

FIȘA DISCIPLINEI

Anul universitar 2019-2020

Anul de studiu II/ Semestrul II

Legendă:

-scris cu negru - formatul standard al fișei disciplinei (conform OM 5703/2011, Anexa 3: 31-33).

-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/calificarea*	Educație Fizică și Sport

* pentru a specifica aspectele legate de calificare, vor fi trecute codurile COR și/sau denumirile profesiilor cărora se adresează programul de studii (conform mențiunilor din Planul de învățământ).

2. Date despre disciplină

2.1. Denumirea disciplinei	Educație pentru sănătate și prim ajutor	2.2. Cod disciplină	EFȘ II 13
2.3. Titularul activității de curs	Lector univ.dr. Liana Maria Costea		
2.4. Titularul activității de seminar / laborator	Lector univ.dr. Liana Maria Costea		
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

* 3.8 = 3.4. + 3.7.; numărul total de ore pe semestru trebuie calculat în funcție de nr. de credite (3.9.) și de volumul de muncă aferent unui credit (1 credit = 25 ore conform Ghidului de aplicare a ECTS).

** 3.9. = numărul de credite prevăzut a fi atribuit disciplinei prin planul de învățământ.

4. Precondiții (acolo unde este cazul)

4.1. de curriculum	Notiuni 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	Sală de curs Prezența conform Regulamentului privind activitatea profesională a studenților, capitolul III
--------------------------------	---

5.2. de desfășurarea a seminarului/laboratorului	Laborator dotat cu materiale auxiliare pentru demonstrații Prezența conform Regulamentului privind activitatea profesională a studenților, capitolul III, art. 25
--	--

6. Competențe specifice acumulate

Competențe profesionale	<p>Descrierea, utilizarea termenilor și a conceptelor, a teoriilor privind educația pentru sănătate și relația acestora cu activitatea de profesor</p> <p>Definirea și utilizarea adecvată a terminologiei domeniului educația pentru sănătate</p> <p>Utilizarea adecvată a conceptelor studiate și realizarea de programe de educația pentru sănătate individualizate</p> <p>Descrierea, identificarea și utilizarea termenilor și a conceptelor, a teoriilor privind procesul de creștere și dezvoltare fizică, factorii de influență ai celor două procese, stadiile creșterii și dezvoltării ontogenetice umane</p> <p>Descrierea, identificarea și utilizarea termenilor și a conceptelor, a teoriilor privind educația pentru sănătate umană și relația acestora cu activitatea de profesor de educație fizică și sport</p> <p>Proiectarea modulară și planificarea conținuturilor de bază ale domeniului cu orientare interdisciplinară</p> <p>Dupa absolvirea cursului studentul va fi capabil sa recunoasca o situatie patologica grava sau amenintatoare de viata, ce necesita interventie cu masuri de prim ajutor, sa diagnosticheze stopul cardiorespirator, principalele urgente respiratorii, cardio-vasculare, neurologice si traumatologice. Va cunoaste masurile de baza de resuscitare cardio-pulmonara, precum si principiile de baza pentru acordarea primului ajutor in situatiile enumerate.</p>
Competențe transversale	<p>Organizarea de activități de educația pentru sănătate pentru elevi cu probleme specifice domeniului studiat, de pregătire în condiții de asistență calificată, având la bază cunoștințe, competențe și abilități dobândite prin parcurgerea disciplinei de studiu</p> <p>Respectarea normelor de etică și deontologie profesională având la bază cunoștințe, competențe și abilități dobândite prin parcurgerea disciplinei studiate</p> <p>Îndeplinirea în condiții optime a sarcinilor de lucru pentru organizarea și desfășurarea activităților de educația pentru sănătate, pe baza cunoștințelor, a competențelor și a abilităților dobândite prin parcurgerea disciplinei de studiu</p> <p>Dupa absolvirea cursului studentul va recunoaste cazurile concrete in care are datoria legala de a interveni, va recunoaste nivelul sau de competenta, va fi antrenat sa declanseze sistemul de urenta si „lantul supravietuirii”, va cunoaste aspectele etice si legale ale interventiei sale, identificand prioritatile si rolul sau in situatia concreta data</p>

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 in principalele urgente medicale si 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>

	Recunoasterea stopului cardio-respirator, initierea resuscitarii cardio-respiratorii de baza, inclusiv in situatii particulare (asfixie, inec, electrocutare etc); recunoasterea principalelor urgente medicale.
--	--

