

FIȘA DISCIPLINEI
1. Date despre program

1.1. Institutia de invatamant superior	Universitatea de Vest din Timisoara
1.2. Facultatea	Facultatea de Educatie Fizica si Sport
1.3. Departamentul	Educatie Fizică și Sportivă
1.4. Domeniul de studii	Știința Sportului și Educației Fizice
1.5. Ramura de știință	Știința sportului și educației fizice
1.6. Ciclul de studii	Licență
1.7. Programul de studii / calificarea*	Educatie Fizică și Sportivă Profesor in invatamantul primar –cod C.O.R 234101, Profesor in invatamantul gimnazial –cod C.O.R 233002 Cercetator in educatie fizica si sport- cod C.O.R. 226909 Asistent de cercetare in educatie fizica si sport- cod C.O.R 226910 Consilier sportiv- cod C.O.R 226911

2. Date despre disciplină

2.1. Denumirea disciplinei	Natație – tehnică și metodică						
2.2. Titularul activităților de curs	Lect. univ. dr. Răsădean Marcel						
2.3. Titularul activităților de seminar/LP	Lect. univ. dr. Răsădean Marcel						
2.4. Anul de studii	2	2.5. Semestrul	2	2.6. Tipul de evaluare	E	2.7. Regimul disciplinei	DS, DI

3. Timpul total estimat (ore pe semestru al activităților didactice)

3.1. Număr de ore pe săptămână	5	din care: 3.2 curs	2	3.3. seminar/laborator	3
3.4. Total ore din planul de învățământ	70	din care: 3.5 curs	28	3.6. seminar/laborator	42
Distribuția fondului de timp					70
Studiu după manual, suport de curs, bibliografie și notițe					28
Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate/pe teren					44
Pregătire seminarii/laboratoare, teme, referate, portofolii și eseuri					
Examinări					4
Tutorat					8
Alte activități – participare ca spectator/voluntar/participant concurs de înot					6
3.7. Total ore studiu individual	70				
3.8. Total ore pe semestru	140				
3.9. Număr de credite	5				

4. Precondiții (acolo unde e cazul)

4.1. de curriculum	• Nu este cazul
4.2. de competențe	• Nu este cazul

5. Condiții (acolo unde e cazul)

5.1. de desfășurarea a cursului	• Sala de curs dotată cu aparatură audio-video;
---------------------------------	---

	<ul style="list-style-type: none"> • Prezență obligatorie conform regulamentului universitar și a scutirilor de frecvență • Telefoanele trebuie puse pe modul silențios
5.2. de desfășurare a seminarului/laboratorului	<ul style="list-style-type: none"> • Prezență obligatorie conform regulamentului universitar și a scutirilor de frecvență • Accesul la bazinul de înot; materialele necesare pentru desfășurarea lecțiilor practice; echipament obligatoriu (slip/dres de baie, casca, ochelari de înot, șlapi)

6. Competențe specifice acumulate

Competențe profesionale	<p>CP₁ Proiectarea modulară și planificarea conținuturilor de bază ale domeniului cu orientare interdisciplinară;</p> <p>CP₂ Organizarea curriculumului integrat și a mediului de instruire și învățare, cu accent interdisciplinar;</p> <p>CP₃ Evaluarea creșterii și dezvoltării fizice și a calității motricității potrivit cerințelor/obiectivelor specifice educației fizice și sportive, a atitudinii față de practicarea independentă a exercițiului fizic;</p> <p>CP₄ Descrierea și demonstrarea sistemelor operaționale specifice Educație fizice și sportive, pe grupe de vârstă;</p> <p>CP₅ Evaluarea nivelului de pregătire a practicanților activităților de educație fizică și sport;</p> <p>CP₆ Utilizarea elementelor de management și marketing specifice domeniului.</p>
Competențe transversale	<p>CT₁ Organizarea de activități de educație fizică și sportive pentru persoane de diferite vârste și niveluri de pregătire în condiții de asistență calificată, cu respectarea normelor de etică și deontologie profesională;</p> <p>CT₂ Îndeplinirea în condiții de eficiență și eficacitate a sarcinilor de lucru pentru organizarea și desfășurarea activităților sportive;</p> <p>CT₃ Operarea cu programe digitale, documentarea și comunicarea într-o limbă de circulație internațională.</p>

