

FIȘA DISCIPLINEI

1. Date despre program

1.1. Instituția de învățământ superior	Universitatea Transilvania din Brașov
1.2. Facultatea	Educatie Fizică și Sporturi Montane
1.3. Departamentul	Performanta motrica
1.4. Domeniul de studii de licență ¹⁾	Educatie Fizică și Sport
1.5. Ciclu de studii ²⁾	Licență
1.6. Programul de studii	Sport si performanta motrică / COR ESCO 233002 - Profesor în învățământul gimnazial
1.7. Forma de învățământ	ID/IFR

2. Date despre disciplină

2.1. Denumirea disciplinei	Educație pentru sănătate și prim ajutor							
2.2. Coordonatorul de disciplină	Cioroiu Silviu							
2.3. Tutorele de disciplină	Cioroiu Silviu							
2.4. Anul de studii	II	2.5. Semestrul	I	2.6. Tipul de evaluare	E	2.7. Regimul disciplinei	Conținut ³⁾ Obligativitate ⁴⁾	DF DI

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

3.1. Număr de ore pe săptămână din planul de învățământ la forma IF	2	din care: 3.2. curs	1	3.3. seminar	1
3.4. Total ore pe semestru din planul de învățământ la forma ID/IFR	28	din care: 3.5. AI	14	3.6. L	14
Distribuția fondului de timp					ore
3.4.1. Studiul după manual, suport de curs, bibliografie și notițe (AI)					14
3.4.2. Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate și pe teren					24
3.4.3. Pregătire seminare / laboratoare / proiecte, teme, referate, portofolii și eseuri					17
3.4.4. Tutoriat (consiliere profesională)					2
3.4.5. Examinări					2
3.4.6. Alte activități (comunicare bidirecțională, sincronă/asincronă pe platformă cu studenții)					2
3.7. Total ore de activitate individuală a studentului (AI+SI)	61				
3.8. Total ore pe semestru	75				
3.9. Numărul de credite ⁶⁾	3				

4. Precondiții (acolo unde este cazul)

4.1. de curriculum	
4.2. de competențe	

5. Condiții (acolo unde este cazul)

5.1. de desfășurare a cursului	
5.2. de desfășurare a seminarului / laboratorului / proiectului	

6. Competențe specifice acumulate (conform grilei de competențe din planul de învățământ)

Competențe	Cp.1. Proiectarea activităților instructiv-educative specifice domeniului educație fizică și sportive R.Î. 1.1. Absolventul proiectează unități de învățare care sunt aliniate cu competențele curriculare și care țin cont de resursele disponibile. R.Î. 1.5. Absolventul utilizează tehnologii educaționale pentru a sprijini procesul de învățare în cadrul lecțiilor de educație fizică și a activităților non-formale/extracurriculare.
------------	---

Competențe transversale	Ct.1. Comunicarea și cooperarea în contexte profesionale R.Î. 1.1. Absolventul demonstrează abilitatea de a comunica eficient cu colegii, elevii și părinții în contextul educației fizice și sportive formale și non-formale. R.Î. 1.2. Absolventul colaborează activ cu alți profesioniști din domeniul educației pentru a dezvolta programe și inițiative comune. R.Î. 1.3. Absolventul utilizează tehnologii și platforme de comunicare pentru a facilita interacțiunea cu părțile interesate. R.Î. 1.6. Absolventul dezvoltă abilități de ascultare activă și înțelege nevoile și așteptările elevilor și ale altor profesioniști implicați în educație. Ct.2. Dezvoltarea și managementul carierei R.Î. 2.2. Absolventul evaluează și identifică oportunitățile de dezvoltare a carierei și de avansare în domeniu. R.Î. 2.3. Absolventul dezvoltă un portofoliu de competențe și realizări relevante pentru domeniul său de activitate. R.Î. 2.4. Absolventul planifică și implementează strategii de dezvoltare profesională continuă, inclusiv participarea la cursuri de formare și conferințe. R.Î. 2.5. Absolventul înțelege regulamentele și cerințele legate de calificările și certificările necesare pentru profesia sa.
-------------------------	--

