



MINISTERUL EDUCAȚIEI  
UNIVERSITATEA „AUREL VLAICU” DIN ARAD  
310130 Arad, B-dul Revoluției nr. 77, P.O. BOX 2/158 AR  
Tel : 0040-257- 283010; fax. 0040-257- 280070  
<http://www.uav.ro>; e-mail: [rectorat@uav.ro](mailto:rectorat@uav.ro)  
Operator de date cu caracter personal nr.2929

## FIȘA DISCIPLINEI

### 1. Date despre Program

1.1. Instituția de învățământ superior	UNIVERSITATEA „AUREL VLAICU” DIN ARAD
1.2. Facultatea	de Educație Fizică și Sport
1.3. Departamentul	Departamentul de Educație Fizică și Performanță Sportivă
1.4. Domeniul de studii	Kinetoterapie
1.5. Anul universitar	2021-2022
1.6. Ciclul de studii	Licență
1.7. Specializarea / Programul de studii	Kinetoterapie și Motricitate Specială
1.8. Forma de învățământ	Învățământ cu frecvență (IF)

### 2. Date despre Disciplină

2.1. Denumirea disciplinei	BIBF4O09 Educație pentru sănătate și prim ajutor
2.2. Titular Plan învățământ	doctor Miuța Caius Călin
2.3. Asistent	doctor Miuța Caius Călin
2.4. Anul de studiu	2
2.5. Semestrul	2
2.6. Tipul de evaluare	ES
2.7. Regimul disciplinei	Ob

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

3.1. Număr de ore pe săptămână	4
3.2. Ore de curs pe săptămână	2
3.3. Ore de seminar/ laborator/ proiect pe săptămână	2
3.4. Total ore din planul de învățământ	56
3.5. Ore de curs pe semestru	28
3.6. Ore de seminar/ laborator/ proiect pe semestru	28
Distribuția fondului de timp [Ore]	
3.4.1. Studiul după manual, suport de curs, bibliografie și notițe	20
3.4.2. Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate și pe teren	20
3.4.3. Pregătire seminarii/laboratoare, teme, referate, portofolii și eseuri	10

3.4.4. Tutoriat	10
3.4.5. Examinări	4
3.4.6. Alte activități ...	5
3.7. Total ore studiu individual	69
3.8. Total ore pe semestru	56
3.9. Numărul de credite	5

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

4.1. Precondiții de curriculum	
4.2. Precondiții de competențe	

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

5.1. Condiții de desfășurare a cursului	Sala de curs, notebook, video si retroproiector, smart board.
5.2. Condiții de desfășurare a seminarului	Laborator seminar, planșe, mulaje, notebook, videoproiector
5.3. Condiții de desfășurare a laboratorului	
5.4. Condiții de desfășurare a proiectului	

#### 6. Competențele specifice acumulate (acolo unde este cazul)

6.1. Competențe profesionale	<b>Cp.3 Evaluarea clinică primară (funcțională și diagnoza nevoilor de intervenție kinetoterapeutică) X 2.</b> <b>Cp.4 Realizarea programelor de intervenție kinetoterapeutică, cu caracter profilactic, curativ sau de recuperare.</b> <b>Cp.5 Utilizarea metodelor și tehnicilor de intervenție kinetoterapeutică.</b>
6.2. Competențe transversale	<b>Ct.1 Organizarea de programe kinetoterapeutice în condiții de asistență calificată, cu respectarea normelor de etică și deontologie profesională.</b> <b>Ct.2 Îndeplinirea în condiții de eficiență și eficacitate a sarcinilor de lucru pentru organizarea și desfășurarea activităților specifice intervențiilor kinetoterapeutice.</b>

#### 7. Obiectivele disciplinei (acolo unde este cazul)

7.1. Obiectivul general al disciplinei	<b>Dobândirea unor cunoștințe de bază în ce privește igiena alimentației, igiena alimentației sportivului, noțiuni despre rația și regimul alimentar</b>
7.2. Obiectivele specifice	<b>Dobândirea unor cunoștințe de bază în ce privește traumatologia generală și cea sportivă cât și tehnica acordării primului ajutor în diverse situații</b>

