

FIȘA DISCIPLINEI

Educație pentru sănătate și prim ajutor

Anul universitar 2019-2020

1. Date despre program

1.1	Instituția de învățământ superior	Universitatea din 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 antrenor în învățământul cu program sportiv integrat primar, gimnazial, liceal / Antrenor la cluburi sportive, asociații sportive

2. Date despre disciplină

2.1	Denumirea disciplinei					Educație pentru sănătate și prim ajutor					
2.2	Titularul activităților de curs					Conf.univ.dr. Butnariu Mihaela					
2.3	Titularul activităților de seminar / laborator										
2.4	Anul de studii	II	2.5	Semestrul	1	2.6	Tipul de evaluare	Examen	2.7	Regimul disclinei	A

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 înv.	14	3.5	din care curs	14	3.6	S / L / P	-
Distribuția fondului de timp alocat studiului individual								86 ore
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 competențe	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	Sală dotată cu videoproiector

6. Competențe specifice vizate

Competențe profesionale	C1. Proiectarea modulară (Sport și performanță motrică, Educație fizică și sportivă, Kinetoterapie și motricitate specială) și planificarea conținuturilor de bază ale domeniului cu orientare interdisciplinară C2. Organizarea curriculumului integrat și a mediului de instruire și învățare, cu accent interdisciplinar (Sport și performanță motrică, Educație fizică și sportivă, Kinetoterapie și motricitate specială) C3. Evaluarea creșterii, dezvoltării fizice și a motricității, potrivit cerințelor și modelelor specifice / ramură de sport C4. Descrierea, explicarea și demonstrarea conținuturilor specifice pe ramură de sport
Competențe transversale	-

7. Obiectivele disciplinei

7.1 Obiectivul general al disciplinei	- Disciplina are ca obiectiv 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.
7.2 Obiectivele specifice	<p>Obiective cognitive:</p> <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. <p>Obiective procedurale:</p> <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. <p>Obiective atitudinale:</p> <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.

8. Conținuturi

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

Bibliografie:

1. Arcadie P., (1995), *Sănătate înainte de toate*, Editura 100+1 Gramar, București;
2. Banu C., (2009), *Alimentație pentru sănătate*, Editura Asab, București;
3. Banu C., (2010), *Alimente funcționale, suplimente alimentare și plante medicinale*, Editura Asab, București;
4. Buiac D., Suci A., (2007), *Sănătatea și activitățile fizice de-a lungul timpului*, Editura AFIR, București;
5. Butnariu M. (2013), *Nutriție, Sport, Sănătate*, Editura ProUniversitaria București;
6. Butnariu M. (2013), *Nutriție și alimentație – Curs*, Editura universității din Pitești;
7. Butnariu M., *Educație pentru sănătate și prim ajutor*, curs uz intern, Pitești;
8. 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;
9. Butnariu M., (2012), *A rational nutrition and its importance in maintaining a healthy estate*, - Proceedings of the 5th Annual International Conference Physical education, sport and health Pitești, p.249-253;
10. Butnariu M., (2012), *Pupils alimentation – nutritional needs alimentary preferences and weekly consumption- 5th Annual International Conference Physical education, sport and health Pitești*, p.254-259;
11. Butnariu M., (2005), *Rolul mineralelor în activitatea sportivă*, Revista Citius, Altius, Fortius nr.7, Pitești;
12. Chick J., (2008), *Alcoolul și problemele consumului de alcool*, Editura Minerva, București;
13. Ciobanu Gh. M., (2005), *Sănătatea optimă de-a lungul vieții – Adolescenții*, Volumul 3, Editura Accent Print, Suceava;
14. Cioroiu G.C. (2009), *Educația sportivului – Igiena alimentației, măsuri de prim ajutor*, Editura Universității Transilvania din Brașov;
15. Cioroiu G.C. (2009), *Educație pentru sănătate și prim ajutor – curs pentru învățământ cu frecvență redusă*, Reprografia Universității Transilvania din Brașov;
16. Drăgan I., (2002), *Medicină sportivă*, Editura Medicală, Editura Medicală, București;
17. Drăgan I., (2007), *Stil de viață și grăsimile din sânge*, Editura Bogdana, București;
18. Georgescu L.I. (2006), *Prim ajutor și traumatologie sportivă aplicată*, Editura Universitaria Craiova;
19. Hâncu N. și colab., (2012), *Abecedar de nutriție*, Editura Press Group, București;
20. Pamplona – Roger, George D., (2011), *Sănătate prin alimentație*, Editura Viață și Sănătate, București;
21. Rădulescu E., (2006), *Alimentație inteligentă*, Editura Viață și Sănătate, București;
22. Rinderiu E.T., (2004), *Alimentația și medicația în efortul sportiv*, Editura Universitaria, Craiova;
23. Rusu L., Rinderiu E.T., (1998), *Primul ajutor în urgențele medico-chirurgicale*, Reprografia Universității din Craiova;
24. West R., Smyth C., West J., (2014), *Formula antifumat*, Editura LIFESTYLE, București

9. 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.

10. Evaluare

Tip activitate	10.1 Criterii de evaluare	10.2 Metode de evaluare	10.3 Pondere din nota finală
10.4 Curs	Însușirea conținutului cursului, gradul de asimilare a limbajului de specialitate și coerența tratării subiectelor.	Evaluare orală	50%
10.5 Seminar / Laborator / Tema de casă	- Implicarea studenților în pregătirea și prezentarea temelor de lecții practice - Referat ca temă de casă	Participarea interactivă a studenților la activitatea de curs	20%
		Referate cu teme recomandate de cadrul didactic (temă de casă)	30%
10.6 Standard minim de performanță	- Cunoașterea noțiunilor de bază ale educației pentru sănătate. - Cunoașterea noțiunilor de bază în acordarea primului ajutor.		

Data completării
30.09.2019

Titular de curs,
Conf.univ.dr. Butnariu Mihaela



Data aprobării în Consiliul departamentului,
01.10.2019

Director de departament,
(prestator)
Prof.univ.dr. Crețu Marian



Director de departament,
(beneficiar),
Prof.univ.dr. Crețu Marian

