

**FIȘA DISCIPLINEI**  
ANUL UNIVERSITAR 2017-2018

**1. Date despre program**

1.1. Instituția de învățământ	<b>Universitatea „1 Decembrie 1918” Alba-Iulia</b>
1.2. Facultatea	<b>de Drept și Științe Sociale</b>
1.3. Departamentul	<b>Educație Fizică și Sport</b>
1.4. Domeniul de studii	<b>Kinetoterapie și Motricitate Specială</b>
1.5. Ciclul de studii	<b>Licență 3 ani / 6 semestre</b>
1.6. Programul de studii	<b>Kinetoterapie și Motricitate Specială</b>

**2. Date despre disciplină**

2.1. Denumirea disciplinei	<i>Inot</i>	2.2. Cod disciplină	KMS I 12
2.3. Titularul activității de curs	<b>Lect. univ. dr. Rusu Razvan Gheorghe</b>		
2.4. Titularul activității de seminar	<b>Asist.univ.drd. Negriu Tiuca Codru</b>		
2.5. Anul de studiu	<b>III</b>	2.6. Semestrul	<b>II</b>
		2.7. Tipul de evaluare (E/C/VP)	<b>E</b>
		2.8. Regimul disciplinei (O – obligatorie, Op – opțională, F – facultativă)	<b>O</b>

**3. Timpul total estimat**

3.1. Numar ore pe saptamana	<b>2</b>	din care: 3.2. curs	<b>2</b>	3.3. seminar/laborator	<b>2</b>
3.4. Total ore din planul de învățământ	<b>56</b>	din care: 3.5. curs	<b>28</b>	3.6. seminar/laborator	<b>28</b>
Distribuția fondului de timp					<b>ore</b>
Studiul după manual, suport de curs, bibliografie și notițe					30
Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate și pe teren					30
Pregătire seminarii/laboratoare, teme, referate, portofolii și eseuri					30
Tutoriat					-
Examinări					4
Alte activități .....					-

3.7 Total ore studiu individual	94
3.8 Total ore din planul de învățământ	56
3.9 Total ore pe semestru	150
3.10 Numărul de credite	6

**Precondiții (acolo unde este cazul)**

4.1. de curriculum	<i>Nu este cazul</i>
4.2. de competențe	<i>Nu este cazul</i>

**4. Condiții (acolo unde este cazul)**

5.1. de desfășurare a cursului	<i>Sala de curs dotată cu videoproiector și laptop</i>
5.2. de desfășurarea a seminarului/laboratorului	<i>Bazinul de înot</i>

**5. Competențe specifice acumulate**

Competențe profesionale C1 proiectarea modulară ( educație fizică și sportivă), sport și performanță motrică, Kinetoterapie și motricitate specială), și planificarea conținuturilor de bază ale domeniului cu orientare	C1.1 Identificarea și utilizare conceptelor, teoriilor și a modelelor privind și planificarea în activitățile de educație fizică și sport și HKT 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 bază pentru elaborarea deciziilor privind
---	--

interdisciplinara.).	activitatile de proiectare si planificare a continuturilor specifice activitatilor de HKT
C2. Organizarea curriculumului integrat și a mediului de instruire și învățare, cu accent interdisciplinar (Educație fizică și sportivă)	<p><b>C2.1.</b>Definirea și utilizarea adecvată a terminologiei din programele specifice activităților de educație fizică și sportive precum și a HKT specifice programului de studii</p> <p><b>C2.3.</b>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</p> <p><b>C2.4.</b> Conceperarea, selectarea si aplicarea unor instrumente de evaluare corelatee cu cerintele pe cicluri. Grad de pregatire potrivit particularitatilor practicantilor de educatie fizică si sportivă precun și de HKT.</p>
Competențe transversale	<i>Nu este cazul</i>