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

7.1. Obiectivul general al disciplinei	<p>Cursul are menirea de a familiariza studenții cu tehnica și metoda înotului și de a transmite informații utile cu privire la sarcinile și caracteristicile acestei discipline sportive.</p> <p>Cursul urmărește:</p> <ul style="list-style-type: none"> - formarea abilității de a demonstra, selecționa, concepe și preda mijloace specifice practicării înotului; - formarea și dezvoltarea capacității de organizare și conducere a colectivelor de elevi.
7.2. Obiectivele specifice	<p>O.c.1.1. Să descrie noțiunile și conceptele de bază folosite în terminologia activităților în care se grupează formele de practicare ale înotului;</p> <p>O.ap.1.2. Să identifice activitățile în care sunt grupate formele de practicare ale înotului;</p> <p>O.at.1.3. Să argumenteze importanța practicării înotului, sub diferitele sale forme;</p>

	<p>O.c.2.1. Să descrie fenomenele care stau la baza activității specifice în mediul acvatic (respirația acvatică, plutire, deplasare în apă);</p> <p>O.ap.2.2. Să identifice modalitatea prin care corpul uman se poate respira, pluti și deplasa în mediul acvatic;</p> <p>O.at.2.3.Să manifeste interes pentru practicarea înotului sub diferitele sale forme;</p> <p>O.c.3.1. Să descrie rolul practicării înotului în dezvoltarea organismului;</p> <p>O.ap.3.2. Să identifice rolul profilactic al practicării înotului;</p> <p>O.at.3.3. Să formeze obișnuința practicării înotului, în diferitele sale forme;</p> <p>O.c.4.1. Să descrie structurile tehnice ale procedeelelor de înot;</p> <p>O.ap.4.2. Să identifice formele de practicare ale înotului, precum și procedeele de înot;</p> <p>O.at.4.3. Să utilizeze sisteme de acționare pentru însușirea și îmbunătățirea tehnicii procedeelelor de înot;</p> <p>O.c.5.1. Să descrie factorii care duc la scăderea eficienței înotului;</p> <p>O.ap.5.2. Să identifice greșeli comune pentru structurile tehnice specifice fiecărui procedeu de înot;</p> <p>O.at.5.3. Să evalueze nivelul tehnic al procedeelelor de înot</p> <p>O.c.6.1. Să descrie activitatea de învățare a înotului din perspectivă managerială și de marketing</p> <p>O.ap.6.2. Să identifice mijloace de promovare ale practicării înotului</p> <p>O.at.6.3. Să promoveze practicarea înotului, în diferitele sale forme;</p>
--	---

8. Conținuturi*

8.1. Curs	Metode de predare	Observații
<p>1. Înot – noțiuni și concepte. Evoluția formelor de practicare a înotului. Formele de practicare ale înotului (2 ore) -</p>	<p>Prelegere participativă</p>	<p>1. Ce este înotul?</p> <p>2. Ce este natația?</p> <p>3. Care sunt formele de practicare ale înotului?</p> <p>4. Care sunt ramurile natației?</p> <p>Referințe</p> <p>1. Baniș P. (2006), Curs înot, Ed. Universitatea de Vest din Timișoara, pg. 3-9</p>

		2. Penția R. (1995), <i>Înotul, Activitate sanogenă</i> , Ed. Mirton, pg. 7-16
2. Importanța și influența înotului asupra organismului (2 ore)	Prelegere participativă	<ol style="list-style-type: none"> 1. De ce este importantă practicarea înotului? 2. Care este influența înotului asupra organismului? 3. Care sunt efectele profilactice ale înotului? 4. Care sunt contraindicațiile înotului? 5. Care sunt persoanele care pot influența practicarea înotului? <p>Referințe</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Baniaș P. (2006), <i>Curs înot</i>, Ed. Universitatea de Vest din Timișoara, pg. 9-21 2. Penția R. (1995), <i>Înotul, Activitate sanogenă</i>, Ed. Mirton, pg. 25-62
3. Legile plutirii și înaintării prin apă (2 ore)	Prelegere participativă	<ol style="list-style-type: none"> 1. Care sunt principalele forțe care acționează asupra unui corp scufundat în apă? 2. Care sunt principalele forțe care acționează asupra unui corp care se deplasează prin apă? 3. Cum acționează forța ascensională asupra corpului? 4. Cum acționează forțele de rezistență asupra corpului în timpul înotului? <p>Referințe</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Baniaș P. (2006), <i>Curs înot</i>, Ed. Universitatea de Vest din Timișoara, pg. 21-25 2. Penția R. (1995), <i>Înotul, Activitate sanogenă</i>, Ed. Mirton, pg. 25-35
4. Tehnica înotului – considerații generale (2 ore)	Prelegere participativă	<ol style="list-style-type: none"> 1. Ce este tehnica? 2. Care sunt influențele asupra tehnicii înotului? 3. Care sunt elementele tehnice ce stau la baza învățării înotului? 4. Ce este respirația acvatică? 5. Care sunt tipurile de plutire? <p>Referințe</p>