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

7.1. Obiectivul general al disciplinei	Explicarea și utilizarea adecvată în comunicarea profesională a conceptelor, teoriilor, tehnicilor și metodelor, specifice disciplinei educație pentru sănătate și prin ajutor și însușirea unor cunoștințe de baza teoretice în ceea ce privește deficiențele fizice
7.2. Obiectivele specifice	Formarea tehnicilor generale și specifice cu privire la: Formarea unui bagaj de cunoștințe teoretice și practice de igiena și prim ajutor cu aplicabilitate în domeniul educației fizice și sportului; Îmbunătățirea capacității organizatorice în intervențiile în caz de accidente

8. Conținuturi

8.1. AI	Metode de predare	Nr. de ore	Observații
Igiena alimentatiei. Necesitatile nutritive ale omului sanatos.	expunere în tehnologie ID	2	postare de materiale didactice auxiliare pe platforma eLearning
Alimentatia rationala la sportivi. Igiena individuala a sportivului.	expunere în tehnologie ID	1	postare de materiale didactice auxiliare pe platforma eLearning
Probleme de igiena in sportul de performanta.	expunere în tehnologie ID	2	postare de materiale didactice auxiliare pe platforma eLearning
Elemente generale de prim ajutor. Modalitati de transport al accidentatilor. Modalitati de infasare.	expunere în tehnologie ID	2	postare de materiale didactice auxiliare pe platforma eLearning
Traumatismele (contuzii, plagi, entorse, luxatii, fracturi).	expunere în tehnologie ID	2	postare de materiale didactice auxiliare pe platforma eLearning
Hemoragia. Mijloace de hemostaza.	expunere în tehnologie ID	2	postare de materiale didactice auxiliare pe platforma eLearning
Stopul cardiac, respirator si stopul cardiorespirator.	expunere în tehnologie ID	2	postare de materiale didactice auxiliare pe platforma eLearning
Inec.	expunere în tehnologie ID	1	postare de materiale didactice auxiliare pe platforma eLearning

Bibliografie obligatorie:

1. Cioroiu, S.G. – Educația sportivului – Igiena alimentației, măsuri de prim ajutor –Editia a 2-a, Ed. Universității Transilvania din Brașov, 2024.
2. Cioroiu, SG – Educație pentru sanatate si prim ajutor – note de curs de uz intern, UNITBV, 2025.
3. Cioroiu, SG -. – Programe de alimentație în diferite ramuri sportive., Ed. Universității Transilvania din Brașov , Brașov, 2019.
4. Lesco, A – Ghid de prim ajutor medical – Ed. ARC, 2015.
5. x x – Manual de prim ajutor, editia a III-a, revizuita – Ed. Litera, 2019.

Bibliografie facultativă:

1. Crețu, A. – “ABC-ul primului ajutor medical” – Editura Didactica si Pedagogica, R.A. – Bucuresti, 2000.
2. Cioroiu, S. G. – “Educatia sportivului – Igiena alimentatiei, masuri de prim ajutor.”, Edit. Universitatii Transilvania din Brasov, 2009;
3. Lucreția Titirica – „Urgențe medico-chirurgicale” Ed. Med.București, 1990
4. Dr. L. Matesz –, „Primul ajutor în accidente” Ed. Sport – turism., Buc., 1990
5. Dr. I. Năstăsioiu – „A.B.C.-ul primului ajutor”, Ed. Ceres. Buc., 1989
6. E.Proca – „Tratat de patologie chirurgicală vol III”, Ed. Med., Buc., 1989