## 6. 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"> <li>- realizarea de conexiuni între elementele procesului didactic</li> <li>- cunoasterea, explicarea si utilizarea corecta a termenii specifici înotului si a hkt.</li> <li>- capacitatea de a transpune în practică cunoștințele dobândite în cadrul cursului;</li> </ul>

## 7. Conținuturi.

8.1 Curs	Metode de predare	Observații
• Istoricul înotului. ramurile natale	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 procedeeleor sportive de înot: craul	Prelegere, discuții	2 ore
• Tehnica procedeeleor sportive de înot: spate	Prelegere, discuții	2 ore
• Tehnica procedeeleor sportive de înot: bras	Prelegere, discuții	2 ore
• Tehnica procedeeleor 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- discutii	2 ore
<b>8.2 Bibliografie:</b>		
<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Cirla, L., Grecu, A. - Ramurile natatiei, Ed. Bren, București, 2003</li> <li>2. Creșuleșteanu, G., Marinescu G. - Înot. Curs specializare, Ed. S.N., București, 1995</li> <li>3. Dumitrescu, N. - Înotul pentru copii, Ed. Uniunii de cultură fizică și sport, București, 1964</li> <li>4. Dumitrescu, N., Opreșescu I. – Înotul, Ed. Stadion, București, 1973</li> <li>5. Mureșan, E., Paraschiv, C. - Înotul utilitar aplicativ și tehnici de vâslit, Ed. Fundației "Romania de mâine", București, 2002</li> <li>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</li> <li>7. Vasile, L. - Înot pentru sănătate, Ed. Didactică și Pedagogică, București, 2007</li> <li>• Înot / Ministerul tineretului și sportului; centrul de cercetări pentru probleme de sport (2002)</li> <li>• Înot / Agenția națională pentru sport; institutul național de cercetare pentru sport (2005)</li> </ol>		
<b>Lucrări practice</b>		

<i>Formarea capacității de practicare a înotului 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
<i>Înșușirea structurilor specifice etapei de inițiere (plutirea pe piept și pe spate, alunecarea pe piept și pe spate)</i>	Explicații însoțite de demonstrații, exersarea	2 ore
<i>Mijloace specifice care asigură învățarea tehnicii procedeelor sportive de înot: crawl și spate</i>	Explicații însoțite de demonstrații, exersarea	2 ore
<i>Învățarea/consolidarea tehnicii procedeelor crawl 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
<b>Bibliografie</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Cirlă, L., Grecu, A. – Ramurile natației, Ed. Bren, București, 2003</li> <li>• Cirlă, L. , Jivan, I. – Înot – curs de bază, Ed. ANEFS, București, 1999</li> <li>• Jivan, I. – Îndrumar metodic de înot, Ed. ANEFS, București, 1992</li> <li>• Marinescu Gh., Frățilă, C., Bălan, V. – MDS – Natație și Nautice, Ed. ANEFS, București, 2008</li> <li>• Marinescu Gh., Bălan, V – Natație – efort și antrenament, Ed. Bren, București, 2003</li> <li>• Ceontea D. - Note de curs; 2005</li> <li>• Duvan S., Drăgan I, Nemțeanu C - Salvarea și reanimarea respiratorie și cardiacă în înec, Institutul de Igienă, MSPS, București; 1967</li> <li>• Maglischo E.- Să înotăm mai repede, SDP, nr. 308 – 310, București, 1990;</li> <li>• Petru A. – Ghidul scafandruului autonom, Ed. CMM, Constanța, 1990.</li> </ul>		

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

*Disciplina raspunde prin continuturi, cerintelor reprezentantilor comunitatii, asociatiilor profesionale si a angajatorilor, aspect dovedit prin fisa disciplinei*

**2. 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:			<i>nota min. 5</i>

Data completării  
01.10.2018

Semnătura titularului de curs  
.....

Semnătura titularului de seminar  
.....

Data avizării în catedră  
.....

Semnătura director de departament  
.....