

**ULBS**

Universitatea "Lucian Blaga" din Sibiu

Ministerul Educației Naționale
Universitatea "Lucian Blaga" din Sibiu
Facultatea de Științe**FISA DISCIPLINEI**

1. Date despre program

Institutia de invatamant superior	Universitatea "Lucian Blaga" din Sibiu
Facultatea/Departamentul	De Stiinte/Stiintele mediului, Fizica si Educatie Fizica si Sport
Domeniul de studii	Educatie Fizica si Sport
Ciclul de studii	Licenta
Programul de studii/Calificarea	Educatie Fizica si Sportivă/Licentiat in Educatie Fizica si Sport

2. Date despre disciplina

Denumirea disciplinei	Educație pentru sănătate și prim ajutor			
Titularul activitatilor de curs	Prof. Univ. Dr. Marchian Sanda			
Titularul activitatilor de seminar	Prof. Univ. Dr. Marchian Sanda			
Anul de studiu - III	Semestrul - 2	Tipul de evaluare - E	Regimul disciplinei - O	

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

Numar de ore pe saptamana	3(1C+2L)
Total ore din planul de invatamant	42
Distributia fondului de timp	ore
Studiul dupa manual, suport de curs, bibliografie si notite	14
Documentare suplimentara in biblioteca, pe platformele electronice de specialitate si pe teren	6
Pregatire seminarii/laboratoare, teme, referate, portofolii si eseuri	14
Tutoriat	4
Examinari	2
Alte activitati.....	2
Total ore de studiu individual	42
Total ore pe semestru	84

4. Preconditii (acolo unde este cazul)

de curriculum	* Anatomie, Kinetologie
de competente	

s. Conditii (acolo unde este cazul)

de desfasurare a cursului	* Sală de curs dotată cu videoproiector
de desfasurare a seminarului/laboratorului	*Cabinetul medical de medicină sportivă.



ULBS

Universitatea "Lucian Blaga" din Sibiu

Ministerul Educației Naționale
Universitatea "Lucian Blaga" din Sibiu
Facultatea de Științe

6. Competențe specifice acumulate

Competențe profesionale	<ul style="list-style-type: none"> Cunoașterea beneficiilor exercițiului fizic asupra stării de sănătate a diferitelor categorii de populație (vîrstă, sex, ocupație) și elaborarea unor proiecte profesionale de practicare a exercițiului fizic adoptate la condiția individuală și scopul propus. Cunoașterea și utilizarea metodelor standard de evaluare a sportivului în cadrul cabinetului medico-sportiv (antropometrie, dezvoltare fizică, stare de antrenament). Utilizarea cunoștințelor de bază pentru interpretarea și explicarea rezultatelor evaluărilor parametrilor fizici și funcionali și adaptarea pregătirii fizice necesităților individuale.
Competențe transversale	* Integrarea optimă în echipe de lucru și executarea responsabilă a sarcinilor profesionale care revin profesorului de sport sau antrenorului.

7. Obiectivele disciplinei (reiesind din grila competențelor specifice acumulate)

Obiectivul general al disciplinei	*Disciplina își propune să ofere viitorilor antrenori și profesori de sport noțiuni și principii de educație pentru sănătate care permit diferitelor categorii ale populației și în special sportivilor de performanță menținerea unei stări de sănătate optime prin exercițiu fizic și sport de performanță.
Obiectivele specifice	* Viitorii antrenori și profesori de sport trebuie să își însușească un bagaj de cunoștințe care vor permite dirijarea științifică a a exercițiului fizic și a antrenamentului sportiv. Prin metodele de prim ajutor învățate vor putea acorda un prim ajutor competent la locul accidentului în limita nivelului de cunoștințe al profesiei.

8. Continuturi

Curs	Metode de predare	Observatii
<p>Bibliografie</p> <ol style="list-style-type: none"> Educația fizică și sportul – factori sanogenetici. Controlul medical mijloc de menținere al sănătății Testări în efort specific- dirijarea științifică a antrenamentului sportiv. Regim de viață și alimentație a sportivului. Influența nefavorabilă a alcoolului și tutunului asupra sanatații. Influențe nocive imediate și tardive ale substanțelor dopante și excesului de medicamente la sportivi. Modelul biologic în sport și selecția medico biologică în sport. Particularități ale antrenamentului sportiv: antrenamentul la atitudine și cura heliomarină. Boli profesionale de suprasolicitare ale sportivului și accidente pe terenul de sport. Atitudini de prim ajutor. <p>Bibliografie:</p> <ol style="list-style-type: none"> Drăgan I și colab – Medicină sportivă, 1982, 1989. Drăgan I și colab. – Medicina sportivă aplicată, Editura Editis, București 1994. 	<ul style="list-style-type: none"> curs interactiv videoproiecție prelegere. 	



ULBS

Universitatea "Lucian Blaga" din Sibiu

Ministerul Educației Naționale
Universitatea "Lucian Blaga" din Sibiu
Facultatea de Științe

3. Dumitru G. – Suferințele musculare ale sporturilor, Editura Mondograf, Constanța 1994.		
5. Dumitru G. – Sănătate prin sport pe înțelesul fiecăruia. Federația Română Sportul pentru toți, București 1997.		
Seminar/laborator	Metode de predare	Observatii
1. Fișa de control medical periodic.	- demonstrații practice	
2. Avizul medico-sportiv.	- executarea de către studenți pe ateliere de lucru a tematicilor demonstrate.	
3. Principiile alimentației corecte la sportivi. Modele de regim alimentar pe tipuri de sport.		
4. Modelul biologic în sport și selecția medico-biologică în sport.		
5. Jurnalul de autocontrol la sportivul de performanță.		
6. Primul ajutor în leziunile posttraumatice care apar în activitatea sportivă.		
7. Deficiențele fizice – depistare și atitudine.		
Bibliografie *** Eurofit for adults – Assessment of health -related fitness. Council of Europe Publishing, 1995. www.medicinasportiva.ro www.pansportmedical.ro		

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

10. Evaluare

Tip de activitate	Criterii de evaluare	Metode de evaluare	Pondere din nota finală
Curs	Cunoștințe teoretice	Examen scris	30 %
Seminar/laborator	Cunoștințe practice	Seminarizare, ateliere de lucru și discuții, prezentare de referate.	20 %
Standard minim de performanță	Participarea la cel puțin 50% din activitatea de curs și LP și realizarea a 50% din cerințele evaluării finale.		50 %
*			

(*) Fișa disciplinei cuprinde componente adaptate persoanelor cu dizabilități, în funcție de tipul și gradul acestora.

(**) CPE – condiționează participarea la examen; nCPE – nu condiționează participarea la examen; CEF - condiționează evaluarea finală;

Data completării: 25.09.2018

Data avizării în Departament: 01.10.2018

	Grad didactic, titlul, prenume, numele	Semnătura
Titular disciplină	Conf. univ.dr. Sanda Marchian	
Director de departament	Lect.univ.dr Voichita Gheoca	