

FIȘA DISCIPLINEI

Anul universitar 2024-2025

Anul de studiu I / Semestrul II

1. Date despre program

1.1. Instituția de învățământ superior	Universitatea „1 Decembrie 1918” din Alba Iulia
1.2. Facultatea	Drept și Științe Sociale
1.3. Departamentul	Educație Fizică și Sport
1.4. Domeniul de studii	Kinetoterapie și Motricitate Specială
1.5. Ciclul de studii	Licență
1.6. Programul de studii/calificari COR/grupă de bază ESCO	Kinetoterapie și Motricitate Specială 226405/2264 Kinetoterapeut 226406/2264 Profesor cultură fizică medicală

2. Date despre disciplină

2.1. Denumirea disciplinei	Înot	2.2. Cod disciplină	KMS I 12
2.3. Titularul activității de curs	Lect. univ. dr. Tiuca Ioana Codruța		
2.4. Titularul activității de seminar / laborator	Lect. univ. dr. Tiuca Ioana Codruța		
2.5. Anul de studiu	I	2.6. Semestrul	II
2.7. Tipul de evaluare (E/C/VP)	E	2.8. Regimul disciplinei (O – obligatorie, Op – opțională, F – facultativă)	O

3. Timpul total estimat

3.1. Numar ore pe saptamana	3	din care: 3.2. curs	2	3.3. seminar/laborator	1
3.4. Total ore din planul de învățământ	42	din care: 3.5. curs	28	3.6. seminar/laborator	14
Distribuția fondului de timp					ore
a. Studiul după manual, suport de curs, bibliografie și notițe					24
b. Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate și pe teren					16
c. Pregătire seminarii/laboratoare, teme, referate, portofolii și eseuri					14
d. Tutoriat					2
e. Examinări					2
f. Alte activități universitare (vizite de studiu, consultații proiecte, etc.)					0

3.7 Total ore studiu individual (a+b+c)	58
3.8 Total ore activități universitare (d+e+f+3.4)	42
3.9 Total ore pe semestru (3.7+3.8)	100
3.10 Numărul de credite**	4

4. Precondiții (acolo unde este cazul)

4.1. de curriculum	Nu este cazul
4.2. de competențe	Nu este cazul

5. Condiții (acolo unde este cazul)

5.1. de desfășurare a cursului	Cursul se va desfășura în sală de curs dotată cu videoproiector și materiale specifice, studenții prezentându-se la timp, nefiind tolerată întârzierea acestora întrucât aceasta se dovedește disruptivă la adresa procesului educațional, iar telefoanele mobile vor fi închise nefiind tolerate convorbirile telefonice și conversațiile pe site-urile de socializare în timpul cursului, nici părăsirea de către studenți a sălii de curs în vederea preluării apelurilor telefonice personale.
5.2. de desfășurarea a seminarului/laboratorului	Bazinul de înot.

6. Competențe specifice acumulate

Competențe/rezultate ale învățării	CP 6 - Oferă educație pentru sănătate CP 8 - Corectează mișcările potențial de vătămare
Competențe transversale	Nu este cazul

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

7.1 Obiectivul general al disciplinei	Cursul și lucrările practice urmăresc familiarizarea studenților cu principalele concepte, categorii ale instruirii. Atât în expuneri, cât și în dialogul cu studenții se va pune accentul pe înțelegerea mecanismelor de predare, se va insista asupra subiectelor privind predarea- învățarea- evaluarea.
7.2 Obiectivele specifice	Realizarea de conexiuni între elementele procesului didactic. Cunoasterea, explicarea și utilizarea corectă a termenii specifici înotului. Capacitatea de a transpune în practică cunoștințele dobândite în cadrul

