

FIȘA DISCIPLINEI
1. Date despre program

1.1. Institutia de invatamant superior	Universitatea de Vest din Timisoara
1.2. Facultatea	Facultatea de Educatie Fizica si Sport
1.3. Departamentul	Educatie Fizică și Sportivă
1.4. Domeniul de studii	Știința Sportului și Educației Fizice
1.5. Ramura de știință	Știința sportului și educației fizice
1.6. Ciclul de studii	Licență
1.7. Programul de studii / calificarea*	Educație Fizică și Sportivă Profesor in invatamantul primar –cod C.O.R 234101, Profesor in invatamantul gimnazial –cod C.O.R 233002 Cercetator in educatie fizica si sport- cod C.O.R. 226909 Asistent de cercetare in educatie fizica si sport- cod C.O.R 226910 Consilier sportiv- cod C.O.R 226911

2. Date despre disciplină

2.1. Denumirea disciplinei	Educație pentru sănătate						
2.2. Titularul activităților de curs	Conf. Univ. Dr. Gligor Șerban						
2.3. Titularul activităților de seminar	Conf. Univ. Dr. Gligor Șerban						
2.4. Anul de studii	I	2.5. Semestrul	1	2.6. Tipul de evaluare	C	2.7. Regimul disciplinei	O

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

3.1. Număr de ore pe săptămână	2	din care: 3.2 curs	1	3.3. seminar/laborator	1
3.4. Total ore din planul de învățământ	28	din care: 3.5 curs	14	3.6. seminar/laborator	14
Distribuția fondului de timp					28
Studiu după manual, suport de curs, bibliografie și notițe					9
Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate/pe teren					5
Pregătire seminarii/laboratoare, teme, referate, portofolii și eseuri					6
Examinări					
Tutorat					2
Examinări					6
Alte activități ...					
3.7. Total ore studiu individual	28				
3.8. Total ore pe semestru	56				
3.9. Număr de credite	2				

4. Precondiții (acolo unde e cazul)

4.1. de curriculum	• ANATOMIE
4.2. de competențe	

5. Condiții (acolo unde e cazul)

5.1. de desfășurarea a cursului	• Prezența la curs este obligatorie 50%; conform regulamentului universitar și a scutirilor de frecvență
---------------------------------	--

	<ul style="list-style-type: none"> • Sunt utilizate: videoproiector, prezentări video • Telefoanele mobile trebuie închise sau puse pe modul ” silențios ” • Este interzisă utilizarea mijloacelor audio sau video de înregistrare • Prezența la începerea cursului la ora fixată în orar, intrarea ulterioară nefiind permisă
5.2. de desfășurare a seminarului/laboratorului	<ul style="list-style-type: none"> • Prezență obligatorie 100%; conform regulamentului universitar și a scutirilor de frecvență • Prezența la începerea seminarului la ora fixată în orar, intrarea ulterioară nefiind permisă • Sunt utilizate: videoproiector, prezentări video • Prezentarea referatului • Telefoanele mobile trebuie închise sau puse pe modul ” silențios ” • Este interzisă utilizarea mijloacelor audio sau video de înregistrare

6. Competențe specifice acumulate

Competențe profesionale	<p>C.1. Proiectarea modulară (Kinetoterapie și motricitate specială, Sport și performanță motrică, Educație fizică și sportivă) și planificarea conținuturilor de bază ale domeniului cu orientare interdisciplinară.</p> <p>C.2. Organizarea curriculumului integrat și a mediului de instruire și învățare, cu accent interdisciplinar (Kinetoterapie și motricitate specială, Sport și performanță motrică, Educație fizică și sportivă).</p> <p>C.3. Evaluarea clinică primară (funcțională) și diagnoza nevoilor de intervenție kinetoterapeutică.</p> <p>C.4. Realizarea programelor de intervenție kinetoterapeutică cu caracter profilactic, curativ sau de recuperare. Utilizarea metodelor și tehnicilor de intervenție kinetoterapeutică.</p> <p>C.5. Utilizarea elementelor de management și marketing specifice domeniului.</p>
Competențe transversale	<p>CT 1. Organizarea de programe kinetoterapeutice în condiții de asistență calificată, cu respectarea normelor de etică și deontologie profesională.</p> <p>CT 2. Îndeplinirea în condiții de eficiență și eficacitate a sarcinilor de lucru pentru organizarea și desfășurarea</p>

