

FIȘA DISCIPLINEI
Anul universitar 2021-2022
Anul de studiu II/ Semestrul II

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 Sportivă
1.4. Domeniul de studii	Educație Fizică și Sportivă
1.5. Ciclul de studii	Licență
1.6. Programul de studii/calificarea*	Educație Fizică și Sportivă - profesor în învățământul gimnazial cod COR 233002 - profesor în învățământul liceal, postliceal cod COR 233001

2. Date despre disciplină

2.1. Denumirea disciplinei	Educație pentru sănătate și prim ajutor			2.2. Cod disciplină	EFS II 13		
2.3. Titularul activității de curs	Lector univ.dr. Liana Maria Costea						
2.4. Titularul activității de seminar / laborator	Asist. Drd. Adela Neamțu Popescu						
2.5. Anul de studiu	II	2.6. Semestrul	II	2.7. Tipul de evaluare (E/C/VP)	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					28
Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate și pe teren					20
Pregătire seminarii/laboratoare, teme, referate, portofolii și eseuri					17
Tutoriat					-
Examinări					4
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	Noțiuni elementare (nivel de liceu) de anatomie și fiziologie, alimentație și nutriție
4.2. de competențe	Nu e cazul

5. Condiții (acolo unde este cazul)

5.1. de desfășurare a cursului	Cursul se va desfășura în sală de curs dotată cu videoproiector și materiale specifice, studenții prezentându-se la timp, nefiind tolerată întârzierea acestora întrucât aceasta se dovedește disruptivă la adresa procesului educațional, iar telefoanele mobile vor fi închise nefiind tolerate convorbirile telefonice și conversațiile pe site-urile de socializare în timpul cursului, nici părăsirea de către studenți a sălii de curs în vederea preluării apelurilor telefonice personale. Prezența conform Regulamentului privind activitatea profesională a studenților, capitolul III
5.2. de desfășurarea a seminarului/laboratorului	Studenții își vor desfășura activitatea de la seminar în laborator dotat cu materiale auxiliare pentru demonstrații, în echipament corespunzător și vor respecta aceleași condiții de participare ca și la curs. Prezența conform Regulamentului privind activitatea profesională a studenților, capitolul III, art. 25.

6. Competențe specifice acumulate

<p>Competențe profesionale</p> <p>C1 Proiectarea modulară (Educație fizică și sportivă) și planificarea conținuturilor de bază ale domeniului cu orientare interdisciplinară.</p> <p>C2 Organizarea curriculumului integrat și a mediului de instruire și învățare, cu accent interdisciplinar (Educație fizică și sportivă).</p>	<p>C1.1 Identificarea și utilizarea conceptelor, teoriilor și a modelelor privind proiectarea și planificarea în activitățile de educație fizică și sport.</p> <p>C1.2 Utilizarea cunoștințelor privind evaluarea capacităților psiho-somato- funcționale ale elevilor și ale practicanților de activități de educație fizică și sport.</p> <p>C1.3 Aplicarea principiilor și metodelor de bază pentru elaborarea deciziilor privind activitățile de proiectare și planificare a conținuturilor specifice activităților de educație fizică și sportive.</p> <p>C1.4 Analizarea cantitativă și calitativă și interpretarea documentelor de planificare în unitățile școlare - lecții și activități de educație fizică și sportive.</p> <p>C1.5 Elaborarea unor documente de planificare și evidență potrivit didacticii educației fizice și sportive</p> <p>C2.1 Definirea și utilizarea adecvată a terminologiei din programele specifice activităților de educație fizică și sportive specifice programului de studii.</p> <p>C2.2 Argumentarea, interpretarea, cooperarea cu concepte privind omul – sistem bio-psiho-social hipercomplex și aplicarea metodologiei generale de organizare și desfășurare a procesului instructiv - educativ specific activităților de educație fizică și sportivă.</p> <p>C2.3 Identificarea modelelor și implementarea lor în procesul de predare-învățare pe baza definirii și utilizării principiilor de bază ale lecțiilor și conducerii activităților de educație fizică și sportive.</p> <p>C2.4 Conceperea, selectarea și aplicarea unor instrumente de evaluare corelate cu cerințele pe cicluri/grad de pregătire potrivit particularităților practicanților activităților de educație fizică și sportive.</p> <p>C2.5 Conceperea și prezentarea unor sisteme de mijloace specifice educației fizice și sportive, programelor de timp liber și activităților extracurriculare cu specific sportiv.</p>
---	--

