

FIȘA DISCIPLINEI

Anul universitar 2019-2020

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 studiu	Educație Fizică și Sport
1.5 Ciclul de studii	Licență
1.6 Programul de studii/calificarea*	Educație Fizică și Sportivă

2. Date despre disciplină

2.1 Denumirea disciplinei	Teoria și practica în sporturi de apă		2.2 Cod disciplină	EFS I 12			
2.3 Titularul activității de curs	Lect.univ.dr.Rusu Răzvan Gheorghe						
2.4 Titularul activității de seminar / laborator	Asist.univ.dr.d.Tiuca Negriu Codruța						
2.5 Anul de studiu	I	2.6 Semestrul	II	2.7 Tipul de evaluare (E/CNP)	E	2.8 Regimul disciplinei (O – obligatorie, Op – opțională, F – facultativă)	O

3. Timpul total estimat

3.1 Numar ore pe săptămână	4	din care 3.2 curs	2	3.3 seminar/laborator	2
3.4 Total ore din planul de învățământ	56	din care 3.5 curs	28	3.6 seminar/laborator	28
Distribuția fondului de timp					ore
Studiul după manual, suport de curs, bibliografie și notițe					15
Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate și pe teren					15
Pregătire seminare/laboratoare, teme, referate, portofoliu și eseuri					10
Tutoriat					-
Examinări					4
Alte activități					-

3.7 Total ore studiu individual	69
3.9 Total ore pe semestru	125
3.10 Numărul de credite**	5

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	Sală dotată cu videoprojector/tablă.
5.2 de desfășurare a seminarului/laboratorului	Bazinul de înot

6. Competențe specifice acumulate

Competențe profesionale	C1.1 Identificarea și utilizare conceptelor, teoriilor și a modelelor privind și planificarea în activitățile de educație fizică și sport și HKT
C1 proiectarea modulară (educație fizică și sportivă), sport și performanța motrică, Kinetoterapie și motricitate specială) și planificarea conținuturilor de baza ale domeniului cu orientare interdisciplinară.)	C1.2 Utilizarea cunoștințelor privind evaluarea capacităților psiho-somato-funcționale ale elevilor și ale practicantilor de activități de educație fizică și sport. C1.3 Aplicarea principiilor și metodelor de baza pentru elaborarea deciziilor privind activitățile de proiectare și planificare a conținuturilor specifice activităților de HKT
	C2.1. Definirea și utilizarea adecvată a terminologiei din programele specifice activităților de educație fizică și sportive precum și a HKT specifice programului de studii

C2. Organizarea curriculumului integrat și a mediului de instruire și învățare, cu accent interdisciplinar (Educație fizică și sportivă)	C2.3. Identificarea modelelor și implementarea lor în procesul de predare-învățare pe baza definirii și utilizării principiilor de bază ale lecțiilor și conducerii activităților de educație fizică și sportive C2.4. Conceperarea, selectarea și aplicarea unor instrumente de evaluare corelatee cu cerințele pe cicluri. Grad de pregătire potrivit particularităților practicantilor de educație fizică și sportivă precum și de HKT.
Competențe transversale	<i>Nu este cazul</i>

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	<ul style="list-style-type: none"> - realizarea de conexiuni între elementele procesului didactic - cunoașterea, explicarea și utilizarea corectă a termenii specifici înotului și hkt. - capacitatea de a transpune în practică cunoștințele dobândite în cadrul cursului;

8. Conținuturi.

8.1 Curs	Metode de predare	Observații
• Istoricul înotului. ramurile natației	Prelegere, discuții	2 ore
• Bazele tehnice ale înotului și ale HKT	Prelegere, discuții	2 ore
• Influența înotului asupra organismului, implicații sociale	Prelegere, discuții	2 ore
• Legile plutirii și ale înaintării în apă	Prelegere, discuții	2 ore
• Analiza mișcărilor de înot. Elementele fundamentale din tehnica înotului	Prelegere, discuții	2 ore
• Tehnica procedeelor sportive de înot: craul	Prelegere, discuții	2 ore
• Tehnica procedeelor sportive de înot: spate	Prelegere, discuții	2 ore
• Tehnica procedeelor sportive de înot: bras	Prelegere, discuții	2 ore
• Tehnica procedeelor sportive de înot: fluture	Prelegere, discuții	2 ore
• Efectele terapeutice ale exercițiului în apă caldă.	Prelegere, discuții	2 ore
• Forma și conținutul unui program de HKT	Prelegere, discuții	2 ore
• Particularități metodologice și organizatorice ale predării înotului	Prelegere, discuții	2 ore
• Funcția renală și imersia	Prelegere, discuții	2 ore
• Noțiuni de bază din înotul aplicativ – utilitar	Prelegere- discuții	2 ore

