

## FIȘA DISCIPLINEI

### 1. Date despre program

1.1 Instituția de învățământ superior	UNIVERSITATEA BABEȘ-BOLYAI
1.2 Facultatea	FACULTATEA DE EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORT
1.3 Departamentul	JOCURI SPORTIVE
1.4 Domeniul de studii	EDUCATIE FIZICA SI SPORT
1.5 Ciclul de studii	LICENTA
1.6 Programul de studiu	EDUCATIE FIZICA SI SPORTIVA (la Resita)

### 2. Date despre disciplină

2.1 Denumirea disciplinei	EDUCATIE PENTRU SANATATE SI PRIM AJUTOR						
2.2 Titularul activităților de curs	Lect.univ.dr. Zuiac Silvia Sorina						
2.3 Titularul activităților de seminar/laborator	Lect.univ.dr. Zuiac Silvia Sorina						
2.4 Anul de studiu	I	2.5 Semestrul	2	2.6. Forma de evaluare	E	2.7 Regimul disciplinei	OB

### 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					10
Pregătire seminarii/laboratoare, teme, referate, portofolii și eseuri					20
Tutoriat					5
Examinări					4
Alte activități					
3.7 Total ore studiu individual					69
3.9 Total ore pe semestru					125
3.10 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	Prezentarea la curs la ora stabilită în orar, comportament academic
----------------------	---

cursului	Laborator dotat cu aparatură de vidioproiecție, planșe, mulaje, atlase și alte materiale auxiliare
5.2 De desfășurare a seminarului/laboratorului	Prezentarea la curs la ora stabilită în orar, comportament academic  Laborator dotat cu aparatură de vidioproiecție, planșe, mulaje, atlase și alte materiale auxiliare

## 6. Competențele specifice acumulate

<b>Competențe profesionale</b>	<p><b>Competențe profesionale</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>•Proiectarea modulară și planificarea conținuturilor de bază ale domeniului, cu orientare interdisciplinară;</li> <li>•Organizarea curriculumului integrat și a mediului de instruire și învățare, cu accent interdisciplinar;</li> <li>•Descrierea și demonstrarea sistemelor operaționale specifice Educației fizice și sportive, pe grupe de vârstă;</li> <li>•Utilizarea elementelor de management și marketing specifice domeniului</li> </ul> <p>Proiectarea modulară a disciplinei și planificarea conținuturilor de bază ale domeniului cu orientare interdisciplinară;</p> <p>Organizarea curriculumului integrat și a mediului de instruire și învățare, cu accent interdisciplinar pentru disciplină;</p> <p>Evaluarea nivelului de pregătire specifice disciplinei</p>
<b>Competențe transversale</b>	<p><b>Competențe transversale</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>•Cooperarea - în condiții de eficiență și eficacitate - în echipe profesionale interdisciplinare pentru organizarea și desfășurarea proiectelor și a programelor în domeniul Educației fizice și sportului;</li> <li>•Operarea cu programe informatice; documentarea și comunicarea într-o limbă de circulație internațională;</li> </ul> <p>Îndeplinirea în condiții de eficiență și eficacitate a sarcinilor de lucru pentru organizarea și desfășurarea activităților de prim ajutor.</p>

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

7.1 Obiectivul general al disciplinei	-Absolventul, prin cunoștințele manageriale dobândite, știe să coordoneze și să gestioneze proiecte, folosindu-se de capacitatea de decizie, de gândirea critică și inovatoare, precum și de calitățile de lider, de munca în echipă și de
---------------------------------------	--