		<ol style="list-style-type: none"> 1. Baniaș P. (2006), Curs înot, Ed. Universitatea de Vest din Timișoara, pg. 25-29 2. Penția R. (1995), Înotul, Activitate sanogenă, Ed. Mirton, pg. 35-37
5. Tehnica și procedeului craul (3 ore)	Prelegere participativă	<ol style="list-style-type: none"> 1. Care sunt caracteristicile generale ale procedeului craul? 2. Care este poziția corpului? 3. Cum se realizează acțiunea picioarelor? 4. Cum se realizează acțiunea brațelor? 5. Cum se realizează respirația și coordonarea globală? 6. Cum se realizează întoarcerea simplă? 7. Cum se realizează startul? <p>Referințe</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Baniaș P. (2006), Curs înot, Ed. Universitatea de Vest din Timișoara, pg. 30-43 2. Penția R. (1995), Înotul, Activitate sanogenă, Ed. Mirton, pg. 39-46
6. Tehnica procedeului spate (3 ore)	Prelegere participativă	<ol style="list-style-type: none"> 1. Care sunt caracteristicile generale ale procedeului craul? 2. Care este poziția corpului? 3. Cum se realizează acțiunea picioarelor? 4. Cum se realizează acțiunea brațelor? 5. Cum se realizează respirația și coordonarea globală? 6. Cum se realizează întoarcerea simplă? 7. Cum se realizează startul? <p>Referințe</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Baniaș P. (2006), Curs înot, Ed. Universitatea de Vest din Timișoara, pg. 44-54 2. Penția R. (1995), Înotul, Activitate sanogenă, Ed. Mirton, pg. 46-52
7. Tehnica procedeului bras (3 ore)	Prelegere participativă	<ol style="list-style-type: none"> 1. Care sunt caracteristicile generale ale procedeului craul? 2. Care este poziția corpului? 3. Cum se realizează acțiunea picioarelor? 4. Cum se realizează acțiunea brațelor?

		<p>5. Cum se realizează respirația și coordonarea globală?</p> <p>6. Cum se realizează întoarcerea simplă?</p> <p>7. Cum se realizează startul?</p> <p>Referințe</p> <p>1. Baniaș P. (2006), Curs înot, Ed. Universitatea de Vest din Timișoara, pg. 44-54</p> <p>2. Penția R. (1995), Înotul, Activitate sanogenă, Ed. Mirton, pg. 46-52</p>
8. Etapele fundamentale ale învățării înotului (3 ore)	Prelegere participativă	<p>1. Care sunt metodele de învățare a înotului?</p> <p>2. Care sunt etapele învățării înotului?</p> <p>3. Care este succesiunea metodică folosită pentru învățarea procedeelor de înot?</p> <p>4. Care sunt materialele metodice folosite pentru învățarea înotului?</p> <p>5. Care sunt etapele pregătirii înotătorilor de performanță?</p> <p>Referințe</p> <p>1. Baniaș P. (2006), Curs înot, Ed. Universitatea de Vest din Timișoara, pg. 62-71</p> <p>2. Penția R. (1995), Înotul, Activitate sanogenă, Ed. Mirton, pg. 81-123</p>
9. Metodica învățării procedurii craul (2 ore)	Prelegere participativă	<p>1. Care sunt mijloacele folosite pentru învățarea acțiunii picioarelor?</p> <p>2. Care sunt mijloacele folosite pentru învățarea acțiunii brațelor?</p> <p>3. Care sunt mijloacele folosite pentru învățarea respirației și coordonării globale?</p> <p>4. Care sunt mijloacele folosite pentru învățarea întoarcerii simple?</p> <p>5. Care sunt mijloacele folosite pentru învățarea startului?</p> <p>Referințe</p> <p>1. Baniaș P. (2006), Curs înot, Ed. Universitatea de Vest din Timișoara, pg. 72-77</p> <p>2. Penția R. (1995), Înotul, Activitate sanogenă, Ed. Mirton, pg. 70-73</p>

