

FIȘA DISCIPLINEI

Anul universitar 2022-2023

Anul de studiu I / Semestrul II

1. Date despre program

1.1. Instituția de învățămînt 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	Educație Fizică și Sport
1.5. Ciclul de studii	Licență
1.6. Programul de studii/calificarea*	Educație Fizică și Sportivă - profesor în învățămîntul gimnazial cod COR 233002 - profesor în învățămîntul liceal, postliceal cod COR 233001

2. Date despre disciplină

2.1. Denumirea disciplinei	Teoria și practica în sporturi de apă - Înot		2.2. Cod disciplină	EFS I 12			
2.3. Titularul activității de curs	Lect. univ.dr.Tiuca Negriu Ioana Codruța						
2.4. Titularul activității de seminar / laborator	Lect. univ.dr.Tiuca Negriu 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 săptămână	4	din care: 3.2. curs	2	3.3. seminar/laborator	2
3.4. Total ore din planul de învățămînt	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					20
Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate și pe teren					20
Pregătire seminarii/laboratoare, teme, referate, portofolii și eseuri					14
Tutoriat					-
Examinări					4
Alte activități					11

3.7 Total ore studiu individual	69
3.8 Total ore din planul de învățămînt*	56
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 desfășurarea a seminarului/laboratorului	Bazinul de înot

6. Competențe specifice acumulate

Competențe profesionale	
C4 Descrierea și demonstrarea sistemelor operaționale specifice Educației fizice și sportive, pe grupe de vârstă.	<p>C4.1 Utilizarea adecvată a conceptelor de dezvoltare, sănătate, potențial biometric și de performanță.</p> <p>C4.2 Explicarea mecanismelor motricității generale și a mijloacelor educației fizice și sportului.</p> <p>C4.3 Abordarea procesuală a motricității specifice mijloacelor educației fizice și sportive, prin folosirea legilor creșterii și dezvoltării/perfecționării fizice pentru optimizarea capacității biometrice.</p> <p>C4.4 Utilizarea metodologiilor, tehnicilor și procedeelelor de formare / perfecționare a deprinderilor de utilizare a spațiului și timpului în scop de relaționare în activități specifice/ lecții și activități de educație fizică și sportive.</p> <p>C4.5 Formularea obiectivelor de instruire și de integrare socială pe cicluri de învățământ/nivel de vârstă și grad de pregătire /activități specific.</p>
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	<ul style="list-style-type: none"> - realizarea de conexiuni între elementele procesului didactic - cunoașterea, explicarea și utilizarea corectă a termenii specifici înotului. - capacitatea de a transpune în practică cunoștințele dobândite în cadrul cursului;

8.Continuturi.

8.1 Curs	Metode de predare	Observații
• Istoricul înotului. ramurile natației 2 ore	Prelegere, discuții	
• Bazele tehnice ale înotului 2 ore	Prelegere, discuții	
• Influența înotului asupra organismului, implicații sociale 2 ore	Prelegere, discuții	
• Legile plutirii și ale înaintării în apă 2 ore	Prelegere, discuții	
• Analiza mișcărilor de înot . Elementele fundamentale din tehnica înotului 2 ore	Prelegere, discuții	
• Tehnica procedeelelor sportive de înot: craul 2 ore	Prelegere, discuții	
• Tehnica procedeelelor sportive de înot: spate 2 ore	Prelegere, discuții	
• Tehnica procedeelelor sportive de înot: bras 2 ore	Prelegere, discuții	
• Tehnica procedeelelor sportive de înot: fluture 2 ore	Prelegere, discuții	
• Efectele benefice ale înotului asupra organismului 2 ore	Prelegere, discuții	
• Lecția de înot 2 ore	Prelegere, discuții	

<ul style="list-style-type: none"> • Particularități metodologice și organizatorice ale predării înotului 2 ore 	Prelegere, discuții	
<ul style="list-style-type: none"> • Salvarea de la înec 2 ore 	Prelegere, discuții	
<ul style="list-style-type: none"> • Noțiuni de bază din înotul aplicativ – utilitar 2 ore 	Prelegere- discutii	
8.2 Bibliografie:		
<ol style="list-style-type: none"> 1. Cirla, L., Grecu, A. (2003) - <i>Ramurile natației</i>, Ed. Bren, București 2. Mureșan, E., Paraschiv, C. (2002)- <i>Înotul utilitar aplicativ și tehnici de vâslit</i>, Ed. Fundației "România de mâine", București 3. Pop, N.H., (2013)- <i>Înotul – competiție și utilitate</i>, Ed. Risoprint, Cluj Napoca 4. Rusu, R., G., Negriu Tiuca, I. C., (2017) - <i>Înot – de la teorie la practică</i> , suport de curs, Seria Didactica Alba Iulia 5. Stoica, A., (2013)- <i>Înot - Fundamentele teoretice și practico-metodice pentru studenții universității din București</i> - Curs de înot pentru studenți, Ed. Universitatea din București, București 6. Vasile, L. - <i>Înot pentru sănătate</i>, Ed. Didactică și Pedagogică, București, 2007 <ul style="list-style-type: none"> • <i>Înot</i> / Ministerul tineretului și sportului; centrul de cercetări pentru probleme de sport (2002) • <i>Înot</i> / Agenția națională pentru sport; institutul național de cercetare pentru sport (2005) 		
Lucrări practice		
1. 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 – 2 ore	Explicații însoțite de demonstrații, exersarea	
2.Înșușirea structurilor specifice etapei de inițiere (plutirea pe piept și pe spate) - 2 ore	Explicații însoțite de demonstrații, exersarea	
3.Înșușirea structurilor specifice etapei de inițiere (, alunecarea pe piept și pe spate) - 2 ore	Explicații însoțite de demonstrații, exersarea	
4. Mijloace specifice care asigură învățarea tehnicii procedeelor sportive de înot - 2 ore	Explicații însoțite de demonstrații, exersarea	
5. Mijloace specifice care asigură învățarea tehnicii procedeelor sportive de înot: craul și spate - 2 ore	Explicații însoțite de demonstrații, exersarea	
6.Învățarea/consolidarea tehnicii procedeelor craul și spate, în orientarea metodică de învățare simultană a două procedee de înot - 2 ore	Explicații însoțite de demonstrații, exersarea	
7. Mijloace specifice care asigură învățarea tehnicii procedeeului sportiv de înot bras - 2 ore	Explicații însoțite de demonstrații, exersarea	
Învățarea/consolidarea tehnicii procedeeului bras - 2 ore	Explicații însoțite de demonstrații, exersarea	
8. Mijloace specifice care asigură învățarea tehnicii procedeeului sportiv de înot – fluture - 2 ore	Explicații însoțite de demonstrații, exersarea	
9. Învățarea/consolidarea tehnicii procedeeului fluture - 2 ore	Explicații însoțite de demonstrații, exersarea	
10. Aprofundarea procedeelor învățate - 2 ore	Explicații însoțite de demonstrații, exersarea	
11. Învățarea/consolidarea tehnicii imersiei - 2 ore	Explicații însoțite de demonstrații, exersarea	
12. Salvarea de la înec/BLS – 2 ore	Explicații însoțite de demonstrații, exersarea	
13. Pregătire pentru examen - 2 ore	Explicații însoțite de	

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 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. 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 nu este obligatorie.

Data completării
30.09.2022

Semnătura titularului de curs
Lect.univ.dr.Tiuca Negriu Ioana Codruța

Semnătura titularului de seminar
Lect.univ.dr.Tiuca Negriu Ioana Codruța

Data avizării în departament

Semnătura directorului de departament

Lect.univ.dr.Șimon Sorin