8. Conținuturi*

8.1 Curs	Metode de predare	Observații
Notiuni introductive privind igiena si ingrijirea medicala	Curs interactiv	2 ore
Bazele alimentatiei/ nutritia si importanta nutritiei	Curs interactiv	2 ore
Alimentatia pe grupe de alimente	Curs interactiv	2 ore
Necesarul energetic al organismului	Curs interactiv	2 ore
Evaluarea primara a pacientului traumatiza	Curs interactiv	2 ore
Primul ajutor în unele urgențe medicale	Curs interactiv	2 ore
Leziuni traumatice pe aparate si sisteme		2 ore
Socul. Hemoragiile. Diagnostic, principii de baza pentru primul ajutor.	Curs interactiv	2 ore
Resuscitarea cardio -pulmonară. Manevra Heimlich	Curs interactiv	2 ore
Primul ajutor în leziunile traumatice ale aparatului locomotor	Curs interactiv	2 ore
Primul ajutor în hipotermie și hipertermie, înec, hidrocuție, arsuri	Curs interactiv	2 ore
Tehnici de imobilizare in trauma	Curs interactiv	2 ore
Transportul pacientului traumatizat	Curs interactiv	2 ore
Bibliografie		
DEHELEAN, G., (2004), Igiena si alimentatia sportivilor, Editura Augusta;		
2. LUPEA, X., Marconi I., Gharibeh, A., (2001), Alimnetatia si eforul fizic, Editura Vasile Alexandri, University Press, Arad;		
3. MANESCU, C.O., (2010), Suplimente nutriționale și doping în sport, Editura ASE, București ;		
4. MANESCU, D.C., (2010), Alimentația în fitness și bodybuiding, Editura ASE, București;		
3. MIHELE, D., (2008), Igiena alimentației, Editura Medicală , București;		
5. RUSU, M., (2013), Stilul de viata si obezitatea, editura de Vest, Timisoara;		
6. SEGAL, R., (2002), Principiile nutriției, Editura Academica, Galați;		
7. SEGAL, R., BARBU, I.(1982) Analiza senzorială a produselor alimentare, Editura Tehnică, București;		
8. ZAMORA, E., POPESCU, A., ZAMORA, D.,E., (2004), Primul ajutor în educație fizică, sport și kinetoterapie, Editura GMI, Cluj-Napoca.		
9.Boeriu Cristian: Medicina de urgenta. Note de curs. University Press, 2016		
10.Arafat Raed, Vass Hajnal: Primul ajutor calificat, Ed. Ministerului Administratiei si Internelor, 2009.		
http://atimures.ro/wp-content/uploads/2012/09/manual-prim-ajutor.pdf		
8.2. Seminar-laborator		
Conditii igienico sanitare generale / Conditii igienico-sanitare intr-un cabinet de kinetoterapie, baze sportive, echipament sportiv	Demonstratii practice	2 ore
Necesitati alimentare ale fiintei umane	Demonstratii practice	2 ore
Aspecte ale deshidratarii si rehidratarii in sport		
Clasificarea trofinelor alimentare	Demonstratii practice	2 ore
Alcătuirea rației alimentare	Demonstratii practice	2 ore
Calea aeriana, protocolul obstructiei de cale aeriana, pozitia laterala de siguranta	Demonstratii practice	2 ore
Resuscitare cardio-pulmonară	Demonstratii practice	2 ore
Resuscitarea in situatii speciale: hipotermie si hipertermie.	Demonstratii practice	2 ore

Resuscitarea in situatii speciale : inec, electrocutare, convulsii	Demonstratii practice	2 ore
Primul ajutor in caz de arsuri	Demonstratii practice	2 ore
Evaluarea primara a pacientului traumatizat	Demonstratii practice	2 ore
Tehnici de hemostaza	Demonstratii practice	2 ore
Tehnici de imobilizare si pansare	Demonstratii practice	2 ore
Reguli de mobilizare si transport in traumatisme	Demonstratii practice	2 ore
Prim ajutor in leziuni pe aparate si sisteme	Demonstratii practice	2 ore

Bibliografie

- DEHELEAN, G., (2004), Igiena si alimentatia sportivilor, Editura Augusta;
- LUPEA, X., Marconi I., Gharibeh, A., (2001), Alimnetatia si eforul fizic, Editura Vasile Alexandri, University Press, Arad;
- MANESCU, C.O., (2010), Suplimente nutritionale 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;
- RUSU, M., (2013), Stilul de viata si obezitatea, editura de Vest, Timisoara;
- SEGAL, R., (2002), Principiile nutriției, Editura Academica, Galați;
- SEGAL, R., BARBU, I.(1982) Analiza senzorială a produselor alimentare, Editura Tehnică, București;
- ZAMORA, E., POPESCU, A., ZAMORA, D.,E., (2004), Primul ajutor în educație fizică, sport și kinetoterapie, Editura GMI, Cluj-Napoca.
- Boeriu Cristian: Medicina de urgenta. Note de curs. University Press, 2016
- Arafat Raed, Vass Hajnal: Primul ajutor calificat, Ed. Ministerului Administratiei si Internelor, 2009.

<http://atimures.ro/wp-content/uploads/2012/09/manual-prim-ajutor.pdf>

* temele de curs si 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

Cunoasterea unor masuri de prim ajutor de baza confera studentului de anul II capacitatea de a interveni cu competenta atat in posibilele situatii de urgenta ce-l implica direct pe acesta, familia sau comunitatea profesionala in care-si desfasoara activitatea, cat si in cadrul comunitatii in general. Cunoștințele teoretice și mai ales practice acumulate vor pune bazele asimilării notiunilor medicale de la disciplinele din anii de studiu urmatori. 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%
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%
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			

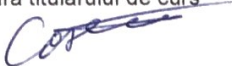
integreze aceste cunoștințe în portofoliul profesional personal, cu efecte benefice asupra
componentei practice aplicative, specifică profesiei.
Minimum nota 5 la examenul practic.
Minimum nota 5 la examenul scris- grilă.
Prezența conform Regulamentului privind activitatea profesională a studenților, capitolul III, art. 25.

Data completării

Semnătura titularului de curs

Semnătura titularului de seminar

01.10.2019



Data avizării în departament

Semnătura directorului de departament

