

## FIȘA DISCIPLINEI

### 1. Date despre program

1.1 Instituția de învățământ superior	UNIVERSITATEA BABEȘ-BOLYAI
1.2 Facultatea	FACULTATEA DE EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORT
1.3 Departamentul	SPORTURI INDIVIDUALE
1.4 Domeniul de studii	EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORT
1.5 Ciclul de studii	LICENȚĂ
1.6 Programul de studiu / Calificarea	EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORTIVĂ / Profesor de educație fizică

### 2. Date despre disciplină

2.1 Denumirea disciplinei	ÎNOT – TEORIE ȘI PRACTICĂ						
2.2 Titularul activităților de curs	Conf. univ. dr. NICOLAE HORAȚIU POP						
2.3 Titularul activităților de seminar/ LP	Lect. univ. dr. ISTVAN BALOGA						
2.4 Anul de studiu	II	2.5 Semestrul	III	2.6. Tipul de evaluare	E	2.7 Regimul disciplinei	DD

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

3.1 Număr de ore pe săptămână	6	Din care: 3.2 curs	2	3.3 seminar/LP	4
3.4 Total ore din planul de învățământ	84	Din care: 3.5 curs	28	3.6 seminar/LP	56
Distribuția fondului de timp:					ore
Studiul după manual, suport de curs, bibliografie și notițe					28
Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate și pe teren					14
Pregătire seminarii/laboratoare, teme, referate, portofolii și eseuri					12
Tutoriat					8
Examinări					2
Alte activități:					2
3.7 Total ore studiu individual	66				
3.8 Total ore pe semestru	84				
3.9 Numărul de credite	5				

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

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

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

5.1 De desfășurare a cursului	• Sală de curs dotată cu aparatură de videoproiecție
5.2 De desfășurare a seminarului/laboratorului	• Bazin de înot de dimensiuni olimpice (omologat), cu 8 culoare și marcaje corespunzătoare

## 6. Competențele specifice acumulate

<b>Competențe profesionale</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• C 1. Proiectarea modulară (Educație fizică și sportivă) și planificarea conținuturilor de bază ale domeniului cu orientare interdisciplinară</li> <li>• C 2. Organizarea curriculumului integrat și a mediului de instruire și învățare, cu accent interdisciplinar (Educație fizică și sportivă)</li> <li>• C 3. 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</li> <li>• C 5. Evaluarea nivelului de pregătire a practicanților activităților de educație fizică și sport</li> </ul>
<b>Competențe transversale</b>	-

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

7.1 Obiectivul general al disciplinei	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Dobândirea de cunoștințe teoretice și practice referitoare la învățarea și consolidarea principalelor elemente și procedee tehnice specifice înotului sportiv, precum și a principalelor noțiuni de regulament</li> </ul>
7.2 Obiectivele specifice	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Deprinderea cu echilibrul și respirația specifică mediului acvatic;</li> <li>• Însușirea cunoștințelor specifice procedeelelor specifice înotului sportiv;</li> <li>• Cunoașterea și aplicarea mijloacelor de rezolvare a obiectivelor instructiv-educative;</li> <li>• Dezvoltarea capacității studenților cu deprinderi practico-metodice aplicabile în lecția de educație fizică și sport, cu posibilitatea de transfer în activitățile de timp liber;</li> <li>• Educarea capacității de a folosi un limbaj de specialitate corect, cu aplicabilitate în lecția de educație fizică și activități de timp liber.</li> </ul>

## 8. Conținuturi

8.1 Curs	Metode de predare	Observații
<b>Date generale:</b> 1. Obiectul teoriei și practicii înotului; 2. Descrierea ramurilor natației; 3. Precizarea rolului social al înotului.	Curs interactiv	4 ore
<b>Fluidele:</b> 1. Aspecte fizice; 2. Aspecte chimice; 3. Aspecte mecanice.	Curs interactiv	2 ore
<b>Fiziologia efortului specific înotului</b>	Curs interactiv	2 ore
<b>Tehnica înotului</b>	Curs interactiv	2 ore
<b>Elemente tehnice specifice ale procedeeului craul</b>	Curs interactiv	2 ore
<b>Elemente tehnice specifice ale procedeeului spate</b>	Curs interactiv	2 ore
<b>Elemente tehnice specifice ale procedeeului bras</b>	Curs interactiv	2 ore

