

## 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	SPORTURI INDIVIDUALE
1.4 Domeniul de studii	ȘTIINȚA SPORTULUI ȘI EDUCAȚIEI FIZICE
1.5 Ciclul de studii	MASTERAT
1.6 Programul de studiu / Calificarea	EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI AGREMENT ÎN TURISM/ Profesor de educație fizică și sport

### 2. Date despre disciplină

2.1 Denumirea disciplinei	PRIM AJUTOR ȘI IGIENA ECHIPAMENTULUI						
2.2 Titularul activităților de curs	Conf. univ. dr. Nicolae Horațiu Pop						
2.3 Titularul activităților de seminar	Conf. univ. dr. Nicolae Horațiu Pop						
2.4 Anul de studiu	2	2.5 Semestrul	2	2.6. Tipul de evaluare	E	2.7 Regimul disciplinei	DA

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

3.1 Număr de ore pe săptămână	3	Din care: 3.2 curs	2	3.3 seminar/laborator	1
3.4 Total ore din planul de învățământ	36	Din care: 3.5 curs	24	3.6 seminar/laborator	12
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					35
Pregătire seminarii/laboratoare, teme, referate, portofolii și eseuri					35
Tutoriat					10
Examinări					4
Alte activități					30
3.7 Total ore studiu individual	114				
3.8 Total ore pe semestru	150				
3.9 Numărul de credite	6				

### 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>Nu este cazul</li></ul>
5.2 De desfășurare a seminarului/laboratorului	<ul style="list-style-type: none"><li>Nu este cazul</li></ul>

## 6. Competențele specifice acumulate

<b>Competențe profesionale</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Formarea competențelor teoretice și metodice în predarea principalelor norme de igienă și a noțiunilor de bază în acordarea primului ajutor;</li> <li>Conștientizarea studenților masteranzi în privința importanței igienei în activitatea de educație fizică;</li> <li>Formarea capacității studenților masteranzi de a răspunde prompt și corect în situații de urgență;</li> <li>Formarea capacității de a elabora și aplica măsuri de igienă și prim ajutor adaptate și individualizate în funcție de situație.</li> </ul>
<b>Competențe transversale</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Organizarea de programe specifice domeniului în condiții de asistență calificată, cu respectarea normelor de etică și deontologie profesională;</li> <li>Autoevaluarea obiectivă a nevoii de formare profesională în scopul inserției și adaptabilității la cerințele pieței muncii, potrivit propriului proiect de dezvoltare personală,</li> <li>Îndeplinirea în condiții de eficiență și eficacitate a sarcinilor de lucru pentru organizarea și desfășurarea activităților specifice domeniului;</li> <li>Organizarea și coordonarea activităților de agrement în condiții de igienă cu monitorizarea permanentă a măsurilor de siguranță;</li> <li>Proiectarea și coordonarea activităților de agrement în cadrul activităților școlare extracurriculare și în turism</li> </ul>

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

7.1 Obiectivul general al disciplinei	<ul style="list-style-type: none"> <li>Însușirea noțiunilor fundamentale de specialitate necesare proiectării diferitelor activități fizice și de agrement în condiții optime de igienă cu respectarea normelor de siguranță.</li> </ul>
7.2 Obiectivele specifice	<ul style="list-style-type: none"> <li>Formarea unui sistem de cunoștințe cu caracter practico-metodic despre conținutul și caracteristicile activităților fizice de agrement în concordanță cu normele de igienă și prim ajutor</li> <li>Formarea unor deprinderi specifice de intervenție în situații de urgență;</li> <li>Construirea de programe specializate de activități fizice de agrement fundamentate pe un sistem igienico-sanitar care favorizează dezvoltarea armonioasă a elevului;</li> </ul>

## 8. Conținuturi

8.1 Curs	Metode de predare	Observații
Noțiuni generale cu privire la măsurile de prim ajutor și de igiena	Prelegere/Dezbatere	2 ore
Definirea igienei - starea de sănătate	Prelegere/Dezbatere	2 ore
Igiena alimentației	Prelegere/Dezbatere	2 ore
Micro și macronutrimentele	Prelegere/Dezbatere	2 ore
Comportamentul alimentar	Prelegere/Dezbatere	2 ore
Igiena individuală	Prelegere/Dezbatere	2 ore
Igiena echipamentului sportiv	Prelegere/Dezbatere	2 ore

Prim ajutor - generalități	Prelegere/Dezbatere	2 ore
Suport vital de bază – victimă conștientă	Prelegere/Dezbatere/	2 ore
Suport vital de bază – victimă inconștientă cu semne vitale	Prelegere/Dezbatere	2 ore
Suport vital de bază – victimă inconștientă fără semne vitale	Prelegere/Dezbatere	2 ore
Suport vital de bază – înec cu corpi străini	Prelegere/Dezbatere	2 ore
total		24

#### Bibliografie

PROQUEST 5000 : <http://proquest.umi.com/login>

Mod de acces: Se intra pe adresa <http://proquest.umi.com/login>

#### EBSCO

Cea mai mare baza de date fulltext multidisciplinara din lume, creata special pentru mediul academic.

