

FIȘA DISCIPLINEI*

2024-2025

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	Categoria formativă a disciplinei D.D			
Verificare practica				
Titular activități seminar / laborator/ proiect	As. univ. dr. Teodor Tulpan			

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 _{sem})
	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 _{sem})		28
Total ore pe semestru (NOAD_{sem} + NOSI_{sem})		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	Abilitati de lucru in echipa Utilizarea calculatorului Cunoasterea multiculturalitatii Respectul eticii profesionale
Competențe digitale	Integrarea aplicațiilor multimedia/hypermedia pentru educația modernă; Utilizarea platformelor de tip e-learning.

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

Obiectivul general al disciplinei	Înșușireatehnicii 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;
Obiectivele specifice	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;

8. Conținuturi

		Total ore curs:	28
Seminar/Laborator			Nr. ore
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
Total ore seminar/laborator		28

Metode de predare

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

Bibliografie

Referințe bibliografice recomandate	SAVU O. Teoria și metodică predării inotului, - Suport de curs Facultatea de Științe Univ. Lucian Blaga Sibiu 2012; Lifeguard Manual YMCA
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	Ponderea în nota finală	Obs.**
Laborator		Media notelor acordate pentru activitatea la lucrări practice./ Online	70%	
		Prezența integrală/ Online	30%	


Standard minim de performanță
Înșușirea 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: 24.09.2024

Data avizării în Departament 1.10.2024

	Grad didactic, titlul, prenume, nume	Semnătura
Titular disciplină	As. univ. dr. Teodor Tulpan	
Director de departament	Lect.univ.dr Tăușan Ioan	