	<p>activităților specifice intervențiilor kinetoterapeutice.</p> <p>CT 3. Autoevaluarea obiectivă a nevoii de formare profesională în scopul inserției și adaptabilității la cerințele pieței muncii, potrivit propriului proiect de dezvoltare personală.</p>
--	--

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

7.1. Obiectivul general al disciplinei	Cursul are menirea de a familiariza studenții cu noțiunile elementare de igienă alimentară, individuală, a echipamentului sportiv și a bazelor sportive, a apei și aerului.
7.2. Obiectivele specifice	<p>O.c.1.1. Să definească și să utilizeze terminologia specifică igienei;</p> <p>O.c.1.2. Să cunoască principiile unei alimentații sănătoase, necesitățile energetice și nutritive ale organismului, trofinele, precum și elementele de bază legate de toxiinfecțiile alimentare;</p> <p>O.c.2.1. Să cunoască principiile de igienă a echipamentului sportiv și a călirii organismului;</p> <p>O.c.2.2. Să cunoască principiile de bază ale igienei aerului;</p> <p>O.c.2.3. Să cunoască principiile de bază legate de igiena apei;</p> <p>O.c.2.4. Să cunoască principiile de bază ale igienei locuinței și bazelor sportive (sălilor și terenurilor de sport);</p> <p>O.ab.1.3. Să realizeze și să explice un regim igienodietetic necesar unor persoane, sănătoase sau bolnave, care efectuează un anumit tip de activitate fizică;</p> <p>O.ab.1.4. Să întrețină corect igiena individuală și a colectivității, a locului de desfășurare a activităților specifice (sală de sport, cabinet de kinetoterapie, etc.) și a locuinței;</p> <p>O.at.1.5. - Implicarea în activități științifice, elaborarea unor articole și studii de specialitate care vor fi prezentate la "Sesiunea de comunicări științifice studențești" sau vor fi publicate în reviste de specialitate;</p> <p>O.at.1.6. Să realizeze o continuă îmbunătățire a pregătirii profesionale prin studierea literaturii de specialitate;</p>

	<p>O.at.2.5. Să manifeste interes pentru aplicarea în practică a unui regim dietetic pentru persoane sănătoase sau cu diverse afecțiuni, care efectuează activități fizice de diferite intensități;</p> <p>O.at.2.6. Să manifeste interes pentru aplicarea în practică a măsurilor de igienă individuală și a colectivității.</p>
--	---

8. Conținuturi*

8.1. Curs	Metode de predare	Observații
<p>Necesitățile nutritive ale omului – alimentația rațională, necesități energetice ale organismului (metabolismul bazal), efectele subalimentației și supraalimentației calorice, necesitățile de trofine și de alimente ale organismului</p> <p>O.c.1.1. O.c.1.2. O.ab.1.3. O.at.1.5. O.at.2.5.</p>	<p>Prelegere interactivă, prezentare power point</p>	<p>De consultat:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1.Mihele Denisa (2008) - <i>Igiena alimentației – nutriție, dietoterapie și compoziția alimentelor</i>, Ed. Medicală, București, pag. 12-20; 28-40; 59, 65-66 2. Mănescu S. și colab. (1981) – <i>Igiena mediului</i>, Ed. Medicală, București, 305-313; 315-319; 3. Negrișanu Gabriela (2005) – <i>Tratat de nutriție</i>, Ed. Brumar, Timișoara, pag. 23-25; 27-31. 4. Societatea de Nutriție din România Graur Mariana (coord.) (2006) – <i>Ghid pentru alimentația sănătoasă</i>, Ed. Performantica, Iași, www.ms.ro/documente/Ghid1_8318_6022.pdf, pag. 15-27;134-135; 149. 5. Mănescu S. (coord.) (1985) – <i>Tratat de igienă</i>, vol. II, Ed. Medicală, București, pag. 312-315. <p style="text-align: center;">3 ore</p>
<p>Patologia alimentară infecțioasă – toxiinfecțiile alimentare, epidemiile de cauză alimentară, toxiinfecția alimentară cu salmonella, cu stafilococ, cu clostridium botulinium, trichineloză, profilaxia toxiinfecțiilor alimentare</p> <p>O.c.1.1. O.c.1.2. O.at.1.6.</p>	<p>Prelegere interactivă, prezentare power point</p>	<p>De consultat:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1.Mihele Denisa (2008) - <i>Igiena alimentației – nutriție, dietoterapie și compoziția alimentelor</i>, Ed. Medicală, București, pag. 469-470; 474-475; 478-479. 2. Mănescu S. și colab. (1981) - <i>Igiena mediului</i>, Ed. Medicală, București, 429-430; 439-442; 461-473. 3.Savu C., Georgescu N. (2004) – <i>Siguranța alimentelor, riscuri și beneficii</i>, Ed. Semne, București, 160-162; 168-170; 200-2002; 213-214. 4. Petrescu Cristina (2003) – <i>Igiena – elemente teoretice și practice</i>, Ed. Orizonturi