Competențe transversale	
-------------------------	--

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

7.1 Obiectivul general al disciplinei	<p>Înșușirea noțiunilor și cunoștințelor de bază privind domeniul educației pentru sănătate, reunite într-o teorie care fundamentează științific această activitate.</p> <p>Înșușirea cunoștințelor referitoare la regulile de igienă.</p> <p>Înșușirea corectă a tehnicilor de acordare a primului ajutor.</p> <p>Asimilarea bazei teoretice și practice de resuscitare cardiorespiratorie de bază și intervenția de bază în principalele urgențe medicale și traumatologice.</p>
7.2 Obiectivele specifice	<p>Extinderea posibilităților de interpretare și integrare a mai multor modalități de abordare a domeniului educației pentru sănătate.</p> <p>Generalizarea și sinteza valorilor teoretice rezultate din alte științe.</p> <p>Formarea de atitudini explicite în ceea ce privește condițiile și mijloacele prin care poate fi obținută și menținută starea individuală de sănătate.</p> <p>Analiza cantitativă și calitativă a rației alimentare.</p> <p>Recunoașterea stopului cardio-respirator, inițierea resuscitării cardio-respiratorii de bază, inclusiv în situații particulare (asfixie, înec, electrocutare, etc); recunoașterea principalelor urgențe medicale.</p>

8. Conținuturi*

8.1 Curs	Metode de predare	Observații
Noțiuni introductive privind igiena și îngrijirea medicală	Curs interactiv/ Microsoft Teams	2 ore
Bazele alimentației/ nutriția și importanța nutriției	Curs interactiv/ Microsoft Teams	2 ore
Alimentația pe grupe de alimente	Curs interactiv/ Microsoft Teams	2 ore
Necesarul energetic al organismului	Curs interactiv/ Microsoft Teams	2 ore
Evaluarea primară a pacientului traumatizat	Curs interactiv/ Microsoft Teams	2 ore
Primul ajutor în unele urgențe medicale	Curs interactiv/ Microsoft Teams	2 ore
Leziuni traumatice pe aparate și sisteme	Curs interactiv/ Microsoft Teams	2 ore
Șocul. Hemoragiile. Diagnostic, principii de bază pentru primul ajutor.	Curs interactiv/ Microsoft Teams	2 ore
Resuscitarea cardio-pulmonară Calea aeriană, protocolul obstrucției de cale aeriană, poziția laterală de siguranță. Manevra Heimlich (adult, copil)	Curs interactiv/ Microsoft Teams	2 ore
Primul ajutor în leziunile traumatice ale aparatului locomotor	Curs interactiv/ Microsoft Teams	2 ore
Primul ajutor în hipotermie și hipertermie, înec, hidrocutie, arsuri, insolație	Curs interactiv/ Microsoft Teams	2 ore
Tehnici de imobilizare în traumă	Curs interactiv/ Microsoft Teams	2 ore
Transportul pacientului traumatizat	Curs interactiv/ Microsoft Teams	2 ore
Bibliografie		
<p>1. Boeriu Cristian: Medicina de urgență. Note de curs. University Press, 2016 10</p> <p>2. RUSU, M., (2013), Stilul de viață și obezitatea, Editura de Vest, Timisoara;</p> <p>3. Arafat Raed, Vass Hajnal: Primul ajutor calificat, Ed. Ministerului Administrației și Internelor, 2009. http://atimures.ro/wp-content/uploads/2012/09/manual-prim-ajutor.pdf</p>		

4. MANESCU, C.O., (2010), Suplimente nutriționale și doping în sport, Editura ASE, București ;
5. MANESCU, D.C., (2010), Alimentația în fitness și bodybuiding, Editura ASE, București;
6. MIHELE, D., (2008), Igiena alimentației, Editura Medicală , București;
7. DEHELEAN, G., (2004), Igiena și alimentația sportivilor, Editura Augusta;
8. ZAMORA, E., POPESCU, A., ZAMORA, D.,E., (2004), Primul ajutor în educație fizică, sport și kinetoterapie, Editura GMI, Cluj-Napoca.
9. SEGAL, R., (2002), Principiile nutriției, Editura Academica, Galați;
10. LUPEA, X., Marconi I., Gharibeh, A., (2001), Alimnetația si eforul fizic, Editura Vasile Alexandri, University Press, Arad;
11. SEGAL, R., BARBU, I.(1982) Analiza senzorială a produselor alimentare, Editura Tehnică, București;

8.2. Seminar-laborator		
Condiții igienico-sanitare generale / Condiții igienico-sanitare într-un cabinet de kinetoterapie, baze sportive, echipament sportiv	Demonstrații practice/Microsoft Teams	2 ore
Necesități alimentare ale ființei umane Aspecte ale deshidratării și rehidratării în sport	Demonstrații practice/Microsoft Teams	2 ore
Clasificarea trofinelor alimentare	Demonstrații practice/Microsoft Teams	2 ore
Alcătuirea rației alimentare	Demonstrații practice/Microsoft Teams	2 ore
Calea aeriană, protocolul obstrucției de cale aeriană, poziția laterală de siguranță	Demonstrații practice/Microsoft Teams	2 ore
Resuscitare cardio-pulmonară	Demonstrații practice/Microsoft Teams	2 ore
Resuscitarea în situații speciale: hipotermie și hipertermie.	Demonstrații practice/Microsoft Teams	2 ore
Resuscitarea în situații speciale : înec, electrocutare, convulsii	Demonstrații practice/Microsoft Teams	2 ore
Primul ajutor în caz de arsuri	Demonstrații practice/Microsoft Teams	2 ore
Evaluarea primara a pacientului traumatizat	Demonstrații practice/Microsoft Teams	2 ore
Tehnici de hemostază	Demonstrații practice/Microsoft Teams	2 ore
Tehnici de imobilizare și pansare	Demonstrații practice/Microsoft Teams	2 ore
Reguli de mobilizare și transport în traumatisme	Demonstrații practice/Microsoft Teams	2 ore
Prim ajutor în leziuni pe aparate și sisteme	Demonstrații practice/Microsoft Teams	2 ore