#### 8. Conținuturi (acolo unde este cazul)

8.1 Conținut Curs	Metode de predare	Observații
1.Introducere. Ce este Igiena. Obiectul disciplinei. Ramurile igienei 2.Igiena alimentației. Rația și regimul alimentar 3.Alimentația sportivului în diferite etape sportive 4.Igiena apei, solului și aerului 5.Igiena bazelor sportive 6.Igiena individuală 7.Igiena echipamentului în diferite sporturi 8.Trusa de prim ajutor și utilizarea componentelor sale 9.Traumatisme. Stopul și sincopa cardio-respiratorie 10.Primul ajutor în plăgi 11.Primul ajutor în fracturi 12.Primul ajutor în entorse, luxații 13.Primul ajutor în degerături 14.Primul ajutor în arsuri, intoxicații	Prezentare curs in power-point, discuții, prelegere	2 ore/ curs
8.2 Bibliografie Curs		

1. Manual de prim ajutor pentru tratarea victimelor de toate vârstele, ediția a 2- a revizuită , Editura Litera, 2014
2. Primul ajutor. Manual, Editura Litera, 2014
3. Elke Ruchalla - Primul ajutor la copii, Editura Univers Enciclopedic, 2016

8.3 Conținut Seminar	Metode de predare	Observații
1.Organizarea rațională a activității elevilor, studenților și sportivilor 2.Sănătatea alimentației și mintală, a activității elevilor, studenților și sportivilor 3.Prezentarea practică a acordării primului ajutor în situații de: stop-sincopă respiratorie, stop-sincopă cardiacă, stop cardio-respirator 4.Prezentarea practică a metodologiei de aplicare a pansamentelor si punctele de compresie in cazul hemoaragiilor 5.Prezentarea practică a metodologiei de infasare si imobilizare în atele 6.Prezentarea practică a modalităților de transport ale accidentatului	Prezentare de planșe, diapozitive, filme, discuții Prezentare de planșe, diapozitive, filme, discuții Prezentare de planșe, diapozitive, filme, discuții Prezentare de planșe, diapozitive, filme, discuții Prezentare de planșe, diapozitive, filme, discuții Prezentare de planșe, diapozitive, filme, discuții Prezentare de planșe, diapozitive, filme, discuții	4 ore 6 ore 4 ore 6 ore 4 ore 4 ore
<b>8.4 Bibliografie Seminar</b> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Manual de prim ajutor pentru tratarea victimelor de toate vârstele, ediția a 2- a revizuită , Editura Litera, 2014</li> <li>2. Primul ajutor. Manual, Editura Litera, 2014</li> <li>3. Elke Ruchalla - Primul ajutor la copii, Editura Univers Enciclopedic, 2016</li> </ol>		
8.5 Conținut Laborator	Metode de predare	Observații
<b>8.6 Bibliografie Laborator</b>		
8.7 Conținut Proiect	Metode de predare	Observații
<b>8.8 Bibliografie Proiect</b>		

**9. Coroborarea/validarea conținuturilor disciplinei (acolo unde este cazul)**

**10. Evaluare (acolo unde este cazul)**

Tip activitate	Criterii de evaluare	Metode de evaluare	Pondere din nota finală
10.1. Curs	<b>Frecvența 80% Prezentare referate de specialitate</b>	Examen tip grilă și oral	80%
10.2. Seminar	<b>Activitatea de la seminarii</b>	Prezentare	20%
10.3. Laborator			
10.4. Proiect			
<b>10.5 Standard minim de performanță</b> - Răspuns corect la 8 din 18 întrebări din testul grilă - Prestația de la examenul oral			

Titular	Asistent	DIRECTOR DEPARTAMENT	DECAN
doctor Miuța Caius Călin	doctor Miuța Caius Călin	Conf.univ.dr. Corina Ramona Dulceanu	Prof. univ. dr. Vasile Liviu ANDREI