

FIȘA DISCIPLINEI*

1. Date despre program

Instituția de învățământ superior	Universitatea Lucian Blaga din Sibiu
Facultatea	Științe / Știința Mediului, Fizică, Educație Fizică și Sport
Departament	Departamentul de Științe ale Mediului, Fizică, Educație Fizică și Sport
Domeniul de studiu	Educație fizică și sport
Ciclul de studii	Licenta
Specializarea	Educație fizică și sport /Licențiat în educație fizică și sport

2. Date despre disciplină

Denumirea disciplinei	Teoria și practica înotului			
Codul cursului	Tipul cursului	An de studiu	Semestrul	Număr de credite
380606D04I025		II	II	5
Tipul de evaluare	Categoriza formativă a disciplinei <i>D.D.</i>			
Examen				
Titular activități curs	Lector univ.dr. Savu Olimpiu			
Titular activități seminar / laborator/ proiect	Lector univ.dr. Savu Olimpiu			

3. Timpul total estimat

Extinderea disciplinei în planul de învățământ – număr de ore pe săptămână				
Curs	Seminar	Laborator	Proiect	Total
2	2	-	-	4
Extinderea disciplinei în planul de învățământ – Total ore din planul de învățământ				
Curs	Seminar	Laborator	Proiect	Total (<i>NOAD_{sem}</i>)
28	28	-	-	56

Distribuția fondului de timp pentru studiu individual		Nr.ore
Studiul după manual, suport de curs, bibliografie și notițe		28
Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate și pe teren		28
Pregătire seminarii/laboratoare, teme, referate, portofolii și eseuri		9
Tutoriat:		-
Examinări:		9
Total ore alocate studiului individual (<i>NOSI_{sem}</i>)		74
Total ore pe semestru (<i>NOAD_{sem} + NOSI_{sem}</i>)		130

4. Precondiții (acolo unde este cazul)

De curriculum	-
De competențe	-

5. Condiții (acolo unde este cazul)

De desfășurare a cursului	Sala de curs a facultății
De desfășurare a sem/lab/pr	Bazinul de Inot "Olimpia"

6. Competențe specifice acumulate

Competențe profesionale	<p>Cunoșterea, înțelegerea conceptelor, teoriilor și metodicii disciplinei "Metodica disciplinei inot" utilizarea lor adecvată în viitoarea activitate profesională;</p> <p>Lărgirea bagajului de cunoștințe privind practicarea inotului ca i sport de masa, a atitudinii față de practicarea independentă a exercițiului fizic;</p> <p>Utilizarea cunoștințelor pentru explicarea și interpretarea conceptelor, situațiilor și proceselor asociate disciplinei;</p> <p>Utilizarea adecvată de criterii și metode standard de evaluare a nivelului de pregătire a practicanților inotului în școală</p>
Competențe transversale	<p>Conștientizarea nevoii de comunicare eficientă bazată pe o terminologie de specialitate adecvată;</p> <p>Familiarizarea cu rolurile și activitățile specifice muncii în echipă și distribuirea de sarcini pentru grupurile coordonate în activitățile desfășurate în organizarea cursurilor de inot;</p> <p>Organizarea de activități de instruire în a tehnicii de baza a iotului pentru persoane de diferite vârste și niveluri de pregătire;</p>

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

Obiectivul general al disciplinei	<p>Cunoașterea și înțelegerea noțiunilor teoretice de bază legate de tehnica, istoricul , evoluția acestuia, regulamentul și metodica predării tehnicii de bază a procedeelelor inotului;</p> <p>Dezvoltarea capacității de organizare, conducere și evaluare a activităților legate de inot prevăzute în programa școlară;</p>
Obiectivele specifice	<p>Cunoașterea și înțelegerea principalelor elemente și procedee din tehnica de bază a inotului; Aplicarea acestora în concurs;</p> <p>Concordanta dintre obiectivele disciplinei de studiu, obiectivele planului de invatamant si obiectivele specializarii: disciplina inot ocupa un loc bine precizat in cadrul planului de invatamant, continutul si esalonarea cursului si a lucrarilor practice in anii de studii, oferind posibilitatea unei pregatiri complexe a studentilor ca viitori specialisti in domeniul inotului;</p>

8. Conținuturi

Curs	Nr. ore
Curs 1 Scurt istoric	2



ULBS

Universitatea "Lucian Blaga" din Sibiu

Ministerul Educației Naționale
Universitatea "Lucian Blaga" din Sibiu
Facultatea de Științe