		Universitare, Timișoara, pag. 163-164. 5. Mănescu S. (coord.) (1985) – <i>Tratat de igienă</i> , vol. II, Ed. Medicală, București, pag. 653-658; 661-664; 666-669. 2 ore
Noțiuni de igienă a echipamentului și încălțăminte; metode fiziologice de determinare a solicitării funcției de termoreglare O.c.1.1. O.c.2.1.	Prelegere interactivă, prezentare power point	De consultat: 1.Ciomag Rela-Valentina (2009) – <i>Igiena și sarcinile ei de bază</i> , www.conferinte-defs.ase.ro/2009/PDF/ed%20fizica/04.pdf , pag. 16-19. 2.Messina G., Burgassi S., Russo C., et al. (2015) – <i>Is it possible to sanitize athletes shoes?</i> , Journal of Athletic Training, 50(2):126-132. 2 ore
Noțiuni de igienă a locuinței – amplasarea locuinței, orientarea locuinței, planificarea interioară a locuinței, ambianța termică crescută și scăzută, încălzirea locuinței, vicierea aerului, iluminarea locuinței O.c.1.1. O.c.2.4. O.ab.1.4. O.at.1.6.	Prelegere interactivă, prezentare power point	De consultat: 1.Mănescu S. și colab. (1981) - <i>Igiena mediului</i> , Ed. Medicală, București, 225-244; 2. Petrescu Cristina (2003) – <i>Igiena – elemente teoretice și practice</i> , Ed. Orizonturi universitare, Timișoara, pag. 65-73. 3. Straus H. (coord.) (1980) – <i>Igienă</i> , Ed. Didactică și Pedagogică, București, pag. 356-374. 2 ore
Noțiuni de igienă a aerului – atmosfera și componentele ei, microflora din atmosferă, criterii de apreciere a contaminării aerului, măsuri de combatere și profilaxie a contaminării aerului O.c.1.1. O.c.2.2.	Prelegere interactivă, prezentare power point	De consultat: 1.Mănescu S. (coord.) (1984) – <i>Tratat de igienă</i> , Vol. I, Ed. Medicală, București: pag. 38-41; 98-101. 2. Mănescu S. și colab. (1981) - <i>Igiena mediului</i> , Ed. Medicală, București, 73-78; 3. Petrescu Cristina (2003) – <i>Igiena – elemente teoretice și practice</i> , Ed. Orizonturi universitare, Timișoara, pag. 13-26. 2 ore
Noțiuni de igienă a apei – utilizarea apei de către om, sursele de apă, proprietățile fizice, chimice și bacteriologice ale apei, intoxicația cu nitrați, alimentarea locală și centrală cu apă O.c.1.1. O.c.2.3. O.at.1.5.	Prelegere interactivă, prezentare power point	De consultat: 1.Mihele Denisa (2008) - <i>Igiena alimentației – nutriție, dietoterapie și compoziția alimentelor</i> , Ed. Medicală, București: pag. 256-257; 262-264; 268; 478-479; 481-483. 2. Mănescu S. (coord.) (1984) – <i>Tratat de Igienă</i> , Vol. I, Ed. Medicală, București, pag. 331-334; 350-365; 435-444; 506-507; 566-569; 584-590; 632-634; 667-677. 3. Mănescu S. și colab. (1981) - <i>Igiena mediului</i> , Ed. Medicală, București, 111-114; 123-149. 4. Petrescu Cristina (2003) – <i>Igiena –</i>