8.2 Bibliografie:

1. Cîrla, L., Grecu, A. - Ramurile natației, Ed. Bren, București, 2003
2. Cretuleșteanu, G., Marinescu G. - Înot. Curs specializare, Ed. S.N., București, 1995

3. Dumitrescu, N. - Înotul pentru copii, Ed. Uniunii de cultură fizică și sport, București, 1964
4. Dumitrescu, N., Oprîșescu I. - Înotul, Ed. Stadion, București, 1973
5. Mureșan, E., Paraschiv, C. - Înotul utilitar aplicativ și tehnici de vâslit, Ed. Fundației "Romania de mâine", București, 2002
6. Stoica, A., - Înot - Fundamentele teoretice și practico-metodice pentru studenții universității din București - Curs de înot pentru studenți, Ed. Universitatea din București, București, 2013
7. 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)

Lucrări practice		
1.1 Formarea capacității de practicare a înotului <i>Înșușirea 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</i>	Explicații însoțite de demonstrații, exersarea	2 ore
1.2 Înșușirea structurilor specifice etapei de inițiere (plutirea pe piept și pe spate, alunecarea pe piept și pe spate)	Explicații însoțite de demonstrații, exersarea	2 ore
1.3 Mijloace specifice care asigură învățarea tehnicii procedeelor sportive de înot: craul și spate	Explicații însoțite de demonstrații, exersarea	2 ore
<i>Învățarea/consolidarea tehnicii procedeelor craul și spate, în orientarea metodică de învățare simultană a două procedee de înot</i>	Explicații însoțite de demonstrații, exersarea	4 ore
<i>Mijloace specifice care asigură învățarea tehnicii procedurii sportiv de înot bras</i>	Explicații însoțite de demonstrații, exersarea	4 ore
<i>Învățarea/consolidarea tehnicii procedurii bras</i>	Explicații însoțite de demonstrații, exersarea	4 ore
<i>Mijloace specifice care asigură învățarea tehnicii procedurii sportiv de înot - fluture</i>	Explicații însoțite de demonstrații, exersarea	4 ore
<i>Învățarea/consolidarea tehnicii procedurii fluture</i>	Explicații însoțite de demonstrații, exersarea	4 ore
<i>Învățarea/consolidarea tehnicii imersiei</i>	Explicații însoțite de demonstrații, exersarea	2 ore

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
- Ceonța D. - Note de curs, 2005
- Duvan S., Drăgan I., Nemțeanu C. - Salvarea și reanimarea respiratorie și cardiacă în inec, 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. Cursul contribuie la formarea deprinderilor viitorilor specialiști în domeniul kinetoterapiei și motricității speciale. 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>Examen scis</i>	50%
	-	-	-
10.5 Seminar/laborator	<i>Evaluare finală</i>	<i>Examen practic</i>	50%
	<i>Activitate la seminar</i>	-	

10.6 Standard minim de performanță:

Promovarea examenului presupune obținerea la examenul final a notei minime 5 (cinci), la care se vor adăuga punctele corespunzătoare celorlalte activități punctate anterior

1. prezența la seminar în proporție de minim 80%
2. prezența la curs în proporție de minim 70%

Data completării
1 Octombrie 2019

Semnătura titularului de curs
Lect.univ.dr.Rusu Răzvan Gheorghe

Semnătura titularului de seminar
Asist.univ.dr.d.Tiuca Negriu Codruța

Data avizării în departament

Semnătura directorului de departament

Lect.univ.dr Șimon Sorin