

FIȘA DISCIPLINEI

Anul universitar 2024-2025

Anul de studiu II / 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 | Educație Fizică și Sportivă |
| 1.5. Ciclul de studii | Licență |
| 1.6. Programul de studii/calificari COR/grupă de bază ESCO* | Educație Fizică și Sport/ PROFESOR ÎN ÎNVĂȚĂMÂNTUL GIMNAZIAL, 233002 |

* conform Planului de învățământ

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. 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 | | | | | 28 |
| b. Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate și pe teren | | | | | 20 |
| c. Pregătire seminarii/laboratoare, teme, referate, portofolii și eseuri | | | | | 17 |
| d. Tutoriat | | | | | - |
| e. Examinări | | | | | 4 |
| f. Alte activități universitare (vizite de studiu, consultații proiecte, etc.) | | | | | - |

| | |
|---|-----|
| 3.7 Total ore studiu individual (a+b+c) | 69 |
| 3.8 Total ore activități universitare (d+e+f+3.4) | 56 |
| 3.9 Total ore pe semestru (3.7+3.8) | 125 |
| 3.10 Numărul de credite** | 5 |

* 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 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

| | |
|------------------------------------|--|
| Competențe/rezultate ale învățării | CP 1 Aplică strategii didactice interculturale CP 2 Elaborează programa analitică CP 9 Monitorizează relațiile dintre elevi și dintre elevi și profesori CP 10 Ilustrează cu exemple în timpul activității didactice -pregătește conținutul lecției |
| Competențe transversale | - |

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

| | |
|---------------------------------------|--|
| 7.1 Obiectivul general al disciplinei | <p>Însușirea noțiunilor și cunoștințelor de bază privind domeniul educației pentru sănătate, reunite într-o teorie care fundamentează științific această activitate.</p> <p>Însușirea cunoștințelor referitoare la regulile de igienă.</p> <p>Însușirea corectă a tehnicilor de acordare a primului ajutor.</p> <p>Asimilarea bazei teoretice și practice de resuscitare cardiorespiratorie de bază și intervenția de baza 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 | 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 | | |
| <ol style="list-style-type: none"> Boeriu Cristian: Medicina de urgență. Note de curs. University Press, 2016 10 RUSU, M., (2013), Stilul de viață și obezitatea, Editura de Vest, Timisoara; 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 MANESCU, C.O., (2010), Suplimente nutriționale și doping în sport, Editura ASE, București ; MANESCU, D.C., (2010), Alimentația în fitness și bodybuiding, Editura ASE, București; 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), Alimentația și efortul 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 Aspecte ale deshidratării și rehidratării în sport | Demonstrații practice | 2 ore |
| 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 primară 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), *Alimentația și efortul 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 seminariile vor fi: expunerea orală, înșușirea 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.

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;

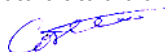
- metodele de evaluare trebuie să fie în strânsă corelare cu criteriile de evaluare, elementele de conținut vizate și metodele de predare utilizate.

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)

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 | | | |
| 10.5 Seminar/laborator | | | |
| 10.6 Standard minim de performanță | | | |
| Participarea la 50% din activitățile didactice și însușirea conceptelor de bază.* | | | |
| Data completării | Semnătura titularului de curs | | Semnătura titularului de seminar |
| | | | |

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 | Referate, eseuri, proiecte etc. | Prezentare la seminar | 50% |
| 10.6 Standard minim de performanță | | | |
| Participarea la 50% din activitățile didactice și însușirea conceptelor de bază.*,** | | | |
| Data completării | Semnătura titularului de curs | | Semnătura titularului de seminar |
| | | | |

*Formulare orientativă

**Dacă disciplina are prevăzute ore de laborator trebuie prevăzute modalitățile de recuperare a acestora.