		<p><i>elemente teoretice și practice</i>, Ed. Orizonturi universitare, Timișoara, pag. 45-48; 154-163.</p> <p>5. Societatea de Nutriție din România Graur Mariana (coord.) (2006) – <i>Ghid pentru alimentația sănătoasă</i>, Ed. Performantica, Iași, www.ms.ro/documente/Ghid1_8318_6022.pdf, pag. 61-65.</p> <p style="text-align: right;">3 ore</p>
<p>Bibliografie:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Alexandrescu C. (1977) - <i>Igiena educației fizice și sportului</i>, Ed. Sport -Turism, București 2. Barasi ME (2003) – <i>Human nutrition – a health perspective</i>, 2nd Edition, Hodder Arnold, an Hachette UK Company 3. Bordea M., Bordea I. (1989) – <i>Vitaminizarea naturală a organismului și sănătatea</i>, Ed. Sport-Turism, Colecția Vacanță și Sănătate, București 4. Chevallier L. (2009) – <i>Alimentele – adevăr și impostură</i>, Ed. Polirom, Colecția Sănătate, Dietetică, București 5. Doroftei S. și colab. (1997) - <i>Lucrări practice de igienă și ecologie medicală</i>, LITO UMF Timișoara 6. Dumitrescu C. (1987) – <i>Alimentația și efortul fizic</i>, Editura Sport-Turism, Colecția Vacanță și Sănătate, București 7. Mănescu S. și colab. (1981) - <i>Igiena mediului</i>, Ed. Medicală, București 8. Mănescu S. (coord.) (1984) – <i>Tratat de Igienă</i>, vol. I, Ed. Medicală, București 9. Marcus Doina (1973) - <i>Igienă generală cu aplicații în sport</i>, Tipografia Universității din Timișoara 10. Mencinicopschi Gh. (2011) – <i>Biblia alimentară</i>, Ed. Litera, București 11. Messina G., Burgassi S., Russo C., et al. (2015) – <i>Is it possible to sanitize athletes shoes?</i>, Journal of Athletic Training, 50(2):126-132 12. Mihele Denisa (2008) - <i>Igiena alimentației – nutriție, dietoterapie și compoziția alimentelor</i>, Ed. Medicală, București 13. Mincu Iulian (1978) – <i>Alimentația rațională a omului sănătos</i>, Ed. Medicală, București 14. Mincu Iulian (1982) - <i>Noțiuni elementare de alimentație rațională</i>, Ed. Medicală, București 15. Negrișanu Gabriela (2005) – <i>Tratat de nutriție</i>, Ed. Brumar, Timișoara 16. Petrescu Cristina (2003) – <i>Igiena – elemente teoretice și practice</i>, Ed. Orizonturi universitare, Timișoara 17. Savu C., Georgescu N. (2004) - <i>Siguranța alimentelor – riscuri și beneficii</i>, Ed. Semne, București 18. Societatea de Nutriție din România Graur Mariana (coord.) (2006) – <i>Ghid pentru alimentația sănătoasă</i>, Ed. Performantica, Iași, www.ms.ro/documente/Ghid1_8318_6022.pdf 19. Straus H. (coord.) (1980) – <i>Igienă</i>, Ed. Didactică și Pedagogică, București 20. Vlaicu B. (1998) - <i>Igienă și ecologie medicală</i>, Ed. Eurobit, Timișoara 21. Văjială G. E. (2000) - <i>Igienă și evaluare biologică</i>, Ed. Fundației România de Măine, București 		
<p style="text-align: center;">8.2. Seminar/laborator</p>	<p style="text-align: center;">Metode de predare</p>	<p style="text-align: center;">Observații</p>
<p>Principii de alimentație fiziologică – trofinele calorice și necesarul energetic</p> <p>O.c.1.1. O.c.1.2. O.ab.1.3.</p>	<p>Prelegere interactivă, prezentare power point; Studentii vor prezenta</p>	<p>Prelegere interactivă, susținută de prezentare power point; studenții vor concepe rații alimentare adaptate la tipul de efort fizic și la alte caracteristici individuale.</p> <p>De consultat: 1.Mănescu S. și colab. (1981) – <i>Igiena mediului</i>, Ed. Medicală, București, 305-308; 313-327;</p>

