințele aferente cursului
<p><b>Bibliografie:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. KING Robert (1992) - Performance massage, Ed. Human Kinetics,</li> <li>2. DE DOMENICO Giovanni, WOOD Elizabeth (1997) - Beard's massage, Ed. Saunders</li> <li>3. CASSAR Mario-Paul (2004) - Handbook of clinical massage, Ed. Churchill Livingstone</li> <li>4. PANTEA Corina (2008) - Procedee tehnice de masaj și automasaj, Editura Mirton, Timișoara</li> <li>5. IONESCU Adrian (1994) - Masaj procedee tehnice, metode, efecte, aplicații în sport, Ed. ALL,</li> <li>6. NEMEȘ, I.D.A., (1999) - Masoterapie - masaj și tehnici complementare, Editura Orizonturi Universitare, Timișoara, 1999.</li> <li>7. Zamora E., 2004, Masajul medical- indicații terapeutice. Editura GMI, Cluj-Napoca;</li> </ol>		

8. Mârza D., – Masajul terapeutic, Ed. Plumb, Bacău, 2002.  
9. Mârza D., - Metode speciale de masaj, Ed. Plumb, Bacău, 2009

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

Studentii vor dobândi noțiuni privind tehnicile de masaj, care sunt atât de necesare pentru a le putea aplica atât în cadrul etapelor de refacere a organismului postfort cât și în cazul diferitelor patologii care necesită aplicarea masajului ca tehnică complementară de tratament.

**10. Evaluare\***

Tip de activitate	10.1. Criterii de evaluare	10.2. Metode de evaluare	10.3. Pondere din nota finală
<b>10.4. Curs</b>	Test grilă <b>Sarcină obligatorie</b>	Test grilă de evaluare a cunoștințelor pe baza informațiilor prezentate la curs și în bibliografia prezentată în fișa disciplinei. (G)	<b>60%</b>
<b>10.5. Seminar/laborator</b>	Examen practic- Evaluare practică <b>Sarcină obligatorie</b>	Aprecierea participării active la orele de lucrări practice Verificare practică – demonstrații practice a manevrelor de masaj.(P)	<b>40%</b>

**10.6. Standard minim de performanță**

Cunoașterea indicațiilor și contraindicațiilor masajului, automasajului și sportmasajului  
Descrierea și demonstrarea manevrelor principale și secundare de masaj și automasaj.  
Descrierea și demonstrarea masajului și automasajului pe toate segmentele și regiunile corpului.

Pentru a putea calcula nota finală este necesar ca la fiecare formă de evaluare (test grilă și examen practice) să se obțină **nota de promovare 5 .(cinci)**

$$\text{Nota finală} = \text{Nota test grilă (G)} \times 0,6 + \text{Examen practic (P)} \times 0,4$$

**Absența la testul grilă (sarcină obligatorie)** înseamnă absență de la examen, indiferent de punctajul total cumulat până în acel moment, cu excepția situațiilor de măriri de notă.

**Îndeplinirea criteriului de frecvență la curs și lucrări practice (sarcină obligatorie)** este o condiție de intrare în examen la testul grilă.

Evaluarea în sesiunea de restanțe și măriri de notă se bazează pe același sistem de notare. Studentul va face dovada realizării sarcinilor din timpul semestrului.

Data completării  
10.09.2019

Semnătura titularului de curs

Semnătura titularului de seminar

Semnătura directorului de departament