

**FIȘA DISCIPLINEI\***  
Anul universitar 2023-2024

**1. Date despre program**

Instituția de învățământ superior	Universitatea „Lucian Blaga” din Sibiu
Facultatea	Științe
Departament	Științe ale Mediului, Fizică și Educație Fizică și Sport
Domeniul de studiu	Educație fizică și sport
Ciclul de studii	Licență
Specializarea	Educație Fizică și Sportivă

**2. Date despre disciplină**

Denumirea disciplinei	Aplicații practice discipline sportive de apă (înot)			
Codul cursului	Tipul cursului	An de studiu	Semestrul	Număr de credite
380606D04I026		II	IV	2
Tipul de evaluare	Categoriza formativă a disciplinei D.D			
Verificare practica				
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
Extinderea disciplinei în planul de învățământ – Total ore din planul de învățământ				
Curs	Seminar	Laborator	Proiect	Total (NOAD <sub>sem</sub> )
	28	-	-	28

Distribuția fondului de timp pentru studiu individual		Nr.ore
Studiul după manual, suport de curs, bibliografie și notițe		14
Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate și pe teren		4
Pregătire seminarii/laboratoare, teme, referate, portofolii și eseuri		5
Tutoriat:		
Examinări:		5
Total ore alocate studiului individual (NOSI <sub>sem</sub> )		28
Total ore pe semestru (NOAD <sub>sem</sub> + NOSI <sub>sem</sub> )		56

**4. Precondiții** (acolo unde este cazul)

De curriculum	-
De competențe	- Însușirea tehnicii de baza a inotului

**5. Condiții** (acolo unde este cazul)

De desfășurare a cursului	
De desfășurare a sem/lab/pr	Bazinul Olimpia

**6. Competențe specifice acumulate**

Competențe profesionale	Cunostinte si abilitati ale domeniului, dobandite ca urmare a parcurgerii tematicilor lucrarilor practice(creativitate si inovare in elaborarea de proiecte profesionale prin utilizarea unor principii si metode utilizate in domeniu) Utilizarea unor metode si criterii standard de evaluare, aplicate, in vederea cresterii calitatii actului didactic
-------------------------	---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

Competențe transversale	<p>Abilitati de lucru in echipa Utilizarea calculatorului Cunoasterea multiculturalitatii Respectul eticii profesionale</p>
-------------------------	-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

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

Obiectivul general al disciplinei	<p>Înșuireatehnicii de bază a inotuluiși aplicarea acesteia în condiții diverse de mediu; Formarea capacității de programare, planificare și conducere a activităților specifice disciplinelor sportive de apa;</p>
Obiectivele specifice	<p>Formarea capacității de aplicare tehnicii inotului în diferite condiții de mediu; Formarea capacității de a lucra în condiții de autonomie; Formarea capacității de comunicare teoretică, practică și nonverbală; Formarea capacității de a evalua procesul instructiv-educativ și evoluția participanților la acesta; Formarea capacității de rezolvare a problemelor organizatorice previzibile și imprevizibile ; Insusirea unor notiuni de salvare de la inec, de reanimare respiratorie, reanimare cardiaca si respiratie artificiala;</p>

**8. Conținuturi**

		<b>Total ore curs:</b>	<b>28</b>
<b>Seminar/Laborator</b>			<b>Nr. ore</b>
Sem 1	Consideratii generale. Inotul- mijloc de calire al organismului.		2
Sem 2	Salvarea de la inec.		2
Sem 3	Inotul utilitar de salvare.		2
Sem 4	Salvarea la suprafata.		2
Sem 5	Salvarea inecatului de sub apa.		2
Sem 6	Reanimarea inecatului, reanimarea respiratorie.		2
Sem 7	Respiratia gura la gura sau gura la nas, fara aparate.		2
Sem 8	Reanimarea cardiaca.		2
Sem 9	Aspecte organizatorice si practice.		2
Sem 10	Dotarea punctelor de prim ajutor cu aparate de salvare.		2
Sem 11	Materiale necesare pentru reanimare si utilizarea lor.		2
Sem 12	Sfaturi practice pentru prevenirea inecului.		2
Sem 13	Inotul sub apa.		2
Sem 14	Verificare practica		2
		<b>Total ore seminar/laborator</b>	<b>28</b>

**Metode de predare**

Explicația, demonstrația, corectarea, dialogul;		
-------------------------------------------------	--	--

**Bibliografie**

Referințe bibliografice recomandate	<p>SAVU O. Teoria și metodică predării inotului, - Suport de curs Facultatea de Științe Univ. Lucian Blaga Sibiu 2012; Lifeguard Manual YMCA</p>
-------------------------------------	------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

Referințe bibliografice suplimentare	Marinescu Gheorghe_ “Inot”, curs de specializare, ANEFS Bucuresti
	Manualul salvatorului montan – Mircea Opreș, Raul Papalicef, George Resiga – Iași, Editura Sedcom Libris, 2008