O.at.1.6. O.at.2.5.	referate;	2. Mănescu S. (coord.) (1985) – <i>Tratat de igienă</i> , vol. II, Ed. Medicală, București, pag. 323-338; 341-359. 3. Dumitrescu Constantin (1987) – <i>Bazele practicii alimentației dietetice profilactice și curative</i> , Ed. Medicală, București, pag. 11-47. 4 ore
Vitaminele și necesarul de vitamine; manifestările carenței vitaminice, necesarul optim de vitamine O.c.1.1. O.c.1.2. O.ab.1.3. O.at.2.5.	Prelegere interactivă, prezentare power point; Studenții vor prezenta referate;	De consultat: 1. Mănescu S. și colab. (1981) – <i>Igiena mediului</i> , Ed. Medicală, București, 328-345; 2. Gligor R., Gligor V., Gligor Ș., Nica I. (2013) – <i>Elemente de farmacologie pentru stomatologi</i> , Ed. de Vest, Timișoara: pag. 220-225 3. Negrișanu Gabriela (2005) – <i>Tratat de nutriție</i> , Ed. Brumar, Timișoara, pag. 73-91. 4. Mănescu S. (coord.) (1985) – <i>Tratat de igienă</i> , vol. II, Ed. Medicală, București, pag. 359-403. 5. Dumitrescu Constantin (1987) – <i>Bazele practicii alimentației dietetice profilactice și curative</i> , Ed. Medicală, București, pag. 47-71. 2 ore
Mineralele și necesarul de minerale; manifestările carenței de minerale O.c.1.1. O.c.1.2. O.ab.1.3. O.at.2.5.	Prelegere interactivă, prezentare power point; Studenții vor prezenta referate;	De consultat: 1. Mogoș V.T. (1991) – <i>Sănătatea și substanțele minerale</i> , Ed. Albatros, București: pag. 25-53. 2. Mănescu S. (coord.) (1985) – <i>Tratat de igienă</i> , vol. II, Ed. Medicală, București, pag. 403-424. 3. Negrișanu Gabriela (2005) – <i>Tratat de nutriție</i> , Ed. Brumar, Timișoara, pag. 93-100; 104-109; 115-116. 4. Dumitrescu Constantin (1987) – <i>Bazele practicii alimentației dietetice profilactice și curative</i> , Ed. Medicală, București, pag. 71-100. 1 oră
Igiena bazelor sportive O.c.1.1. O.c.2.4. O.ab.1.4. O.at.2.6.	Prelegere interactivă, prezentare power point; Studenții vor prezenta referate;	De consultat: 1. Mănescu S. și colab. (1981) – <i>Igiena mediului</i> , Ed. Medicală, București, 268-277; 2. Cebanu Sergiu (2010) – <i>Cerințele igienice față de edificiile de cultură fizică și sport și instituțiile cultural-publice</i> , Centrul editorial-poligrafic Medicina, Chișinău, pag. 5-11. 3. Baniș Petru (2003) – <i>Aspecte legate de amenajarea și exploatarea eficientă a unei baze sportive</i> , Analele UVT-Seria EFS, Nr. 5, fascicola 2, noiembrie, pag. 9-22. 3 ore
Igiena bazinelor de înot (acoperite și descoperite); călirea		De consultat: 1. Cebanu Sergiu (2010) – <i>Cerințele igienice față de edificiile de cultură fizică și sport și instituțiile</i>