	<p>competențele digitale în domeniul activităților sportive.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-Absolventul aplică strategii didactice interculturale;</li> <li>-Absolventul are capacitatea de a înțelege și de a explica procesele, fenomenele și tendințele din educație, utilizându-le în propriile activități și demersuri instructiv-educative specifice educației fizice și sportului;</li> <li>-Absolventul este capabil să gestioneze relațiile dintre elevi, precum și pe acelea dintre elevi și profesor;</li> <li>-Absolventul reușește să gestioneze eventualele probleme de comunicare și de comportament, creând un mediu activ de lucru benefic dezvoltării biopsihosociale a elevilor;</li> <li>- Absolventul poate comunica eficient într-o limbă de circulație internațională în mediul profesional.</li> </ul>
7.2 Obiectivele specifice	<ul style="list-style-type: none"> <li>-Absolventul are cunoștințele necesare pentru a planifica, a pregăti și a oferi programe și lecții în cadrul activităților de educație fizică și sport pentru elevi.</li> <li>-Absolventul demonstrează că are capacitatea de a selecta, de a combina și de a utiliza cunoștințele și competențele dobândite la proiectarea, la organizarea și la realizarea demersurilor educaționale prin metode specifice educației fizice și sportului;</li> <li>-Absolventul are capacitatea de a elabora unități/secvențe didactice, specifice domeniului, bazate pe conexiuni interdisciplinare.</li> <li>-Absolventul dispune de cunoștințele necesare pentru a evalua corect și eficient, atât dezvoltarea fizică, cât motricitatea, în cadrul procesului ținând cont de cerințele specifice Educației fizice și sportului.</li> <li>-Absolventul poate descrie coerent și demonstra corect sistemele operaționale specifice Educației fizice și sportive, ținând cont de diferitele grupe de vârstă.</li> <li>-Absolventul demonstrează că are capacitatea de a evalua corespunzător nivelul de pregătire a participanților la activitățile propuse de educație fizică și sport.</li> <li>-Absolventul este capabil să explice principalele procedee și metodologii din domeniul educației, prin educație fizică și sport, contribuind astfel la eficientizarea procesului didactic și a managementului situațiilor de învățare;</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
Măsurile 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
Factorii de mediu în raport cu starea de sănătate a organismului. Aer. Apa. Radiațiile, Alimentația	Curs interactiv	4
Notiuni de baza de prim ajutor	Curs interactiv	6
Resuscitarea cardiorespiratorie. Manevra Heimlich	Curs interactiv	6
total		28

#### Bibliografie

1. MIHELE, D. (2008), Igiena alimentației, Editura Medicală, București
2. SEGAL, R. (2002), Principiile nutriției, Editura Academica, Galați
3. SEGAL, R., BARBU, I. (1982) Analiza senzorială a produselor alimentare, Editura Tehnică, București
4. ZAMORA, E., POPESCU, A., ZAMORA, D., E., (2004), Primul ajutor în educație fizică, sport și kinetoterapie, Editura GMI, Cluj-Napoca
5. Zuiac Silvia Sorina (2015), Educație pentru sănătate și prim ajutor, Ed. Eftimie Murgu, Reșița

8.2 Seminar / LP	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
Discuții despre temele prezentate la curs	Explicație, demonstrație	4
Discuții despre temele prezentate la curs	Explicație, demonstrație	4
total		28

#### Bibliografie

1. MIHELE, D. (2008), Igiena alimentației, Editura Medicală, București
2. SEGAL, R. (2002), Principiile nutriției, Editura Academica, Galați
3. SEGAL, R., BARBU, I. (1982) Analiza senzorială a produselor alimentare, Editura Tehnică, București
4. ZAMORA, E., POPESCU, A., ZAMORA, D., E., (2004), Primul ajutor în educație fizică, sport și kinetoterapie, Editura GMI, Cluj-Napoca
5. Zuiac Silvia Sorina (2015), Educație pentru sănătate și prim ajutor, Ed. Eftimie Murgu, Reșița

### 9. Coroborarea conținuturilor disciplinei cu așteptările reprezentanților comunității epistemice,

Conținutul disciplinei este coroborat cu așteptările reprezentanților comunității, a asociațiilor profesionale și angajatorilor (Inspectoratul Școlar Județean, Cluburi Sportive Școlare, Licee și Școli generale) respectând cerințele programei școlare din învățământul preuniversitar.

### 10. Evaluare

Tip activitate	10.1 Criterii de evaluare	10.2 Metode de	10.3 Pondere
----------------	---------------------------	----------------	--------------

		evaluare	din nota finală
10.4 Curs	Explicarea corectă a conceptelor și noțiunilor specifice disciplinei	Evaluare scrisă	70%
10.5 Seminar/LP	Recunoașterea și redarea noțiunilor de prim ajutor practică	Evaluare orală	30%
10.6 Standard minim de performanță Cunoașterea minimă a noțiunilor de prim ajutor			

Data completării: 18.06.2024	Semnătura titularului de curs Lect. univ. dr. Zuiac Silvia Sorina	Semnătura titularului de seminar Lect. univ. dr. Zuiac Silvia Sorina
Data avizării:	Responsabil program Conf. Univ.dr. Andrade-Ionut Bichescu	Director departament