**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**



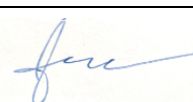
Tip activitate	Criterii de evaluare	Metode de evaluare	Pondere în nota finală	Obs.**
Laborator		Media notelor acordate pentru activitatea la lucrări practice./ Online	70%	
		Prezenta integrală/ Online	30%	
Standard minim de performanță				
Însușirea în proporție de 50 % a cunoștințelor practice aferente 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: 29.09.2023

Data avizării în Departament: 10.10.2023

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

<sup>1</sup> Licență / Master

<sup>1</sup> 1-4 pentru licență, 1-2 pentru master

<sup>1</sup> 1-8 pentru licență, 1-3 pentru master

<sup>1</sup> Examen, colocviu sau VP A/R – din planul de învățământ

<sup>1</sup> Regim disciplină: O=Disciplină obligatorie; A=Disciplină opțională; U=Facultativă

<sup>1</sup> Categoria formativă: S=Specialitate; F=Fundamentală; C=Complementară; I=Asistată integral; P=Asistată parțial; N=Neasistată

<sup>1</sup> Este egal cu 14 săptămâni x numărul de ore de la punctul 3.1 (similar pentru 3.2.a.b.c.d.e.)

<sup>1</sup> Liniiile de mai jos se referă la studiul individual; totalul se completează la punctul 3.37.

<sup>1</sup> Între 7 și 14 ore

<sup>1</sup> Între 2 și 6 ore

<sup>1</sup> Suma valorilor de pe liniile anterioare, care se referă la studiul individual.

<sup>1</sup> Suma (3.5.) dintre numărul de ore de activitate didactică directă (NOAD) și numărul de ore de studiu individual (NOSI) trebuie să fie egală cu numărul de credite alocate disciplinei (punctul 3.7) x nr. ore pe credit (3.6.)

<sup>1</sup> Numărul de credit se calculează după formula următoare și se rotunjește la valori vecine întregi (fie prin micșorare fie prin majorare)

$$\text{Nr. credite} = \frac{\text{NOCpSpD} \times C_C + \text{NOApSpD} \times C_A}{\text{TOCpSdP} \times C_C + \text{TOApSdP} \times C_A} \times 30 \text{ credite}$$

Unde:

- NOCpSpD = Număr ore curs/săptămână/disciplina pentru care se calculează creditele
- NOApSpD = Număr ore aplicații (sem./lab./pro.)/săptămână/disciplina pentru care se calculează creditele
- TOCpSdP = Număr total ore curs/săptămână din plan
- TOApSdP = Număr total ore aplicații (sem./lab./pro.)/săptămână din plan
- $C_C/C_A$  = Coeficienți curs/aplicații calculate conform tabelului

Coeficienți	Curs	Aplicații (S/L/P)
Licență	2	1
Master	2,5	1,5
Licență lb. străină	2,5	1,25

<sup>1</sup> Se menționează disciplinele obligatorii a fi promovate anterior sau echivalente

<sup>1</sup> Tablă, videoproiector, flipchart, materiale didactice specifice, platforme on-line etc.

<sup>1</sup> Tehnică de calcul, pachete software, standuri experimentale, platforme on-line etc.

<sup>1</sup> Competențele din Grilele aferente descrierii programului de studii, adaptate la specificul disciplinei

<sup>1</sup> Din planul de învățământ

<sup>1</sup> Creditele alocate disciplinei se distribuie pe competențe profesionale și transversale în funcție de specificul disciplinei

<sup>1</sup> Titluri de capitole și paragrafe

<sup>1</sup> Expunere, prelegere, prezentare la tablă a problematicii studiate, utilizare videoproiector, discuții cu studenții (pentru fiecare capitol, dacă este cazul)

<sup>1</sup> Discuții, dezbateri, prezentare și/sau analiză de lucrări, rezolvare de exerciții și probleme etc.

<sup>1</sup> Demonstrație practică, exercițiu, experiment etc.

<sup>1</sup> Studiu de caz, demonstrație, exercițiu, analiza erorilor etc.

<sup>1</sup> Alte tipuri de activități practice specifice

<sup>1</sup> Titluri de capitole și paragrafe

<sup>1</sup> Expunere, prelegere, prezentare la tablă a problematicii studiate, utilizare videoproiector, discuții cu studenții (pentru fiecare capitol, dacă este cazul)

<sup>1</sup> Discuții, dezbateri, prezentare și/sau analiză de lucrări, rezolvare de exerciții și probleme etc.

<sup>1</sup> Demonstrație practică, exercițiu, experiment etc.

<sup>1</sup> Studiu de caz, demonstrație, exercițiu, analiza erorilor etc.

<sup>1</sup> Alte tipuri de activități practice specifice

<sup>1</sup> Legătura cu alte discipline, utilitatea disciplinei pe piața muncii

<sup>1</sup> CPE – condiționează participarea la examen; nCPE – nu condiționează participarea la examen; CEF - condiționează evaluarea finală; N/A – nu se aplică

<sup>1</sup> Se va preciza numărul de teste și săptămânile în care vor fi susținute.

<sup>1</sup> Cercuri științifice, concursuri profesionale etc.

<sup>1</sup> Se particularizează la specificul disciplinei standardul minim de performanță din grila de competențe a programului de studii, dacă este cazul.

