

## FIȘA DISCIPLINEI

Anul universitar 2024-2025

Anul de studiu I / Semestrul II

### Legendă:

-scris cu negru - formatul standard al fișei disciplinei

-scris cu albastru - sugestii operaționale pentru elaborarea fișei.

### 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	Kinetoterapie și motricitate specială
1.5. Ciclu de studii	Licență
1.6. Programul de studii/calificari COR/grupă de bază ESCO*	<b>Kinetoterapie și motricitate specială</b> – kinetoterapeut cod COR 226405 - profesor cultură fizică medicală cod COR 226406

\* conform Planului de învățământ

### 2. Date despre disciplină

2.1. Denumirea disciplinei	<b>Educație pentru sănătate și prim ajutor</b>			2.2. Cod disciplină	KMS I 11		
2.3. Titularul activității de curs	Lector univ.dr. Liana Maria Costea						
2.4. Titularul activității de seminar / laborator	Asist. Univ. dr. 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
a. Studiul după manual, suport de curs, bibliografie și notițe					12
b. Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate și pe teren					18
c. Pregătire seminarii/laboratoare, teme, referate, portofolii și eseuri					12
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)	56
3.8 Total ore activități universitare (d+e+f+3.4)	44
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	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
--------------------------------	--

	<i>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</i>
5.2. de desfășurarea a seminarului/laboratorului	<i>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.</i>

## 6. Competențe specifice acumulate

Competențe/rezultate ale învățării	<i>CP 1 Efectuează evaluări fizioterapeutice CP2 Formulează planuri de tratament</i>
Competențe transversale	-

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

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

## 8. Conținuturi\*

8.1 Curs	Metode de predare	Observații
Noțiuni introductive privind igiena și îngrijirea medicală	Curs interactiv	2 ore
Bazele alimentației/ nutriția și importanța nutriției	Curs interactiv	2 ore
Alimentația pe grupe de alimente	Curs interactiv	2 ore
Necesarul energetic al organismului	Curs interactiv	2 ore
Proteinele	Curs interactiv	2 ore
Glucidele	Curs interactiv	2 ore
Lipidele	Curs interactiv	2 ore
Mineralele	Curs interactiv	2 ore

Vitaminele	Curs interactiv	2 ore
Evaluarea primară a pacientului traumatizat	Curs interactiv	2 ore
Primul ajutor în unele urgențe medicale	Curs interactiv	2 ore
Leziuni traumatice pe aparate și sisteme	Curs interactiv	2 ore
Tehnici de imobilizare în traumă	Curs interactiv	2 ore
Transportul pacientului traumatizat	Curs interactiv	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), Alimnetăția si eforul fizic, Editura Vasile Alexandri, University Press, Arad;
- SEGAL, R., BARBU, I.(1982) Analiza senzorială a produselor alimentare, Editura Tehnică, București;

#### 8.2. Seminar-laborator

Necesități alimentare ale ființei umane	Demonstrații practice	2 ore
Aspecte ale deshidratării și rehidratării în sport		
Clasificarea trofinelor alimentare	Demonstrații practice	2 ore
Alcătuirea rației alimentare	Demonstrații practice	2 ore
Calea aeriană, protocolul obstrucției de cale aeriană, poziția laterală de siguranță	Demonstrații practice	2 ore
Resuscitare cardio-pulmonară	Demonstrații practice	2 ore
Resuscitarea în situații speciale: hipotermie și hipertermie.	Demonstrații practice	2 ore
Resuscitarea în situații speciale : înec, electrocutare, convulsii	Demonstrații practice	2 ore
Primul ajutor în caz de arsuri	Demonstrații practice	2 ore
Evaluarea primara a pacientului traumatizat	Demonstrații practice	2 ore
Tehnici de hemostază	Demonstrații practice	2 ore
Tehnici de imobilizare și pansare	Demonstrații practice	2 ore
Reguli de mobilizare și transport în traumatisme	Demonstrații practice	2 ore
Prim ajutor în leziuni pe aparate și sisteme	Demonstrații practice	2 ore
Evaluare	Demonstrații practice	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), Alimnetăția si eforul fizic, Editura Vasile Alexandri, University Press, Arad;

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

\* 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**

*Se vor prezenta argumente concrete specifice, nu aspecte general valabile, în favoarea motivării necesității/utilității disciplinei pentru un viitor specialist în domeniul profesional aferent programului de studiu.*

**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 seminarii vor fi: expunerea orală, înșușirea corectă a manoperelor esențiale evaluate prin notare de la 1 la 10. Prezența la seminarii 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 o aplicative, specifică profesiei.

Minimum nota 5 la examenul practic.

Minimum nota 5 la examenul scris- grilă.

Nota finală rezultă din adunarea celor 2 note (examenul practic și testul grilă) și se împarte la 2.

Prezența conform Regulamentului privind activitatea profesională a studenților, capitolul III, art. 25. - se pot face precizări referitoare la numărul de prezențe active, cu respectarea regulamentelor UAB în vigoare;

- metodele de evaluare trebuie să fie în strânsă corelare cu criteriile de evaluare, elementele de conținut vizate și metodele de predare utilizate.

Data completării

Semnătura titularului de curs

Semnătura titularului de seminar

01.10.2024



Data avizării în departament

Semnătura directorului de departament

Anexă la Fișa disciplinei (facultativă)