

## FIȘA DISCIPLINEI

Anul universitar 2020-2021

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/calificarea*	Kinetoterapie și motricitate specială - kinetoterapeut cod COR 226405 - profesor cultură fizică medicală cod COR 226406 - fiziokinetoterapeut cod COR 226401

## 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.Rusu Răzvan Gheorghe						
2.4. Titularul activității de seminar / laborator	Asist.univ.drd.Tiuca Negriu Codruța						
2.5. Anul de studiu	I	2.6. Semestrul	II	2.7. Tipul de evaluare (E/C/NP)	E	2.8. Regimul disciplinei (O – obligatorie, Op – opțională, F – facultativă)	O

## 3. Timpul total estimat

3.1. Numar ore pe săptămână	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
Studii 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 .....					-

3.7 Total ore studiu individual	58
3.8 Total ore din planul de învățământ*	42
3.9 Total ore pe semestru	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	Sală dotată cu videoproiector/tablă.
5.2. de desfășurarea a seminarului/laboratorului	Bazinul de înot

## 6. Competențe specifice acumulate

Competențe profesionale C1 proiectarea modulara (educatie fizica si sportiva), sport si performanta motrica, Kinetoterapie si motricitate	C1.1 Descrierea si utilizarea adecvată în comunicarea profesională a conceptelor, teoriilor, tehnicilor și metodelor specifice kinetoterapiei.
--	--

<p>speciala), si planificarea continuturilor de baza ale domeniului cu orientare interdisciplinara.).</p> <p>C2. Organizarea curriculumului integrat și a mediului de instruire și învățare, cu accent interdisciplinar</p>	<p>C1. 2 Operaționalizarea conceptelor cheie din domeniul kinetoterapiei, formularea de ipoteze pentru explicarea și interpretarea unor variate tipuri de situații asociate cu intervenția kinetoterapeutică.</p> <p>C1.1. Identificarea tehnicilor și metodelor de intervenție kinetoterapeutică adecvate unor contexte specifice.</p> <p>C2.1. Identificarea și explicarea conceptelor, teoriilor și modelelor specifice curriculumului integrat</p> <p>C2.3. Identificarea și aplicarea într-o manieră critică a unor principii de bază pentru dezvoltarea unor strategii de rezolvare a problemelor asociate intervenției kinetoterapeutice (abilități de gândire critică, de luare a deciziilor și de rezolvare de probleme).</p> <p>C2.4. Realizarea unui raționament corect de evaluare a calitatilor unor programe de intervenție kinetoterapeutică, prin utilizarea cunoștințelor teoretice.</p>
Competențe transversale	<b><i>Nu este cazul</i></b>

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

#### 8. Conținuturi.

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

<ul style="list-style-type: none"> <li>• Lecția de înot <b>2 ore</b></li> </ul>	Prelegere, discuții	
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Particularități metodologice și organizatorice ale predării înotului <b>2 ore</b></li> </ul>	Prelegere, discuții	
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Salvarea de la înec <b>2 ore</b></li> </ul>	Prelegere, discuții	
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Noțiuni de bază din înotul aplicativ – utilitar <b>2 ore</b></li> </ul>	Prelegere- discutii	
<b>8.2 Bibliografie:</b>		
<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Cirla, L., Grecu, A. - Ramurile natației, Ed. Bren, București, 2003</li> <li>2. Crețuleșteanu, 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., Opreșcu I. – Înotul, Ed. Stadion, București, 1973</li> <li>5. Mureșan, E., Paraschiv, C. - Înotul utilitar aplicativ și tehnici de vâslit, Ed. Fundației "România 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> </ol> <ul style="list-style-type: none"> <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> </ul>		
Lucrări practice		
Formarea capacității de practicare a înotului	Explicații însoțite de demonstrații, exersarea	
Însușirea structurilor tehnice specifice etapei de inițiere - obișnuirea cu apa, menținerea la suprafața apei, respirația acvatică, jocuri pregătitoare pentru învățarea tehnicii procedeele de înot – adaptarea la mediul acvatic – 1 ora	Explicații însoțite de demonstrații, exersarea	
Însușirea structurilor specifice etapei de inițiere (plutirea pe piept și pe spate) 1 ora	Explicații însoțite de demonstrații, exersarea	
Însușirea structurilor specifice etapei de inițiere ( , alunecarea pe piept și pe spate ) 1 ora	Explicații însoțite de demonstrații, exersarea	
Mijloace specifice care asigură învățarea tehnicii procedeele sportive de înot 1 ora	Explicații însoțite de demonstrații, exersarea	
Mijloace specifice care asigură învățarea tehnicii procedeele sportive de înot: craul și spate 1 ora	Explicații însoțite de demonstrații, exersarea	
Învățarea/consolidarea tehnicii procedeele craul și spate, în orientarea metodică de învățare simultană a două procedee de înot 1 ora	Explicații însoțite de demonstrații, exersarea	
Mijloace specifice care asigură învățarea tehnicii procedeele sportiv de înot bras 1 ora	Explicații însoțite de demonstrații, exersarea	
Învățarea/consolidarea tehnicii procedeele bras 1 ora	Explicații însoțite de demonstrații, exersarea	
Mijloace specifice care asigură învățarea tehnicii procedeele sportiv de înot – fluture 1ora	Explicații însoțite de demonstrații, exersarea	
Învățarea/consolidarea tehnicii procedeele fluture 1 ora	Explicații însoțite de demonstrații, exersarea	
Aprofundarea procedeele invatate 1 ora	Explicații însoțite de demonstrații, exersarea	
Învățarea/consolidarea tehnicii imersiei . 1 ora	Explicații însoțite de demonstrații, exersarea	
Salvarea de la inec/BLS 1 ora	Explicații însoțite de demonstrații, exersarea	

Pregatire pentru examen 1 ora	Explicații însoțite de demonstrații, exersarea	
<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 <ul style="list-style-type: none"> <li>• Marinescu Gh., Bălan, V – Natație – efort și antrenament, Ed. Bren, București, 2003 <ul style="list-style-type: none"> <li>• Ceonța D. - Note de curs; 2005</li> </ul> </li> </ul> </li> <li>• Duvan S., Drăgan I, Nemțeanu C - Salvarea și reanimarea respiratorie și cardiacă în înec, Institutul de Igienă, MSPS, București; 1967 <ul style="list-style-type: none"> <li>• Maglischo E.- Să înotăm mai repede, SDP, nr. 308 – 310, București, 1990;</li> <li>• Petru A. – Ghidul scafandului autonom, Ed. CMM, Constanța, 1990.</li> </ul> </li> </ul>		

**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/expertiilor 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 scris</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 2020

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

Semnătura titularului de seminar  
Asist.univ.drd.Tiuca Negriu Codruța




Data avizării în departament

1.10.2020

Semnătura directorului de departament

Lect.univ.dr.Șimon Sorin

