



FIȘA DISCIPLINEI

Educație pentru sănătate și prim ajutor Anul universitar 2025-2026

1. Date despre program

1.1	Instituția de învățământ superior	Universitatea Națională de Știință și Tehnologie Politehnica București, Centrul Universitar Pitești
1.2	Facultatea	Științe, Educație Fizică și Informatică
1.3	Departamentul	Educație Fizică și Sport
1.4	Domeniul de studii	Știința Sportului și Educației Fizice
1.5	Ciclul de studii	Master
1.6	Programul de studiu / calificarea	Performanță în Sport / Profesor de educație fizică și sport în învățământul secundar

2. Date despre disciplină

2.1 Denumirea disciplinei												Educație pentru sănătate și prim ajutor					
2.2		Titularul activităților de curs															
2.3		Titularul activităților de seminar / laborator										-					
2.4		Anul de studii		I	2.5		Semestrul		2	2.6		Tipul de evaluare	Examen	2.7		Regimul disciplinei	DA

3. Timpul total estimat

3.1	Număr de ore pe săptămână	1	3.2	din care curs	1	3.3	S / L / P	-
3.4	Total ore din planul de învăț.	14	3.5	din care curs	14	3.6	S / L / P	-
Distribuția fondului de timp alocat studiului individual								86ore
Studiu după manual, suport de curs, bibliografie și notițe								25
Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate și pe teren								20
Pregătire seminarii/laboratoare, teme, referate, portofolii, eseuri								25
Tutorat								6
Examinări								4
Alte activități								6
3.7	Total ore studiu individual	86						
3.8	Total ore pe semestru	100						
3.9	Număr de credite	4						

4. Precondiții (acolo unde este cazul)

4.1	de curriculum	cunoștințele generale dobândite în anii anteriori de studiu
4.2	de rezultate ale învățării	capacitate de documentare și concepție-editare

5. Condiții (acolo unde este cazul)

5.1	De desfășurare a cursului	Sală de curs dotată cu videoproiector
5.2	De desfășurare a laboratorului	

6. Obiectivele disciplinei

6.1	Obiectivul general al disciplinei	- Disciplina are ca obiectiv general cunoașterea factorilor care pot influența negativ starea de sănătate a populației și însușirea de către masteranzi a unor măsuri de acordare a primului ajutor în diferite situații apărute în sportul de performanță.
6.2	Obiectivele specifice	Obiective cognitive: <ul style="list-style-type: none">- Cunoașterea măsurilor de prevenire a diverselor îmbolnăviri.- Dobândirea cunoștințelor referitoare la rolul alimentației echilibrate în menținerea sănătății- Cunoașterea importanței respectării măsurilor de igienă individuală, igiena regimului zilnic de activitate și igiena bazelor sportive.- Dobândirea cunoștințelor de bază pentru acordarea primului ajutor. Obiective procedurale: <ul style="list-style-type: none">- Elaborarea și aplicarea corectă a unor programe de menținere a sănătății.- Utilizarea adecvată a noțiunilor specifice acordării primului ajutor în situații diferite. Obiective atitudinale: <ul style="list-style-type: none">- Conștientizarea importanței cunoașterii factorilor care pot influența negativ sănătatea.- Conștientizarea acordării atenției cuvenite siguranței alimentelor consumate.- Formarea unei atitudini responsabile față de necesitatea și importanța acordării primului ajutor.



7. Competențe specificevizate

Competențe profesionale	<ul style="list-style-type: none">CP3. Corectează mișcările potențial dăunătoareCP5. Personalizează programul sportivCP8. Menține legatura cu personalul educațional
Competențe transversale	<ul style="list-style-type: none">CT2. Respectă reglementările

8. Rezultatele învățării

Cunoștințe	<ul style="list-style-type: none">Înțelegerea principiilor biomecanicii și fiziologiei efortului pentru identificarea celor mai frecvente erori în execuția mișcărilor în funcție de sport sau activitate fizică.Aplicarea principiilor fundamentale ale planificării și periodizării antrenamentului sportiv.Identifică cele mai bune practici pentru integrarea educației fizice în cadrul curriculumului general al instituțiilor de învățământ.
Aptitudini	<ul style="list-style-type: none">Dezvoltarea capacității de a analiza postura și aplicarea tehnicilor de corectare posturală și ajustare a mișcărilor în timpul activităților fizice.Evaluarea și adaptarea exercițiilor pentru a elimina mișcările dăunătoare și a optimiza tehnica de execuție.Aplicarea tehnicilor de individualizare a exercițiilor și antrenamentelor în funcție de vârstă, sex, nivel de pregătire și obiective.Utilizarea datelor obiective (teste de efort, măsurători biomecanice, parametri de performanță) pentru optimizarea planului de antrenament.Dezvoltarea capacității de a comunica eficient și de a colabora cu profesorii, antrenorii și alți specialiști din domeniul educației fizice și sportului.Capacitatea de a organiza întâlniri, workshopuri și sesiuni de formare continuă pentru personalul educațional implicat în educația fizică și sport.
Responsabilitate și autonomie	<ul style="list-style-type: none">Asumarea responsabilității pentru prevenirea accidentărilor prin corectarea tehnicilor de mișcare.Promovarea unei culturi a siguranței și sănătății în practicile de antrenament și educație fizică.Asumarea responsabilității pentru crearea și implementarea unui program sportiv personalizat, adaptat nevoilor fiecărui individ.Implementarea unui sistem continuu de analiză și ajustare a programului sportiv pentru a asigura eficiența maximă.Asumarea unei culturi a cooperării și schimbului de bune practici în cadrul comunității educaționale.Dezvoltarea unui mediu educațional bazat pe colaborare, sprijin reciproc și parteneriate interinstituționale.Adaptarea la schimbările din sistemul educațional prin menținerea unui dialog constant cu specialiștii din domeniu.