**EBSCO. Academic Search Complete (9000 rev. indexate din care, 5500 rev. fulltext)**

**EBSCO. Library Information Science**

Mod de acces: <http://search.ebscohost.com>

*MLA International Bibliography* (colecție abonata cu sprijinul Agenției Naționale de Cercetare Științifică)

Mod de acces : [http://collections.chadwyck.co.uk/marketing/home\\_mla.jsp](http://collections.chadwyck.co.uk/marketing/home_mla.jsp)

*Periodicals Archive Online* (colecție abonata cu sprijinul Agenției Naționale de Cercetare Științifică)

Mod de acces: <http://pao.chadwyck.co.uk>

#### Cărți:

Tache S., Pop N.H., Mavritsakis N., (2016) *Nutriția și efortul fizic*, Editura Risoprint, Cluj-Napoca

Pop N.H., coord., (2019) *Educație pentru sănătate*, Editura Risoprint, Cluj-Napoca

Ministerul Sănătății – *Primul ajutor calificat* - [http://old.ms.ro/documente/430\\_1301\\_manual.pdf](http://old.ms.ro/documente/430_1301_manual.pdf)

8.2 Seminar / LP	Metode de predare	Observații
Suport vital de bază – victimă conștientă/ victimă inconștientă cu semne vitale	Discuții/Demonstrație	1 oră
Suport vital de bază – victimă inconștientă fără semne vitale	Discuții/Demonstrație	1 oră
Suport vital de bază – înec cu corpi străini	Discuții/Demonstrație	1 oră
Prezentarea proiectului	Prezentare de proiecte, participare activă, discuții tematice	9 ore
total		12 ore

#### Bibliografie

PROQUEST 5000 : <http://proquest.umi.com/login>

Mod de acces: Se intra pe adresa <http://proquest.umi.com/login>

#### EBSCO

Cea mai mare baza de date fulltext multidisciplinara din lume, creata special pentru mediul academic.

**EBSCO. Academic Search Complete (9000 rev. indexate din care, 5500 rev. fulltext)**

**EBSCO. Library Information Science**

Mod de acces: <http://search.ebscohost.com>

*MLA International Bibliography* (colecție abonata cu sprijinul Agenției Naționale de Cercetare Științifică)

Mod de acces : [http://collections.chadwyck.co.uk/marketing/home\\_mla.jsp](http://collections.chadwyck.co.uk/marketing/home_mla.jsp)

*Periodicals Archive Online* (colecție abonata cu sprijinul Agenției Naționale de Cercetare Științifică)

Mod de acces: <http://pao.chadwyck.co.uk>

Cărți:

Tache S., Pop N.H., Mavritsakis N., (2016) *Nutriția și efortul fizic*, Editura Risoprint, Cluj-Napoca

Pop N.H., coord., (2019) *Educație pentru sănătate*, Editura Risoprint, Cluj-Napoca

Ministerul Sănătății – *Primul ajutor calificat* - [http://old.ms.ro/documente/430\\_1301\\_manual.pdf](http://old.ms.ro/documente/430_1301_manual.pdf)

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

Conținutul disciplinei este coroborat cu așteptările reprezentanților comunității, a asociațiilor profesionale și angajatorilor.

### 10. Evaluare

Tip activitate	10.1 Criterii de evaluare	10.2 Metode de evaluare	10.3 Pondere din nota finală
10.4 Curs	Însușirea, cunoașterea și explicarea noțiunilor specifice domeniului studiat	Evaluare scrisă	50%
10.5 Seminar/LP	Redactarea unui proiect cu o temă legată de igiena activităților fizice de agrement și a măsurilor de prim ajutor, bazat pe o structură de proiect impusă.	Prezentare proiect	50%
10.6 Standard minim de performanță			
<ul style="list-style-type: none"><li>• Pentru absolvirea acestei discipline este necesară obținerea unei note finale de minim 5(cinci) la toate formale de evaluare;</li><li>• Notele acordate sunt între 1(unu) și 10 (zece);</li><li>• Obținerea notei de trecere la evaluarea cunoștințelor dobândite la seminar este condiție pentru a intra în examenul teoretic din sesiune care verifică cunoștințele dobândite la curs.</li><li>• Studenții trebuie să abordeze fiecare problematică (întrebare, aplicație practică) din cadrul subiectului de examen</li></ul>			

Data: 6.05.2021

Semnătura titularului de curs

Conf. univ. dr. Nicolae Horațiu Pop

Semnătura titularului de seminar

Conf. univ. dr. Nicolae Horațiu Pop

Data avizării: 5.06.2021

Semnătura directorului de departament

Conf. univ. dr. Nicolae Horațiu Pop