<p>organismului (călirea cu ajutorul aerului) O.c.1.1. O.c.2.1. O.c.2.3. O.c.2.4. O.ab.1.4. O.at.2.6.</p>	<p>Prelegere interactivă, prezentare power point; Studenții vor prezenta referate;</p>	<p><i>cultural-publice</i>, Centrul editorial-poligrafic Medicina, Chișinău, pag. 15-16. 2.Domahidi I., Vasiliu G., Neagu L., Prioteasa L. – <i>Ghid pt. supraveghere și monitorizare a calității apei de piscine și bazine de înot</i>, Sub egida Ministerului Sănătății și Institutului Național de Sănătate Publică, www.dspitulcea.ro/downloads/GHID/%20PISCINE-%20BAZINE%20DE%20INOT.pdf , pag.6-16. 3. *** - <i>Călirea și beneficiile ei asupra organismului</i>, www.scigroup.com/sanatate/sport/430/CALIREA-SI-BENEFICIILE-EI-ASUP81467.pfp 2 ore</p>
<p>Călirea organismului cu ajutorul razelor solare și a apei; Noțiuni generale privind igiena individuală O.c.1.1. O.c.2.1. O.c.2.3. O.ab.1.4. O.at.2.6.</p>	<p>Prelegere interactivă, prezentare power point; Studenții vor prezenta referate;</p>	<p>De consultat: 1.Mănescu S. și colab. (1981) – <i>Igiena mediului</i>, Ed. Medicală, București, 277-278; 281-282. 2. Ciomag Rela-Valentina (2009) – <i>Igiena și sarcinile ei de bază</i>, www.conferinte-defs.ase.ro/2009/PDF/ed%20fizica/04.pdf, pag. 16-17. 3. InterHealth worldwide – <i>Personal hygiene</i>, www.interhealthworldwide.org/informationSheets/178/Personal%20Hygiene.pdf, pag.1-5. 4. Popescu Loti (2010) – <i>Stil de viață sănătos: un ghid de educație pentru sănătate</i>, Ed. Muntenia, Constanța, pag. 9-12. 5. *** - <i>Călirea și beneficiile ei asupra organismului</i>, www.scigroup.com/sanatate/sport/430/CALIREA-SI-BENEFICIILE-EI-ASUP81467.pfp 2 ore</p>
<p>Bibliografie:</p> <ol style="list-style-type: none"> Alexandrescu C. (1977) - <i>Igiena educației fizice și sportului</i>, Ed. Sport -Turism, București Baniaș Petru (2003) – <i>Aspecte legate de amenajarea și exploatarea eficientă a unei baze sportive</i>, Analele UVT-Seria EFS, Nr. 5, fascicola 2, noiembrie, pag. 9-22 Barasi ME (2003) – <i>Human nutrition – a health perspective</i>, 2nd Edition, Hodder Arnold, an Hachette UK Company Bordea M., Bordea I. (1989) – <i>Vitaminizarea naturală a organismului și sănătatea</i>, Ed. Sport-Turism, Colecția Vacanță și Sănătate, București Cebanu Sergiu (2010) – <i>Cerințele igienice față de edificiile de cultură fizică și sport și instituțiile cultural-publice</i>, Centrul editorial-poligrafic Medicina, Chișinău Chevallier L. (2009) – <i>Alimentele – adevăr și impostură</i>, Ed. Polirom, Colecția Sănătate, Dietetică, București Domahidi I., Vasiliu G., Neagu L., Prioteasa L. – <i>Ghid pt. supraveghere și monitorizare a calității apei de piscine și bazine de înot</i>, Sub egida Ministerului Sănătății și Institutului Național de Sănătate Publică, www.dspitulcea.ro/downloads/GHID/%20PISCINE-%20BAZINE%20DE%20INOT.pdf Doroftei S. și colab. (1997) - <i>Lucrări practice de igienă și ecologie medicală</i>, LITO UMF Timișoara Dumitrescu C. (1987) – <i>Alimentația și efortul fizic</i>, Editura Sport-Turism, Colecția Vacanță și 		

Sănătate, București

10. Dumitrescu Constantin (1987) – *Bazele practicii alimentației dietetice profilactice și curative*, Ed. Medicală, București