<p>10. Metodica învățării procedurii spate (2 ore)</p>	<p>Prelegere participativă</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Care sunt mijloacele folosite pentru învățarea acțiunii picioarelor? 2. Care sunt mijloacele folosite pentru învățarea acțiunii brațelor? 3. Care sunt mijloacele folosite pentru învățarea respirației și coordonării globale? 4. Care sunt mijloacele folosite pentru învățarea întoarcerii simple? 5. Care sunt mijloacele folosite pentru învățarea startului? <p>Referințe</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Baniaș P. (2006), Curs înot, Ed. Universitatea de Vest din Timișoara, pg. 78-81 2. Penția R. (1995), Înotul, Activitate sanogenă, Ed. Mirton, pg. 73-75
<p>11. Metodica învățării procedurii bras (2 ore)</p>	<p>Prelegere participativă</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Care sunt mijloacele folosite pentru învățarea acțiunii picioarelor? 2. Care sunt mijloacele folosite pentru învățarea acțiunii brațelor? 3. Care sunt mijloacele folosite pentru învățarea respirației și coordonării globale? 4. Care sunt mijloacele folosite pentru învățarea întoarcerii simple? 5. Care sunt mijloacele folosite pentru învățarea startului? <p>Referințe</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Baniaș P. (2006), Curs înot, Ed. Universitatea de Vest din Timișoara, pg. 81-86 2. Penția R. (1995), Înotul, Activitate sanogenă, Ed. Mirton, pg. 75-77
<p>12. Curs recapitulativ și pregătire de evaluare (2 ore)</p>	<p>Prelegere participativă</p>	

Bibliografie

- Baniaș P., *Curs înot*, Editura UVT, Timișoara, 2006
 Baniaș P., *Abordare interdisciplinară în activitatea de înot terapeutic*, Editura UVT, Timișoara, 2008
 Crețuleșteanu G., Jivan I., Cirla L., *Înot. Curs de bază*, ANEFS, București, 1992
 De Barkely M., *Diete pentru sănătatea inimii*, Editura BicAll, București, 2005
 Jivan I., *Înot. Manual metodic*, ANEFS, București, 2002
 Maglischo E., *Să înotăm chiar și mai repede*, Universitatea de Stat, Arizona, 1993
 Marinescu G., *Copiii și performanța în înot*, București, 1998

