

FIȘA DISCIPLINEI

1. Date despre program

1.1. Instituția de învățământ	Universitatea „1 Decembrie 1918”
1.2. Facultatea	Drept și Științe Sociale
1.3. Departamentul	Educație Fizică și Sport
1.4. Domeniul de studii	Educație Fizică și Sport
1.5. Ciclul de studii	Licență 3 ani/6 semestre
1.6. Programul de studii	Educație Fizică și Sportivă

2. Date despre disciplină

2.1. Denumirea disciplinei	Educație pentru sănătate și prim ajutor		2.2. Cod disciplină	EFS II 11			
2.3. Titularul activității de curs	Conf. dr. Belizna Costel						
2.4. Titularul activității de seminar	Conf. dr. Belizna Costel						
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	Nu este cazul
4.2. de competențe	Nu este cazul

5. Condiții (acolo unde este cazul)

5.1. de desfășurare a cursului	Sală de curs dotată cu aparatură de videoproiecție
5.2. de desfășurarea a seminarului/laboratorului	Laborator dotat cu materiale auxiliare pentru demonstrații

6. Competențe specifice acumulate

Competențe profesionale	C 1.3. Identificarea tehnicilor și metodelor de intervenție adecvate unor contexte specifice
Competențe transversale	

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

7.1 Obiectivul general al disciplinei	<ul style="list-style-type: none"> • Însușirea cunoștințelor referitoare la regulile de igienă • Însușirea corectă a tehnicilor de acordare a primului ajutor
7.2 Obiectivele specifice	<ul style="list-style-type: none"> • Analiza cantitativă și calitativă a rației alimentare

8. Conținuturi

8.1 Curs	Metode de predare	Observații
Prezentarea obiectului de studiu al disciplinei	Curs interactiv	2 ore
Trofinele	Curs interactiv	4 ore
Principalele grupe de alimente	Curs interactiv	2 ore
Analiza organoleptică a principalelor alimente	Curs interactiv	2 ore
Tipuri de rație alimentară	Curs interactiv	2 ore
Dietoterapia în unele afecțiuni	Curs interactiv	2 ore
Evaluarea primară în acordarea primului 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 și hidrocuție	Curs interactiv	2 ore
Primul ajutor în unele urgențe medicale	Curs interactiv	6 ore

8.2 Bibliografie

1. Educație pentru sănătate și prim ajutor, note de curs, Costea Victor, 2015, Alba Iulia
2. Educație pentru sănătate în școală, Gheorghe Eugeniu Bucur, Octavian Popescu, București, Ed. Fiat Lux, 1999
3. Ghid în educație pentru sănătate, Ciobanu Virgil, Ed. Mirton, Timișoara, 1997
4. Educație pentru sănătate în grădiniță-de la teorie la practică, Turbatu Nina, Ed. Arlequin, București, 2013
5. Igiena alimentației, Mihele, D., Editura Medicală, București, 2008
6. Segal R., Principiile nutriției, Editura Academica, Galați, 2002
7. Segal R., Barbu, Analiza senzorială a produselor alimentare, Editura Tehnică, București, 1982
8. Zamora E., Popescu, A., Zamora D.E., Primul ajutor în educație fizică, sport și kinetoterapie, Editura GMI, Cluj-Napoca, 2004

Seminar-laborator	Metode de predare	Observații
1. Discuții despre temele prezentate la curs	Explicație, demonstrație, repetare	6 ore
2. Discuții despre temele prezentate la curs. Alcătuirea rației alimentare		6 ore
3. Exersarea deprinderilor pentru evaluarea primară		4 ore
4. Exersarea deprinderilor pentru manevra de resuscitare cardio -pulmonară și manevra Heimlich		4 ore
5. Discuții despre temele prezentate la curs		8 ore

Bibliografie

1. Educație pentru sănătate și prim ajutor, note de curs, Costea Victor, 2015, Alba Iulia
2. Educație pentru sănătate în școală, Gheorghe Eugeniu Bucur, Octavian Popescu, București, Ed. Fiat Lux, 1999
3. Ghid în educație pentru sănătate, Ciobanu Virgil, Ed. Mirton, Timișoara, 1997
4. Educație pentru sănătate în grădiniță-de la teorie la practică, Turbatu Nina, Ed. Arlequin, București, 2013
5. Igiena alimentației, Mihele, D., Editura Medicală, București, 2008
6. Segal R., Principiile nutriției, Editura Academica, Galați, 2002

7. Segal R., Barbu, Analiza senzorială a produselor alimentare, Editura Tehnică, București, 1982
 8. Zamora E., Popescu, A., Zamora D.E. , Primul ajutor în educație fizică, sport și kinetoterapie, Editura GMI, Cluj-Napoca, 2004

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

10. Evaluare

Tip activitate	10.1 Criterii de evaluare	10.2 metode de evaluare	10.3 Pondere din nota finală
10.4 Curs	Cunoașterea noțiunilor de igienă prezentate în curs	Evaluare scrisă	30 %
	Cunoașterea noțiunilor de prim ajutor prezentate în curs	Evaluare scrisă	30%
10.5 Seminar/laborator	Întocmirea unei rații alimentare adecvate pentru diferite situații date	Evaluare practică	20%
	Înșușirea corectă a principalelor deprinderi de acordare a primului ajutor	Evaluare practică	20%
10.6 Standard minim de performanță: NOTA MINIMA 5 (cinci)			

Data completării

.....

Semnătura titularului de curs

.....

Semnătura titularului de seminar

.....

Data avizării în departament

.....

Semnătura director de departament

.....