11. InterHealth worldwide – Personal hygiene, www.interhealthworldwide.org/informationSheets/178/Personal%20Hygiene.pdf

12. Mănescu S. și colab. (1981) - *Igiena mediului*, Ed. Medicală, București

13. Marcus Doina (1973) - *Igienă generală cu aplicații în sport*, Tipografia Universității din Timișoara

14. Mencinicopschi Gh. (2011) – *Biblia alimentară*, Ed. Litera, București

15. Mihele Denisa (2008) - *Igiena alimentației – nutriție, dietoterapie și compoziția alimentelor*, Ed. Medicală, București

16. Mincu Iulian (1978) – *Alimentația rațională a omului sănătos*, Ed. Medicală, București

17. Mincu Iulian (1982) - *Noțiuni elementare de alimentație rațională*, Ed. Medicală, București

18. Mogoș V.T. (1991) – *Sănătatea și substanțele minerale*, Ed. Albatros, București

22. Negrișanu Gabriela (2005) – *Tratat de nutriție*, Ed. Brumar, Timișoara

23. Popescu Loti (2010) – *Stil de viață sănătos: un ghid de educație pentru sănătate*, Ed. Muntenia, Constanța

19. Savu C., Georgescu N. (2004) - *Siguranța alimentelor – riscuri și beneficii*, Ed. Semne, București

20. Straus H. (coord.) (1980) – *Igienă*, Ed. Didactică și Pedagogică, București

21. Vlaicu B. (1998) - *Igienă și ecologie medicală*, Ed. Eurobit, Timișoara

22. Vâjială G. E. (2000) - *Igienă și evaluare biologică*, Ed. Fundației România de Măine, București

23. *** - *Călirea și beneficiile ei asupra organismului*, www.scigroup.com/sanatare/sport/430/CALIREA-SI-BENEFICIILE-EI-ASUP81467.pfp

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

Studentii vor dobândi noțiuni generale privind igiena individuală și a colectivității, a alimentației, a îmbrăcămînții și a echipamentului sportiv, a bazelor sportive, a locuinței, a aerului și a apei, care sunt necesare în desfășurarea ulterioară a activităților specifice, conform specializării.

10. Evaluare

Tip de activitate	10.1. Criterii de evaluare	10.2. Metode de evaluare	10.3. Pondere din nota finală
10.4. Curs	Cunoașterea materialului didactic predat la cursul de specialitate	Test grilă cu răspunsuri multiple pe baza informațiilor prezentate la curs și în bibliografia prezentată în fișa disciplinei;	50%
	Sarcină obligatorie	Teste grilă pe parcursul orelor, din conținutul cursurilor predate;	10%
10.5. Seminar/laborator	Cunoașterea materialului didactic predat la seminarii	Test grilă cu răspunsuri multiple pe baza informațiilor prezentate la seminarii și în bibliografia prezentată în fișa disciplinei;	20%
	Sarcină obligatorie	Realizarea unei rații alimentare într-o situație dată;	

	<p>Conținutul, actualitatea informației, numărul surselor bibliografice, prezentarea referatelor</p> <p>Sarcină obligatorie</p>	<p>Elaborarea și prezentarea unui referat de specialitate cu tematică impusă;</p>	<p>20%</p>
<p>10.6. Standard minim de performanță</p> <ul style="list-style-type: none"> • Participare în proporție de minim 80% la lucrările practice • Elaborarea și prezentarea unui referat de specialitate cu tematică impusă • Acumularea unui bagaj minim de cunoștințe privind noțiunile de igienă predate la cursuri și seminarii • Prezentarea și susținerea referatului (sarcină obligatorie) este o condiție pentru susținerea examenului scris - testul grilă. • Îndeplinirea criteriului de frecvență la curs și lucrări practice (sarcină obligatorie) este o condiție de intrare în examen la testul grilă. • În cazul în care evaluatorii constată situații în care studentul plagiază, punctajul acordat pentru referat va fi egal cu zero, această situație aducând după sine interzicerea participării la examenul scris, până când nu se predă un nou referat care să respecte regulile de scriere și citare. • Absența la testul grilă (sarcină obligatorie) înseamnă absență de la examen, indiferent de punctajul total cumulat până în acel moment, cu excepția situațiilor de mărire de notă. 			

Data completării
10.09.2019

Semnătura titularului de curs

Semnătura titularului de seminar

Semnătura directorului de departament