

FIȘA DISCIPLINEI

1. Date despre program

1.1. Instituția de învățământ	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
1.5. Ciclul de studii	Licență 3 ani/6 semestre
1.6. Programul de studii	Kinetoterapie și motricitate specială

2. Date despre disciplină

2.1. Denumirea disciplinei	ÎNOT ȘI HIDROKINETOTERAPIE		2.2. Cod disciplină	KMS III 9			
2.3. Titularul activității de curs	Lect. univ. dr. Simon Sorin						
2.4. Titularul activității de seminar	Asist. univ. dr. Rusu Razvan						
2.5. Anul de studiu	III	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	5ore	din care: 3.2. curs	2 ore	3.3. seminar/laborator	3 ore
3.4. Total ore din planul de învățământ	60 ore	din care: 3.5. curs	24ore	3.6. seminar/laborator	36 ore
Distribuția fondului de timp					ore
Studiul după manual, suport de curs, bibliografie și notițe					30
Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate și pe teren					20
Pregătire seminarii/laboratoare, teme, referate, portofolii și eseuri					20
Tutoriat					
Examinări					2
Alte activități					18
3.7 Total ore studiu individual	90				
3.8 Total ore din planul de învățământ	60				
3.9 Total ore pe semestru	150				
3.10 Numărul de credite	6				

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	Sala dotată cu videoproiector
5.2. de desfășurarea a seminarului/laboratorului	Bazin de inot dotat cu materiale ajutătoare: plute, flotoare, gantere, etc

6. Competențe specifice acumulate

Competențe profesionale	<p>C1 Proiectarea modulară (Kinetoterapie și motricitate specială, Sport și performanță motrică, Educație fizică și sportivă) și planificarea conținuturilor de bază ale domeniului cu orientare interdisciplinară.</p> <p>C2 Organizarea curriculumului integrat și a mediului de instruire și învățare, cu accent interdisciplinar (Kinetoterapie și motricitate specială, Sport și performanță motrică, Educație fizică și sportivă).</p>
Competențe transversale	-

7. Obiectivele disciplinei (reieșind din grila competențelor specifice acumulate)

7.1 Obiectivul general al disciplinei	Formarea de abilitați, capacități și competențe pe direcția ameliorării somato-funcționale și motrice a organismului uman, prin intermediul unor intervenții specifice
7.2 Obiectivele specifice	<ul style="list-style-type: none"> ➤ să fie capabil să analizeze interdisciplinar diferitele forme de manifestare ale capacității motrice umane; ➤ să fie capabil să se exprime motric la un nivel compatibil cu cerințele profesionale ulterioare și să utilizeze conștient parametrii de mișcare și efort realizați; ➤ să fie capabil să coreleze diversitatea cunoștințelor dobândite pe parcursul studiilor și să le aplice cu succes în practică; ➤ să fie capabil să identifice și să utilizeze noi mijloace, în scopul realizării de programe pentru aplicarea acestora în domeniul kinetoterapiei și motricității speciale;

8. Conținuturi

8.1 Curs	Metode de predare	Observații
1. Inotul istoric, notiuni generale	<i>Prelegerea, explicația, curs interactiv</i>	2 ore
2. Influența înotului asupra organismului		2 ore
3. Bazele tehnice ale înotului		2 ore
4. Legile plutirii și ale înaintării în apă		2 ore
5. Elementele fundamentale din tehnica înotului		
6. Analiza mișcărilor de înot		4 ore
7. Tehnica procedeelelor sportive de înot: craul, spate, bras, fluture		4 ore
8. Particularități metodologice și organizatorice ale predării înotului		2 ore
9. Hidroterapia și hidrokinetoterapia		2 ore
10. Inotul terapeutic		2 ore
11. Tehnici de salvare de la inec		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**
- **Ceontea 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**
- **Maglischo E.- Să înotăm mai repede, 1990, SDP, nr. 308 – 310, București;**
- **Petru A. – Ghidul scafandrilor autonom, 1990, Ed. CMM, Constanța,**

Seminar-laborator	Metode de predare	Observații
1. Obișnuirea cu apa, menținerea la suprafața apei, respirația acvatică, jocuri pregătitoare pentru învățarea tehnicii procedeele de înot – adaptarea la mediul acvatic	Explicatia, demonstratia, Exersarea, analiza video	4 ore
2. Plutirea pe piept și pe spate, alunecarea pe piept și pe spate		4 ore
3. Tehnica procedeele sportive de înot: craul		4 ore
4. Tehnica procedeele sportive de înot: spate		4 ore
5. Tehnica procedeele sportive de înot: bras		4 ore
6. Tehnica procedeele sportive de înot: fluture		4 ore
7. Elemente de hidroterapie și hidrokinetoterapie		4 ore
8. Exerciții și jocuri (aqua gim)		4 ore
9. Tehnici de salvare de la înece		4 ore

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**
- **Ceontea 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**

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

Lect. univ. dr. Simon Sorin

10. Evaluare

Tip activitate	10.1 Criterii de evaluare	10.2 metode de evaluare	10.3 Pondere din nota finală
10.4 Curs	<i>Examen</i>	<i>Evaluare scrisă-</i>	50%-
10.5 Seminar/laborator	<i>Verificare pe parcurs</i>	<i>Evaluare practica</i>	50%
10.6 Standard minim de performanță:			Nota min. 5
Studentul sa fie capabil să execute procedeele de bază specifice inotului Studentul să fie capabil să alcătuiască, să aplice și monitorizeze un program kinetic, cu scopuri și obiective bine precizate, utilizându-se tehnici și metode adecvate			

Data completării

Semnătura titularului de curs

Semnătura titularului de seminar

.....

.....

.....

Data avizării în departament

Semnătura director de departament

.....

.....