

## FIȘA DISCIPLINEI

### 1. Date despre program

1.1 Instituția de învățământ superior	UNIVERSITATEA BABEȘ-BOLYAI (Centrul Universitar UBB din Reșița)
1.2 Facultatea	FACULTATEA DE EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORT
1.3 Departamentul	DEPARTAMENTUL DE JOCURI SPORTIVE
1.4 Domeniul de studii	EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORT
1.5 Ciclul de studii	LICENȚĂ
1.6 Programul de studiu / Calificarea	EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORTIVĂ/ PROFESOR DE EDUCAȚIE FIZICĂ

### 2. Date despre disciplină

2.1 Denumirea disciplinei (ro)	EDUCATIE PENTRU SANATATE SI PRIM AJUTOR						
2.2 Titularul activităților de curs	Lect. univ. dr. Zuiac Silvia Sorina						
2.3 Titularul activităților de LP	Lect, univ. dr. Zuiac Silvia Sorina						
2.4 Anul de studiu	I	2.5 Semestrul	2	2.6. Tipul de evaluare	E	2.7 Regimul disciplinei	DF
2.8 Codul disciplinei	YLR0011						

### 3. Timpul total estimat (ore pe semestru al activităților didactice)

3.1 Număr de ore pe săptămână	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					30
Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate și pe teren					20
Pregătire seminarii/laboratoare, teme, referate, portofolii și eseuri					12
Tutoriat					5
Examinări					2
Alte activități: .....					
3.7 Total ore studiu individual	69				
3.8 Total ore pe semestru	125				
3.9 Numărul de credite	5				

### 4. Precondiții (acolo unde este cazul)

4.1 de curriculum	<ul style="list-style-type: none"> <li>Nu este cazul</li> </ul>
4.2 de competențe	<ul style="list-style-type: none"> <li>Nu este cazul</li> </ul>

### 5. Condiții (acolo unde este cazul)

5.1 De desfășurare a cursului	<ul style="list-style-type: none"> <li>Laborator dotat cu aparatură de vidioproiecție, planșe, mulaje, atlase și alte materiale auxiliare</li> </ul>
5.2 De desfășurare a seminarului/laboratorului	<ul style="list-style-type: none"> <li>Laborator dotat cu aparatură de vidioproiecție, planșe, mulaje, atlase și alte materiale auxiliare</li> </ul>

## 6. Competențele specifice acumulate

<b>Competențe profesionale</b>	C 1. Proiectarea modulară a disciplinei și planificarea conținuturilor de bază ale domeniului cu orientare interdisciplinară; C 2. Organizarea curriculumului integrat și a mediului de instruire și învățare, cu accent interdisciplinar pentru disciplină; C 3. Evaluarea nivelului de pregătire specifice disciplinei.
<b>Competențe transversale</b>	CT 1. Îndeplinirea în condiții de eficiență și eficacitate a sarcinilor de lucru pentru organizarea și desfășurarea activităților de prim ajutor.

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

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

## 8. Conținuturi

8.1 Curs	Metode de predare	Observații
Factorii de mediu în raport cu starea de sănătate a organismului. Aer. Apa. Radiațiile, Alimentatia	Curs interactiv	4
Notiuni de baza de prim ajutor	Curs interactiv	6
Resuscitarea cardiorespiratorie. Manevra Heimlich	Curs interactiv	6
Măsuri de prim ajutor acordate în cazul evenimentelor determinate de factori externi și de mediu	Curs interactiv	6
Analiza biomecanică a mișcărilor locomotorii ciclice. Mersul. Alergarea	Curs interactiv	6
<b>Bibliografie</b> <ol style="list-style-type: none"><li>1. MIHELE, D. (2008), Igiena alimentației, Editura Medicală, București</li><li>2. SEGAL, R. (2002), Principiile nutriției, Editura Academica, Galați</li><li>3. SEGAL, R., BARBU, I. (1982) Analiza senzorială a produselor alimentare, Editura Tehnică, București</li><li>4. ZAMORA, E., POPESCU, A., ZAMORA, D.,E., (2004), Primul ajutor în educație fizică, sport și kinetoterapie, Editura GMI, Cluj-Napoca</li><li>5. Zuiac Silvia Sorina (2015), Educație pentru sănătate și prim ajutor, Ed. Eftimie Murgu, Reșița</li></ol>		
8.2 Seminar / laborator	Metode de predare	Observații
Discuții despre temele prezentate la curs	Explicație, demonstrație	4
Discuții despre temele prezentate la curs	Explicație, demonstrație	4
Exersarea deprinderilor privind noțiunile de prim ajutor	Explicație, demonstrație	4

Exersarea deprinderilor pentru manevra de resuscitare cardio-pulmonară și manevra Heimlich	Explicație, demonstrație	4
Discuții despre temele prezentate la curs	Explicație, demonstrație	4
<b>Bibliografie</b>		
<ol style="list-style-type: none"> <li>1. MIHELE, D. (2008), Igiena alimentației, Editura Medicală, București</li> <li>2. SEGAL, R. (2002), Principiile nutriției, Editura Academica, Galați</li> <li>3. SEGAL, R., BARBU, I. (1982) Analiza senzorială a produselor alimentare, Editura Tehnică, București</li> <li>4. ZAMORA, E., POPESCU, A., ZAMORA, D.,E., (2004), Primul ajutor în educație fizică, sport și kinetoterapie, Editura GMI, Cluj-Napoca</li> <li>5. Zuiac Silvia Sorina (2015), Educație pentru sănătate și prim ajutor, Ed. Eftimie Murgu, Reșița</li> </ol>		

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

<ul style="list-style-type: none"> <li>• Conținutul disciplinei este coroborat în conformitate cu așteptările reprezentanților comunității, a asociațiilor profesionale și angajatorilor (Spitale, Baze de tratament, Cabinete de kinetoterapie, Licee și Școli speciale) respectând cerințele programei școlare din învățământul preuniversitar.</li> </ul>
--

### **10. Evaluare**

Tip activitate	10.1 Criterii de evaluare	10.2 metode de evaluare	10.3 Pondere din nota finală
10.4 Curs	Explicarea corectă a conceptelor și noțiunilor specifice disciplinei	Evaluare scrisă	70%
10.5 Seminar/laborator	Sustinere referate si prezentarea metodelor de resuscitare, participarea activa la orele de seminar	Evaluare pe parcursul semestrului	30%
10.6 Standard minim de performanță			
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Cunoașterea minimă a noțiunilor de de prim ajutor</li> </ul>			

Data:

21.04.2022

Semnătura titularului de disciplină

Lect. univ. dr. Zuiac Silvia Sorina

Semnătura directorului de departament

Conf. univ. dr. Marius Alin Baciu