

FIȘA DISCIPLINEI

1. Date despre program

1.1. Instituția de învățământ	Universitatea „1 Decembrie 1918”
1.2. Facultatea	de 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 3 ani / 6 semestre
1.6. Programul de studii	Educație fizică și sportivă

2. Date despre disciplină

2.1. Denumirea disciplinei	<i>Teoria și practica în sporturi de apă</i> Înot		2.2. Cod disciplină	EFS I12			
2.3. Titularul activității de curs	Conf. univ. dr. Grigore Constantin						
2.4. Titularul activității de seminar	Drd. Negriu Tiuca 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 saptamana	2	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
Studii 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 performanța motrică, Kinetoterapie și motricitate specială), și planificarea conținuturilor de baza ale domeniului cu orientare	C1.1 Identificarea și utilizare conceptelor, teoriilor și a modelelor privind și planificarea în activitățile de educație fizică și sport. 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
---	---

interdisciplinara.). C2. Organizarea curriculumului integrat și a mediului de instruire și învățare, cu accent interdisciplinar (Educație fizică și sportivă)	activitățile de proiectare și planificare a conținuturilor specifice activităților de educație fizică și sport C2.1. Definirea și utilizarea adecvată a terminologiei din programele specifice activităților de educație fizică și sportive specifice programului de studii 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 sportive.
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	- 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;

7. Conținuturi.

8.1 Curs	Metode de predare	Observații
• Ramurile natației. Istoricul înotului	Prelegere, discuții	2 ore
• Bazele tehnice ale înotului	Prelegere, discuții	2 ore
• Influența înotului asupra organismului	Prelegere, discuții	2 ore
• Legile plutirii și ale înaintării în apă	Prelegere, discuții	2 ore
• Elementele fundamentale din tehnica înotului	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
• Particularități metodologice și organizatorice ale predării înotului	Prelegere, discuții	2 ore
• Noțiuni elementare referitoare la polo pe apă, sărituri și înot sincron	Prelegere, discuții	2 ore
• Organizarea competițiilor de înot	Prelegere, discuții	2 ore
• Noțiuni de bază din înotul aplicativ-utilitar Noțiuni privind energogeneza la înot	Prelegere- discutii	2 ore
8.2 Bibliografie:		
<ul style="list-style-type: none"> • 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. - 2005; Note de curs; • Duvan S., Drăgan I, Nemțeanu C - Salvarea și reanimarea respiratorie și cardiacă în înece, Institutul de Igienă, MSPS, București; 1967 		

<ul style="list-style-type: none"> Maglischo E.- Să înotăm mai repede, 1990, SDP, nr. 308 – 310, București; Petru A. – Ghidul scafandrilor autonom, 1990, Ed. CMM, Constanța 		
Lucrări practice		
<i>Formarea capacității de practicare a înotului 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</i>	Explicații însoțite de demonstrații, exersarea	2 ore
<i>Însușirea 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 procedeele sportive de înot: crawl și spate</i>	Explicații însoțite de demonstrații, exersarea	2 ore
<i>Învățarea/consolidarea tehnicii procedeele 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 procedeele sportiv de înot bras</i>	Explicații însoțite de demonstrații, exersarea	4 ore
<i>Învățarea/consolidarea tehnicii procedeele bras</i>	Explicații însoțite de demonstrații, exersarea	4 ore
<i>Mijloace specifice care asigură învățarea tehnicii procedeele sportiv de înot - fluture</i>	Explicații însoțite de demonstrații, exersarea	4 ore
<i>Învățarea/consolidarea tehnicii procedeele fluture</i>	Explicații însoțite de demonstrații, exersarea	4 ore
<i>Învățarea/consolidarea tehnicii starturilor și întoarcerilor în procedeele de înot</i>	Explicații însoțite de demonstrații, exersarea	2 ore
Bibliografie		
<ul style="list-style-type: none"> 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 Ceontea D. - Note de curs; 2005 Duvan S., Drăgan I, Nemțeanu C - Salvarea și reanimarea respiratorie și cardiacă în îneec, Institutul de Igienă, MSPS, București; 1967 Maglischo E.- Să înotăm mai repede, SDP, nr. 308 – 310, București, 1990; 		

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

Data completării

.....

Semnătura titularului de curs

.....

Semnătura titularului de seminar

.....

Data avizării în catedră

.....

Semnătura director de departament

.....