

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, Educație Fizică și Sport |
| Domeniul de studiu | Educație fizică și sport |
| Ciclul de studii | Licenta |
| Specializarea | <i>Sport și Performanță Motrică</i> |

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 practicantilor 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 Valoarea practica a inotului | 2 |
| 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 procedeul craul. | 2 |
| Sem 8 | Coordonarea bratelor cu picioarele si cu respiratia, in procedeul spate. | 2 |
| Sem 9 | Invatarea startului in procedeul craul. | 2 |
| Sem 10 | Invatarea startului in procedeul spate. | 2 |
| Sem 11 | Invatarea intoarcerilor in procedeul craul. | 2 |
| Sem 12 | Invatarea intoarcerilor in procedeul 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; | Explicația, demonstrația, corectarea, dialogul; | |
|---|---|--|

Bibliografie

| | |
|--------------------------------------|--|
| Referințe bibliografice recomandate | SAVU O. Teoria și metodică predării înotului, - Suport de curs Facultatea de Științe Univ. Lucian Blaga Sibiu 2012; Marinescu Gheorghe_ “Înot”, curs de specializare, ANEFS București |
| Referințe bibliografice suplimentare | CRETULEȘTEANU Ghe. Si MARINESCU Ghe. –“Copii și performanțe la înot”, Institutul Național de Informare și Documentare, București 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 înot. |
|--|

10. Evaluare

| | | | | |
|----------------|----------------------|--------------------|-------------------------|--------|
| Tip activitate | Criterii de evaluare | Metode de evaluare | Ponderea în nota finală | Obs.** |
|----------------|----------------------|--------------------|-------------------------|--------|



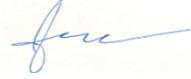
| | | | | |
|--|---------------------|---|------|-----|
| Curs | Examen final. | Lucrare scrisă cu subiecte teoretice si aplicații./ Online | 50 % | |
| Seminar | Verificare practica | Media notelor acordate pentru activitatea la lucrări practice. / Online | 50% | CPE |
| Standard minim de performanță | | | | |
| Însușirea 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: 29.09.2023

Data avizării în Departament 10.10.2023

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

¹ Licență / Master

¹ 1-4 pentru licență, 1-2 pentru master

¹ 1-8 pentru licență, 1-3 pentru master

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

¹ Regim disciplină: O=Disciplină obligatorie; A=Disciplină opțională; U=Facultativă

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

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

¹ Liniile de mai jos se referă la studiul individual; totalul se completează la punctul 3.37.

¹ Între 7 și 14 ore

¹ Între 2 și 6 ore

¹ Suma valorilor de pe liniile anterioare, care se referă la studiul individual.

¹ 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.)

¹ 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 |

¹ Se menționează disciplinele obligatorii a fi promovate anterior sau echivalente

¹ Tablă, videoproiector, flipchart, materiale didactice specifice, platforme on-line etc.

¹ Tehnică de calcul, pachete software, standuri experimentale, platforme on-line etc.

¹ Competențele din Grilele aferente descrierii programului de studii, adaptate la specificul disciplinei

¹ Din planul de învățământ

¹ Creditele alocate disciplinei se distribuie pe competențe profesionale și transversale în funcție de specificul disciplinei

¹ Titluri de capitole și paragrafe

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

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

¹ Demonstrație practică, exercițiu, experiment etc.

¹ Studiu de caz, demonstrație, exercițiu, analiza erorilor etc.

¹ Alte tipuri de activități practice specifice

¹ Titluri de capitole și paragrafe

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

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

¹ Demonstrație practică, exercițiu, experiment etc.

¹ Studiu de caz, demonstrație, exercițiu, analiza erorilor etc.

¹ Alte tipuri de activități practice specifice

¹ Legătura cu alte discipline, utilitatea disciplinei pe piața muncii

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

¹ Se va preciza numărul de teste și săptămânile în care vor fi susținute.

¹ Cercuri științifice, concursuri profesionale etc.

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