Mureșan E., <i>Înot. Sinteză</i> , Editura Fundației România de mâine, 2000 Olaru M., <i>Înot</i> , Editura Sport Turism, București, 1992 Penția D., <i>Înotul activitate sanogenă</i> , Editura Mirton, Timișoara, 1995 Penția D., <i>Îndrumar metodic de înot</i> , Editura Mirton, Timișoara, 1994 Penția D., <i>Curs de înot</i> , Litografia Universității de Vest, Timișoara, 1993 Thomas D., <i>Înot. Trepte spre succes</i> , Editura Teora, București, 1996 xxx, <i>Cartea FRNPM 2009-2012</i> , București, 2009		
8.2. Seminar/laborator/ LP	Metode de predare	Observații
Învățarea respirației acvatice, plutirea și alunecarea (2 ore)	Explicația, demonstrația, exersarea	Se lucrează frontal, individual
Învățarea mișcării de picioare craul, spate (2 ore)	Explicația, demonstrația, exersarea	Se lucrează frontal, individual
Consolidarea mișcării de picioare craul, spate (2 ore)	Explicația, demonstrația, exersarea	Se lucrează frontal, individual
Învățarea mișcării de brațe craul, spate (2 ore)	Explicația, demonstrația, exersarea	Se lucrează frontal, individual
Învățarea respirației laterale în procedeul craul (2 ore)	Explicația, demonstrația, exersarea	Se lucrează frontal, individual
Învățarea coordonării globale în procedeul craul, învățarea coordonării globale în procedeul spate (4 ore)	Explicația, demonstrația, exersarea	Se lucrează frontal, individual
Învățarea startului în procedeele craul, spate (2 ore)	Explicația, demonstrația, exersarea	Se lucrează frontal, individual
Învățarea întoarcerii simple în procedeele craul, spate Învățarea sosirii în procedeele craul, spate (2 ore)	Explicația, demonstrația, exersarea	Se lucrează frontal, individual
Consolidarea procedeelelor craul, spate (4 ore)	Explicația, exersarea	Se lucrează frontal, individual
Învățarea mișcării de picioare bras (2 ore)	Explicația, demonstrația, exersarea	Se lucrează frontal, individual
Învățarea coordonării între mișcarea de picioare bras și respirație (2 ore)	Explicația, demonstrația, exersarea	Se lucrează frontal, individual
Învățarea mișcării de brațe bras, învățarea coordonării mișcării de brațe cu respirația (2 ore)	Explicația, demonstrația, exersarea	Se lucrează frontal, individual
Învățarea coordonării globale în procedeul bras (4 ore)	Explicația, demonstrația, exersarea	Se lucrează frontal, individual
Învățarea startului în procedeul bras (2 ore)	Explicația, demonstrația, exersarea	Se lucrează frontal, individual
Învățarea întoarcerii în procedeul bras Învățarea sosirii în procedeul bras (2 ore)	Explicația, demonstrația, exersarea	Se lucrează frontal, individual
Consolidarea procedeelelor craul, spate, bras (4 ore)	Explicația, exersarea	Se lucrează frontal, individual

Evaluarea tehnicii procedeelor craul, spate, bras Evaluare performanță unul din procedee, la alegere (2 ore)		Pentru evaluarea tehnicii se vor parcurge 30 metri, pentru fiecare procedeu Pentru evaluarea performanței se va parcurge 25 metri folosind un procedeu de înot, la alegere
Bibliografie Baniaș P., <i>Curs înot</i> , Editura UVT, Timișoara, 2006 Crețuleșteanu G., Jivan I., Cirla L., <i>Înot. Curs de bază</i> , ANEFS, București, 1992 Jivan I., <i>Înot. Manual metodic</i> , ANEFS, București, 2002 Maglischo E., <i>Să înotăm chiar și mai repede</i> , Universitatea de Stat, Arizona, 1993 Mureșan E., <i>Înot. Sinteză</i> , Editura Fundației România de mâine, 2000 Olaru M., <i>Înot</i> , Editura Sport Turism, București, 1992 Penția D., <i>Înotul activitate sanogenă</i> , Editura Mirton, Timișoara, 1995 Penția D., <i>Îndrumar metodic de înot</i> , Editura Mirton, Timișoara, 1994 xxx, <i>Cartea FRNPM 2009-2012</i> , București, 2009		

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

Prin studierea conținuturilor disciplinei, studenții vor dobândi cunoștințe și abilități necesare desfășurării de activități specifice legate de inițierea în înot. Îndeplinirea anumitor standarde de evaluare, se poate obține carnetul de instructor sportiv de înot, acordat de Direcția Județeană pentru Tineret și Sport.

10. Evaluare

Tip de activitate	10.1. Criterii de evaluare	10.2. Metode de evaluare	10.3. Pondere din nota finală
10.4. Curs	Cunoștințe teoretice legate de tehnica procedeelor de înot Cunoștințe teoretice legate de metodică predării înotului	Examen scris	50 %
10.5. Seminar/laborator	Tehnica procedurii craul Tehnica procedurii spate Tehnica procedurii bras	Examen practic	50%
	Criteriul performanței	Examen practic	
10.6. Standard minim de performanță Examen practic - nota 5 Parcurgerea distanței de 30 de metri folosind procedeul de înot evaluat, cu o tehnică distinctivă a procedurii folosit. Examen teoretic (tip grilă) - nota 5			

Evaluarea în sesiunea de restanțe și măririle de notă se bazează pe același sistem de notare.

Data completării
17.09.2019

Semnătura titularului de curs

Semnătura titularului de seminar

Semnătura directorului de departament