9. Conținuturi

9.1. Curs		Nr. ore	Metode de predare	Observații Resurse folosite
1	Rolul alimentației echilibrate în menținerea stării de sănătate	2	-prelegerea interactivă; -metode intuitive de video – proiecție	laptop videoproiector
2	Tulburările comportamentului alimentar: anorexie și bulimie	2		
3	Importanța igienei în menținerea stării de sănătate	2		
4	Sedentarismul și bolile asociate acestuia	2		
5	Influența fumatului și a consumului de alcool asupra sănătății	2		
6	Influența stresului asupra sănătății	2		
7	Măsuri de acordare a primului ajutor în caz de entorse, luxații și fracturi	2		
7	Resuscitarea combinată cardio-respiratorie	2		



Bibliografie:

1. Adam Răzvan, (2023), *Măsuri de prim ajutor. Noțiuni de bază pentru studenți*, Editura Hamangiu, București;
2. Badarau I.A., (2020), *Fiziologie. Celula, metabolismul, sângele, sistemele digestiv și endocrin*, Universitatea Carol Davila, București;
3. Butnariu M., (2015), *The importance of lipids in the body*, Proceedings of the 8th Annual International Conference Physical education, sport and health Pitești, p. 71-73;
4. Ciobanu M.I., (2023), *Educație pentru sănătate și prim ajutor. Sanitarii pricepuți*, Editura Akademos- Art, Jud. Ilfov;
5. Ghizdavat A. & colab., (2019), *Anatomie. Balneofiziokinetoterapie*, Educație fizică și sport, Editura University Press (UMF), București;
6. Ionescu A., (2017), *Medicina sportivă. Fiziologia și fiziopatologia efortului fizic – Note de curs*, Editura Carol Davila, București;
7. Mogosan C.I., (2022), *Anatomie și fiziologie umană. O abordare din perspectivă farmacologică*, Editura Casa Cărții de Știință, Cluj-Napoca;
8. Ross D., Baker R., (2024), *Urgența medicală în familie! Prevenție și măsuri în caz de accident în orice gospodărie*, Editura MAST, București;
9. Secrieru I., Olga M, Secrieru V.L., (2020), *Sănătatea noastră înainte de toate*, Editura Creator, Brașov;
10. West R., Smyth C., West J., (2014), *Formula antifumat*, Editura LIFESTYLE, București.

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

Conținutul disciplinei „Educație pentru sănătate și prim ajutor” este coroborat cu așteptările reprezentanților comunității, a asociațiilor profesionale și a angajatorilor din domeniul Știința Sportului și Educației Fizice.

11. Evaluare

Tip activitate	11.1 Criterii de evaluare	11.2 Metode de evaluare	11.3 Puncte pe activitate
11.4 Curs	Însușirea conținutului cursului, gradul de asimilare a limbajului de specialitate și coerența tratării subiectelor.	Evaluare orală	50
		Evaluare periodică	20
		Referate cu teme recomandate de cadrul didactic (temă de casă)	30
11.5 Seminar / Lecții practice / Tema de casă	-	-	-
11.6. Condiții de promovare Punctajul minim pentru promovarea disciplinei este de 50 puncte. Punctajul total se transformă în notă întreagă prin împărțire la 10 și rotunjire. Studentul trebuie să participe la evaluarea finală, în regim față în față, fără impunerea unui punctaj minim la evaluarea finală.			

Data completării
29.09.2024

Titular de curs,

.....

Titular de seminar / laborator,

Data aprobării în Consiliul departamentului,

30.09.2024

Director de departament,

(prestator)
Conf.univ.dr. Mihăilescu Liviu

.....

Director de departament,

(beneficiar),
Conf.univ.dr. Mihăilescu Liviu

.....

Data aprobării în Consiliul FSEFI,
30.09.2024

Decan FSEFI,
Conf.univ.dr. Julien Leonard FLEANCU

.....