7. Drăgan, I – „Prim ajutor în medicina sportivă”, București, 2002 Material didactic în tehnologie ID: Cioroiu S.G., Educație pentru sănătate și prim ajutor – curs în tehnologie ID (format electronic) pentru anul II, sem. I, actualizat în 2025			
8.2. L	Metode de predare-învățare	Nr. de ore	Observații
Transportul accidentatului: procedee de transport cu unul sau mai multi salvatori (prin sprijinire, pe brate, pe spate, pe umeri, „scaun din maini”, „unul după altul”, pe targa).	expunere alternată cu metoda interactivă	2	temă prevăzută în calendarul disciplinei
Plaga, contuzia – semne clinice, primul ajutor.	dezbaterea, învățare prin probleme, lucrul în echipe	2	temă prevăzută în calendarul disciplinei
Procedee de înfasare: circulara, spirala, evantai, rasfranta, manusa, „8”, spica policelui, deget II, basmaua în esarfa a mb. superior, capelina, contentia supla a genunchiului, bandaj Desault.	expunere alternată cu metoda interactivă	2	temă prevăzută în calendarul disciplinei
Entorsa: gleznei, genunchiului, pumnului – semne clinice, primul ajutor.	dezbaterea, învățare prin probleme, lucrul în echipe	2	temă prevăzută în calendarul disciplinei
Luxatia: scapulohumerala antero-interna, cotului, metacarpo-falangiana, interfalangiana, rotulei - semne clinice, primul ajutor.	expunere alternată cu metoda interactivă	1	temă prevăzută în calendarul disciplinei
Fractura: femurului, tibiei - semne clinice, primul ajutor.	dezbaterea, învățare prin probleme, lucrul în echipe	1	temă prevăzută în calendarul disciplinei
Hemoragia – semne clinice (generale, locale). Mijloacele hemostazei provizorii, hemostaza în cazul unei hemoragii la nivelul arterelor: brahiala, radiala, femurala, tibiala anterioara.	expunere alternată cu metoda interactivă	2	temă prevăzută în calendarul disciplinei
Inecul – semne clinice, primul ajutor.	dezbaterea, învățare prin probleme, lucrul în echipe	1	temă prevăzută în calendarul disciplinei
Stopul cardiac, respirator, cardio-respirator.	expunere alternată cu metoda interactivă	1	temă prevăzută în calendarul disciplinei
Bibliografie obligatorie: 1. Cioroiu, S.G. – Educația sportivului – Igiena alimentației, măsuri de prim ajutor –Editia a 2-a, Ed. Universității Transilvania din Brașov, 2024. 2. Cioroiu, SG -. – Programe de alimentație în diferite ramuri sportive., Ed. Universității Transilvania din Brașov , Brașov, 2019. 3. Lesco, A – Ghid de prim ajutor medical – Ed. ARC, 2015. 4. x x – Manual de prim ajutor, editia a III-a, revizuita – Ed. Litera, 2019. Bibliografie facultativa: 1. Cioroiu, S. G. – “Educatia sportivului – Igiena alimentatiei, masuri de prim ajutor.”, Edit. Universitatii Transilvania din Brasov, 2009; 2. Crețu, A. – “ABC-ul primului ajutor medical” – Editura Didactica si Pedagogica, R.A. – Bucuresti, 2000. 3. Drăgan, I – „Prim ajutor în medicina sportivă”, București, 2002. Material didactic în tehnologie ID: Cioroiu S.G., Educație pentru sănătate și prim ajutor – curs în tehnologie ID (format electronic) pentru anul II, sem. I, actualizat în 2025			

9. Coroborarea conținuturilor disciplinei cu așteptările reprezentanților comunităților epistemice, ale asociațiilor profesionale și ale angajatorilor reprezentativi din domeniul aferent programului

--

10. Evaluare

Tip de activitate	10.1. Criterii de evaluare	10.2. Metode de evaluare	10.3. Pondere din nota finală
10.4. AI (curs)	Analiza comparativă a unor procese, stări, situații, comportamente, folosind tehnici specifice disciplinei educație pentru sănătate și prim ajutor	Evaluare scrisă cu itemi subiectivi. Se vor evalua doar notiunile ce se regasesc în fraze coerente, scrise cursiv și corect în limba română.	50 %
10.5. L	Aplicarea tehnicilor de muncă eficientă în domeniul educației fizice și sportului	Două evaluări în cadrul lucrărilor practice cu medie peste 5 (cinci) sau examen practic.	Conditioneaza posibilitatea intrării în examen. 50% (dacă media este peste nota 5)

10.6. Standard minim de performanță
▪ Abilități practice de depistare rapidă și intervenție în cazul unor afecțiuni urgente, ce pot pune în pericol sănătatea și chiar viața respectivei persoane. Îndeplinirea criteriilor disciplinei, prin obținerea notei finale (conform criteriilor numite la pct 10.4 și 10.6) de minim 5 (cinci).

Prezenta Fișă de disciplină a fost avizată în ședința de Consiliu de departament din data 23/06/2025 și aprobată în ședința de Consiliu al facultății din data 23/06/2025

Conf. dr. Ioan TURCU,
Decanul facultății

Conf. dr. Bogdan Marian OANCEA,
Directorul de departament

Prof. dr. Silviu Cioroiu
Titularul de curs (AI)

Prof. dr. Silviu Cioroiu
Titularul de L