Bibliografie

1. Boeriu Cristian: Medicina de urgență. Note de curs. University Press, 2016 10
2. RUSU, M., (2013), Stilul de viață și obezitatea, Editura de Vest, Timisoara;
3. Arafat Raed, Vass Hajnal: Primul ajutor calificat, Ed. Ministerului Administrației și Internelor, 2009 . <http://atimures.ro/wp-content/uploads/2012/09/manual-prim-ajutor.pdf>
4. MANESCU, C.O., (2010), Suplimente nutriționale și doping în sport, Editura ASE, București ;
5. MANESCU, D.C., (2010), Alimentația în fitness și bodybuiding, Editura ASE, București;
6. MIHELE, D., (2008), Igiena alimentației, Editura Medicală , București;
7. DEHELEAN, G., (2004), Igiena și alimentația sportivilor, Editura Augusta;
8. ZAMORA, E., POPESCU, A., ZAMORA, D.,E., (2004), Primul ajutor în educație fizică, sport și kinetoterapie, Editura GMI, Cluj-Napoca.
9. SEGAL, R., (2002), Principiile nutriției, Editura Academica, Galați;
10. LUPEA, X., Marconi I., Gharibeh, A., (2001), Alimnetația si eforul fizic, Editura Vasile Alexandri, University Press, Arad;

11. SEGAL, R., BARBU, I.(1982) Analiza senzorială a produselor alimentare, Editura Tehnică, București;

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

Cunoașterea unor măsuri de prim ajutor de bază conferă studentului de anul II capacitatea de a interveni cu competență atât în posibilele situații de urgență, ce-l implică direct pe acesta, familia sau comunitatea profesională în care-și desfășoară activitatea, cât și în cadrul comunității în general.

Cunoștințele teoretice și mai ales practice acumulate vor pune bazele asimilării noțiunilor medicale de la disciplinele din anii de studiu următori.

Motivația fundamentală în abordarea problematicii educației pentru sănătate și prim ajutor, constă în extinderea portofoliului profesional al viitorului profesor de educație fizică și sport.

10. Evaluare

Tip activitate	10.1 Criterii de evaluare	10.2 Metode de evaluare	10.3 Pondere din nota finală
10.4 Curs	Proba de examen va fi cea scrisă, având ca scop verificarea cunoștințelor acumulate pe parcursul semestrului. Notarea va fi de la 1 la 10, cu acordarea unui punct din oficiu. Prezența la cursuri conform Regulamentului privind activitatea profesională a studenților, capitolul III.	Test grilă	50% Minimum nota 5
10.5 Seminar/laborator	Formele principale de evaluare la seminariile vor fi: expunerea orală, însușirea corectă a manoperelor esențiale evaluate prin notare de la 1 la 10. Prezența la seminariile conform Regulamentului privind activitatea profesională a studenților, capitolul III, art. 25.	Simularea unei intervenții	50% Minimum nota 5 pentru a se promova în examenul final

10.6 Standard minim de performanță:

Evaluarea cu calificativ minim promovabil a nivelului de cunoștințe, competențe profesionale și abilități practice, care să îi permită studentului, viitorului profesor de educație fizică și sport, să integreze aceste cunoștințe în portofoliul profesional personal, cu efecte benefice asupra componentei practice aplicative, specifică profesiei.

Minimum nota 5 la examenul practic.

Minimum nota 5 la examenul scris- grilă.

Prezența conform Regulamentului privind activitatea profesională a studenților, capitolul III, art. 25.

Data completării

Semnătura titularului de curs

Semnătura titularului de seminar

01.10.2021

Data avizării în departament

Semnătura directorului de departament

Anexă la Fișa disciplinei (facultativă)

ANEXĂ LA FIȘA DISCIPLINEI

b. Evaluare – mărire de notă

Tip activitate	10.1 Criterii de evaluare	10.2 Metode de evaluare	10.3 Pondere din nota finală
10.4 Curs	Examen	Lucrare scrisă-grilă	50%
10.5 Seminar/laborator	Examen practic	Simulare intervenție	50%
10.6 Standard minim de performanță			
Data completării	Semnătura titularului de curs	Semnătura titularului de seminar	
01.10.2021			

c. Evaluare – restanță

Tip activitate	10.1 Criterii de evaluare	10.2 Metode de evaluare	10.3 Pondere din nota finală
10.4 Curs	Examen	Lucrare scrisă	50%
10.5 Seminar/laborator	Examen practic	Simulare intervenție	50%
10.6 Standard minim de performanță			
Data completării	Semnătura titularului de curs	Semnătura titularului de seminar	
01.10.2021			