8. Conținuturi

8.1 Curs	Metode de predare	Observații
1. Istoricul înotului. ramurile natației. 2. Bazele tehnice ale înotului. 3. Influența înotului asupra organismului, implicații sociale. 4. Legile plutirii și ale înaintării în apă. 5. Analiza mișcărilor de înot . Elementele fundamentale din tehnica înotului. 6. Tehnica procedeelor sportive de înot: craul. 7. Tehnica procedeelor sportive de înot: spate. 8. Tehnica procedeelor sportive de înot: bras. 9. Tehnica procedeelor sportive de înot: fluture. 10. Efectele benefice ale înotului asupra organismului. 11. Lecția de înot. 12. Particularități metodologice și organizatorice ale predării înotului. 13. Salvarea de la înec. 14. Noțiuni de bază din înotul aplicativ – utilitar.	Prelegere, discuții.	2 ore fizice / curs
Bibliografie Cirla, L., Grecu, A. - Ramurile natației, Ed. Bren, București, 2003 Crețuleșteanu, G., Marinescu G. - Înot. Curs specializare, Ed. S.N., București, 1995 Dumitrescu, N. - Înotul pentru copii, Ed. Uniunii de cultură fizică și sport, București, 1964 Dumitrescu, N., Opreșcu I. – Înotul, Ed. Stadion, București, 1973 Mureșan, E., Paraschiv, C. - Înotul utilitar aplicativ și tehnici de vâslit, Ed. Fundației "Romania de mâine", București, 2002 Stoica, A., - Înot - Fundamentele teoretice și practico-metodice pentru studenții universității din București - Curs de înot pentru studenți, Ed. Universitatea din București, București, 2013 Vasile, L. - Înot pentru sănătate, Ed. Didactică și Pedagogică, București, 2007 Înot / Ministerul tineretului și sportului; centrul de cercetări pentru probleme de sport (2002) Înot / Agenția națională pentru sport; institutul național de cercetare pentru sport (2005)		
8.2. Seminar-laborator		
1. Formarea capacității de practicare a înotului. Însușirea structurilor tehnice specifice etapei de inițiere - obișnuirea cu apa, menținerea la suprafața apei, respirația acvatică, jocuri pregătitoare pentru învățarea tehnicii procedeelor de înot – adaptarea la mediul acvatic. 2. Însușirea structurilor specifice etapei de inițiere (plutirea pe piept și pe spate). 3. Însușirea structurilor specifice etapei de inițiere (alunecarea pe piept și pe spate). 4. Mijloace specifice care asigură învățarea tehnicii procedeelor sportive de înot. 5. Mijloace specifice care asigură învățarea tehnicii procedeelor sportive de înot: craul și spate. 6. Învățarea/consolidarea tehnicii procedeelor craul și spate, în orientarea metodică de învățare simultană a două procedee de înot. 7. Mijloace specifice care asigură învățarea tehnicii procedeului sportiv de înot bras. 8. Învățarea/consolidarea tehnicii procedeului bras. 9. Mijloace specifice care asigură învățarea tehnicii procedeului sportiv de înot – fluture. 10. Învățarea/consolidarea tehnicii procedeului fluture. 11. Aprofundarea procedeelor invatate. 12. Învățarea/consolidarea tehnicii imersiei. 13. Salvarea de la înec/BLS 1. 14. Pregătire pentru examen.	Explicație demonstrație.	1 ore fizice / seminar
Bibliografie Cirlă, L., Grecu, A. – Ramurile natației, Ed. Bren, București, 2003 Cirlă, L. , Jivan, I. – Înot – curs de bază, Ed. ANEFS, București, 1999 Jivan, I. – Îndrumar metodic de înot, Ed. ANEFS, București, 1992 Marinescu Gh., Frățilă, C., Bălan, V. – MDS – Natație și Nautice, Ed. ANEFS, București, 2008 Marinescu Gh., Bălan, V – Natație – efort și antrenament, Ed. Bren, București, 2003		

Ceontea D. - Note de curs; 2005
 Duvan S., Drăgan I, Nemțeanu C - Salvarea și reanimarea respiratorie și cardiacă în înec, Institutul de Igienă, MSPS, București; 1967
 Maglischo E.- Să înotăm mai repede, SDP, nr. 308 – 310, București, 1990; Petru A. – Ghidul scafandruului autonom, Ed. CMM, Constanța, 1990.

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

Conținuturile disciplinei sunt adaptate necesităților și importanței comunicării la nivelul școlilor. Conținutul disciplinei este actualizat și pe baza recomandărilor venite din partea reprezentanților inspectoratului școlar, a partenerilor implicați în practica de specialitate a studenților, discuțiilor și analizelor realizate la nivelul departamentului, respectiv facultății, precum și alte recomandări primite din partea specialiștilor/expertilor interesați de dezvoltarea conținutului planurilor de învățământ și a conținutului disciplinelor.

10. Evaluare

Tip activitate	10.1 Criterii de evaluare	10.2 Metode de evaluare	10.3 Pondere din nota finală
10.4 Curs	<i>Evaluare finală.</i>	<i>Probă scrisă.</i>	50%
10.5 Seminar/laborator	<i>Evaluare finală.</i>	<i>Probă practică.</i>	50%
10.6 Standard minim de performanță: <i>Standard minim de performanta pentru evaluarea practica – este min. Nota 5.</i> <i>Standard minim de performanta pentru examenul scris – este min. Nota 5.</i> <i>Cunoașterea, înțelegerea conceptelor, teoriilor și metodelor de bază ale domeniului și ale ariei de specializare; utilizarea lor adecvată în comunicarea profesională;</i> <i>Utilizarea cunoștințelor de bază pentru explicarea și interpretarea unor variate tipuri de concepte, situații, procese, proiecte etc. asociate domeniului.</i> <i>Cerinte pentru promovare:</i> <i>a) Prezența:</i> <i>1. prezența la seminar în proporție de minim 80%</i> <i>2. prezența la curs în proporție de minim 70%</i>			

Data completării
30.09.2024

Semnătura titularului de curs

Semnătura titularului de seminar

Data avizării în departament

Semnătura directorului de departament