

FIȘA DISCIPLINEI

Anul universitar 2024-2025

Anul de studiu I / 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 Sport
1.4. Domeniul de studii	Kinetoterapie și Motricitate Specială
1.5. Ciclul de studii	Licență
1.6. Programul de studii/calificari COR/grupă de bază ESCO	Kinetoterapie și Motricitate Specială 226405/2264 Kinetoterapeut 226406/2264 Profesor cultură fizică medicală

2. Date despre disciplină

2.1. Denumirea disciplinei		Educație pentru sănătate și prim ajutor			2.2. Cod disciplină		KMS I 11				
2.3. Titularul activității de curs			Lect. univ. dr. Costea Liana Maria								
2.4. Titularul activității de seminar / laborator			Asist. univ. dr. Neamțu Popescu Adela								
2.5. Anul de studiu		I	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					15
b. Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate și pe teren					15
c. Pregătire seminarii/laboratoare, teme, referate, portofolii și eseuri					10
d. Tutoriat					2
e. Examinări					2
f. Alte activități universitare (vizite de studiu, consultații proiecte, etc.)					0

3.7 Total ore studiu individual (a+b+c)	44
3.8 Total ore activități universitare (d+e+f+3.4)	56
3.9 Total ore pe semestru (3.7+3.8)	100
3.10 Numărul de credite**	4

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 - Efectuează evaluări fizioterapeutice CP 2 - Formulează planuri de tratament
Competențe transversale	Nu este cazul

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

7.1 Obiectivul general al disciplinei	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 bază în principalele urgențe medicale și traumatologice.
7.2 Obiectivele specifice	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 cardiorespirator, inițierea resuscitării cardiorespiratorii de bază, inclusiv în situații particulare (asfixie, înec, electrocutare, etc); recunoașterea principalelor urgențe medicale.

8. Conținuturi

8.1 Curs	Metode de predare	Observații
1. Noțiuni introductive privind igiena și îngrijirea medicală. 2. Bazele alimentației/ nutriția și importanța nutriției. 3. Alimentația pe grupe de alimente. 4. Necesarul energetic al organismului. 5. Proteinele. 6. Glucidele. 7. Lipidele. 8. Mineralele. 9. Vitaminele. 10. Evaluarea primară a pacientului traumatizat. 11. Primul ajutor în unele urgențe medicale. 12. Leziuni traumatice pe aparate și sisteme. 13. Tehnici de imobilizare în traumă. 14. Transportul pacientului traumatizat.	Curs interactiv.	2 ore fizice / curs
Bibliografie Boeriu Cristian: Medicina de urgență. Note de curs. University Press, 2016 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/manualprimajutor.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; DEHELEAN, G., (2004), Igiena și alimentația sportivilor, Editura Augusta; ZAMORA, E., POPESCU, A., ZAMORA, D.,E., (2004), Primul ajutor în educație fizică, sport și kinetoterapie, Editura GMI, Cluj-Napoca. SEGAL, R., (2002), Principiile nutriției, Editura Academica, Galați; 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		
1. Necesități alimentare ale ființei umane. Aspecte ale deshidratării și rehidratării în sport. 2. Clasificarea trofinelor alimentare. 3. Alcătuirea rației alimentare. 4. Calea aeriană, protocolul obstrucției de cale aeriană, poziția laterală de siguranță. 5. Resuscitare cardio-pulmonară. 6. Resuscitarea în situații speciale: hipotermie și hipertermie. 7. Resuscitarea în situații speciale : înec, electrocutare, convulsii. 8. Primul ajutor în caz de arsuri. 9. Evaluarea primară a pacientului traumatizat. 10. Tehnici de hemostază. 11. Tehnici de imobilizare și pansare. 12. Reguli de mobilizare și transport în traumatisme. 13. Prim ajutor în leziuni pe aparate și sisteme. 14. Evaluare..	Demonstrații practice.	2 ore fizice / seminar

Bibliografie

Boeriu Cristian: Medicina de urgență. Note de curs. University Press, 2016;
 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/manualprimajutor.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;
 DEHELEAN, G., (2004), Igiena și alimentația sportivilor, Editura Augusta;
 ZAMORA, E., POPESCU, A., ZAMORA, D.,E., (2004), Primul ajutor în educație fizică, sport și kinetoterapie, Editura GMI, Cluj-Napoca.
 SEGAL, R., (2002), Principiile nutriției, Editura Academica, Galați;
 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;

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	<i>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.</i>	<i>Test grilă.</i>	50%
10.5 Seminar/laborator	<i>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.</i>	<i>Simularea unei intervenții.</i>	50%
10.6 Standard minim de performanță: <i>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.</i> <i>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.</i> <i>Prezența conform Regulamentului privind activitatea profesională a studenților, capitolul III, art. 25.</i> <i>Se pot face precizări referitoare la numărul de prezențe active, cu respectarea regulamentelor UAB în vigoare;</i> <i>Metodele de evaluare trebuie să fie în strânsă corelare cu criteriile de evaluare, elementele de conținut vizate și metodele de predare utilizate.</i>			

Data completării
30.09.2024

Semnătura titularului de curs

Semnătura titularului de seminar

Data avizării în departament

Semnătura directorului de departament