	Valoarea practica a inotului	
Curs 2	Principalele caracteristici si modificari fiziologice survenite in timpul practicarii inotului.	2
Curs 3	Notiuni teoretice de propulsie in inot. Forta portanta.	2
Curs 4	Elemente tehnice in inot. Structura tehnica in inot.	2
Curs 5	Tehnica si metodica invatarii procedeeului craul – miscarea de picioare brate si respiratie.	2
Curs 6	Tehnica si metodica invatarii procedeeului craul – starul si intoarcerile.	2
Curs 7	Tehnica si metodica invatarii procedeeului spate – miscarea de picioare brate si respiratie.	2
Curs 8	Tehnica si metodica invatarii procedeeului spate – starul si intoarcerile.	2
Curs 9	Cotinutul si organizarea activitatii de inot.	2
Curs 10	Lectia de inot, forma de baza a organizarii activitatii.	2
Curs 11	Sistemul probelor si normelor de control, aspect al selectiei in inot.	2
Curs 12	Etapele activitatii de selectie, pregatire si promovare in sportul de performante.	2
Curs 13	Metode si mijoace de antrenament.	2
Curs 14	Planificarea pregatirii, planul de lectie, planul de etapa, planul anual, planul de perspectiva.	2
Total ore curs:		28
Seminar/Laborator		Nr. ore
Sem 1	Prezentarea continutului teoretic al disciplinei. Invatarea exercitiilor de adaptare, pentru invatarea miscarilor de inot pe uscat.	2
Sem 2	Acomodarea cu apa, plutirea si respiratia, alunecarea.	2
Sem 3	Plutirea faciala si dorsala. Respiratia: inspiratia, abneea,expiratia.	2
Sem 4	Alunecarea faciala si dorsala. Respiratia: inspiratia, abneea,expiratia.	2
Sem 5	Miscarea de picioare craul si spate.	2
Sem 6	Tractiunea de picioare craul si spate.	2
Sem 7	Coordonarea bratelor cu picioarele si cu respiratia, in procedeeul craul.	2
Sem 8	Coordonarea bratelor cu picioarele si cu respiratia, in procedeeul spate.	2
Sem 9	Invatarea startului in procedeeul craul.	2
Sem 10	Invatarea startului in procedeeul spate.	2
Sem 11	Invatarea intoarcerilor in procedeeul craul.	2
Sem 12	Invatarea intoarcerilor in procedeeul spate.	2
Sem 13	Parcurgerea a diferite lungimi de bazin in procedeele isusite cronometrat.	2
Sem 14	Evaluare practica/probe de control.	2
Total ore seminar/laborator		28

Metode de predare

Prelegerea, prezentarea PowerPoint, dialogul, explicarea;	Explicatia, demonstratia,	
---	------------------------------	--



	corectarea, dialogul;	
--	--------------------------	--

Bibliografie

Referințe bibliografice recomandate	SAVU O. Teoria și metodică predării inotului, - Suport de curs Facultatea de Științe Univ. Lucian Blaga Sibiu 2012; Marinescu Gheorghe_ "Inot", curs de specializare, ANEFS Bucuresti
Referințe bibliografice suplimentare	CRETULESTEANU Ghe. Si MARINESCU Ghe. –"Copii si performante la inot", Institutul National de Informare si Documentare, Bucuresti 1998; FINA-Swimming Manual, 1986;

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

Disciplina corespunde standardelor generale ale educației fizice și sportului, aducând contribuții atât la formarea competențelor profesionale cât și transversale absolvenților cursului de inot.

10. Evaluare

Tip activitate	Criterii de evaluare	Metode de evaluare	Ponderea în nota finală	Obs.**
Curs	Examen final.	Lucrare scrisă cu subiecte teoretice și aplicații.	50 %	
Laborator		Media notelor acordate pentru activitatea la lucrări practice .	50%	

Standard minim de performanță

Înșușirea în proporție de 50 % a cunoștințelor practice și teoretice aferente disciplinei . Nota 5

(*) Fișa disciplinei cuprinde componente adaptate persoanelor cu dizabilități, în funcție de tipul și gradul acestora.

(**) CPE – condiționează participarea la examen; nCPE – nu condiționează participarea la examen; CEF - condiționează evaluarea finală;

Data completării: 24.09.2018

Data avizării în Departament: 01.10.2018

	Grad didactic, titlul, prenume, numele	Semnătura
Titular disciplină	Lect. univ. dr. Olimpiu Savu	
Director de departament	Lect.univ.dr Voichita Gheoca	



ULBS

Universitatea "Lucian Blaga" din Sibiu

Ministerul Educației Naționale
Universitatea "Lucian Blaga" din Sibiu
Facultatea de Științe

Adresa: Str. Ion Rațiu, nr. 5-7
Sibiu, 550024, România
e-mail: stiinte@ulbsibiu.ro
<http://stiinte.ulbsibiu.ro>

Tel: +40 (269) 216 642
Fax: +40 (269) 216 617