

## FIȘA DISCIPLINEI

Anul universitar 2024-2025  
Anul de studiu 1 / Semestrul 2

### 1. Date despre program

1.1. Instituția de învățământ superior	Universitatea „1 Decembrie 1918” din Alba Iulia
1.2. Facultatea	DREPT SI STIINTE SOCIALE
1.3. Departamentul	EDUCATIE FIZICA SI SPORT
1.4. Domeniul de studii	Kinetoterapie și motricitate specială
1.5. Ciclul de studii	LICENTA
1.6. Programul de studii/calificari COR/grupă de bază ESCO*	Kinetoterapie și motricitate specială – kinetoterapeut cod COR 226405 – profesor cultură fizică medicală cod COR 226406

### 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	2	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					-
e. Examinări					4
f. Alte activități universitare (vizite de studiu, consultații proiecte, etc.) .....					-

3.7 Total ore studiu individual (a+b+c)	54
3.8 Total ore activități universitare (d+e+f+3.4)	46
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	Sală dotată cu videoproiector/tabla
5.2. de desfășurarea a seminarului/laboratorului	Bazinul de înot

### 6. Competențe specifice acumulate

Competențe/rezultate ale învățării	CP 3 Oferă educație pentru sănătate CP 4 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 - cunoașterea, explicarea și utilizarea corectă a termenii specifici înotului. - capacitatea de a transpune în practică cunoștințele dobândite în cadrul

**8. Conținuturi\***

<b>8.1 Curs</b>	<b>Metode de predare</b>	<b>Observații</b>
1. Istoricul înotului. ramurile natației	Prelegere, discuții	2 ore
2. Bazele tehnice ale înotului	Prelegere, discuții	2 ore
3. Influența înotului asupra organismului, implicații sociale	Prelegere, discuții	2 ore
4. Legile plutirii și ale înaintării în apă	Prelegere, discuții	2 ore
5. Analiza mișcărilor de înot . Elementele fundamentale din tehnica înotului	Prelegere, discuții	2 ore
6. Tehnica procedeele sportive de înot: craul	Prelegere, discuții	2 ore
7. Tehnica procedeele sportive de înot: spate	Prelegere, discuții	2 ore
8. Tehnica procedeele sportive de înot: bras	Prelegere, discuții	2 ore
9. Tehnica procedeele sportive de înot: fluture	Prelegere, discuții	2 ore
10. Efectele benefice ale înotului asupra organismului	Prelegere, discuții	2 ore
11. Lecția de înot	Prelegere, discuții	2 ore
12. Particularități metodologice și organizatorice ale predării înotului	Prelegere, discuții	2 ore
13. Salvarea de la înec	Prelegere, discuții	2 ore
14. Noțiuni de bază din înotul aplicativ – utilitar	Prelegere, discuții	2 ore
<b>Bibliografie</b>		
<ol style="list-style-type: none"> <li>Cirla, L., Grecu, A. - Ramurile natației, Ed. Bren, București, 2003</li> <li>Crețuleșteanu, G., Marinescu G. - Înot. Curs specializare, Ed. S.N., București, 1995</li> <li>Dumitrescu, N. - Înotul pentru copii, Ed. Uniunii de cultură fizică și sport, București, 1964</li> <li>Dumitrescu, N., Oprișescu I. – Înotul, Ed. Stadion, București, 1973</li> <li>Mureșan, E., Paraschiv, C. - Înotul utilitar aplicativ și tehnici de vâslit, Ed. Fundației "Romania de mâine", București, 2002</li> <li>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>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>		
<b>8.2. Seminar-laborator</b>		
Formarea capacității de practicare a înotului	Explicație, demonstrație	2 ore
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		
Însușirea structurilor specifice etapei de inițiere (plutirea pe piept și pe spate) 1	Explicație, demonstrație	2 ore
Însușirea structurilor specifice etapei de inițiere ( , alunecarea pe piept și pe spate )	Explicație, demonstrație	2 ore
Mijloace specifice care asigură învățarea tehnicii procedeele sportive de înot	Explicație, demonstrație	2 ore
Mijloace specifice care asigură învățarea tehnicii procedeele sportive de înot: craul și spate	Explicație, demonstrație	2 ore
Învățarea/consolidarea tehnicii procedeele craul și spate, în orientarea metodică de învățare simultană a două procedee de înot	Explicație, demonstrație	2 ore
Mijloace specifice care asigură învățarea tehnicii procedeele sportiv de înot bras 1 ora	Explicație, demonstrație	2 ore
Învățarea/consolidarea tehnicii procedeele bras	Explicație, demonstrație	2 ore
Mijloace specifice care asigură învățarea tehnicii procedeele sportiv de înot – fluture	Explicație, demonstrație	2 ore
Învățarea/consolidarea tehnicii procedeele fluture	Explicație, demonstrație	2 ore
Aprofundarea procedeele invatate	Explicație, demonstrație	2 ore
Învățarea/consolidarea tehnicii imersiei	Explicație, demonstrație	2 ore
Salvarea de la inec/BLS 1	Explicație, demonstrație	2 ore

Pregatire pentru examen	Explicație, demonstrație	2 ore
<b>Bibliografie</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 1. 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>• Ceonța 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>		

**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/experti 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>Proba practică</i>	50%
<p>10.6 Standard minim de performanță:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- <i>standard minim de performanță pentru evaluarea practica – este min. Nota 5</i></li> <li>- <i>standard minim de performanță pentru examenul scris – este min. Nota 5</i></li> <li>. Cunoașterea, înțelegerea conceptelor, teoriilor și metodelor de bază ale domeniului și ale ariei de specializare; utilizarea lor adecvată în comunicarea profesională;</li> <li>– Utilizarea cunoștințelor de bază pentru explicarea și interpretarea unor variate tipuri de concepte, situații, procese, proiecte etc. asociate domeniului.</li> <li>– Cerințe pentru promovare</li> <li>    a) <b>Prezența:</b></li> <li>1. prezența la seminar în proporție de minim 80%</li> <li>2. prezența la curs în proporție de minim 70%</li> </ul>			

Data completării  
27.09.2024

Semnătura titularului de curs

Semnătura titularului de seminar

Data avizării în departament

Semnătura directorului de departament