<b>Elemente tehnice specifice ale procedurii flutur</b>	Curs interactiv	2 ore
<b>Elemente tehnice specifice ale tehnicii startului și a întoarcerilor</b>	Curs interactiv	2 ore
<b>Metodica predării înotului.</b>	Curs interactiv	4 ore
<b>Igienă și prim ajutor:</b> 1. Baze nautice amenajate 2. Ape deschise	Curs interactiv	2 ore
<b>Regulamentul competițional</b>	Curs interactiv	2 ore
		<b>Total 28 ore</b>

**Bibliografie:**

1. **Costill, D.L., Maglischo, E.W., Richardson, A.B. (1992).** *Swimming*, Oxford: Blackwell Scientific Publication
2. **Counsilman, J.E., Counsilman, B.E., (1994)** *The new science of swimming*, New-Jersey: Prentice Hall
3. **Hannula, D., Thornton, N., (2001)** *The swim coaching bible*, USA: Human Kinetics
4. **Montgomery, J., Chambers, M., (2009)** *Mastering swimming*, USA: Human Kinetics
5. **Vasile, L., (2007)** *Înot pentru sănătate*, București: Editura Didactică și Pedagogică, R.A.
6. **Foss, M.L., Keteyian, S.J. – (1998)** *Physiological basis for exercise and sport – sixth edition*, USA: WCB McGraw-Hill
7. **Maglischo, E.W., (1993)** *Swimming even faster*, USA: Mayfield
8. **Maglischo, E.W., (2003)** *Swimming fastest*, USA: Human Kinetics
9. **Pop, N.H., (2013)** *Înotul – competiție și utilitate*, Cluj-Napoca: Risoprint
10. **Szatmari, L., Ceantea, D., Pop, N.H., Baloga, I., (2009)** *Înot – Suport de curs. Lucrări practice*, Uz intern

<b>8.2 Seminar / LP</b>	<b>Metode de predare</b>	<b>Observații</b>
<b>Conținut pentru LP (lucrări practice)</b>	Explicație, demonstrație	2 ore
1. Demonstrarea principiilor fizice de bază, specifice mediului acvatic. Verificare inițială.		
2. Exerciții de acomodare cu apa, învățarea respirației acvatice, a plutirii.	Explicație, demonstrație, repetare	4 ore
3. Respirația acvatică, exerciții de plutire și alunecare în diferite poziții ale corpului și ale brațelor. Exerciții de prindere și acționare asupra apei (simțul apei).	Explicație, demonstrație, repetare	4 ore
4. Tehnica mișcării picioarelor în procedeul craul și spate: ex. de pe uscat, din așezat pe marginea bazinului, cu sprijin la perete, din alunecare. Exerciții de respirație.	Explicație, demonstrație, repetare	4 ore
5. Mișcarea de picioare coordonată cu respirația acvatică, cu și fără ajutorul plutelor de antrenament.	Explicație, demonstrație, repetare	2 ore
6. Repetarea mișcării de picioare craul, spate. Exerciții pe uscat și în apă pentru învățarea mișcării de brațe.	Explicație, demonstrație, repetare	2 ore
7. Exersarea elementelor predate. Înot craul cu un braț.	Explicație, demonstrație, repetare	2 ore

8. Înot spate cu vâsliri simultane de brațe. Înot craul numai cu brațele, craul în alunecare. Picioare craul cu pluta pe distanțe de 15-25 m.	Explicație, demonstrație, repetare	2 ore
9. Înot craul, înot spate cu un braț. Înot craul fără respirație și cu respirație la 4 brațe. Înot spate coordonat.	Explicație, demonstrație, repetare	4 ore
10. Sărituri în picioare de pe marginea bazinului. Căderi în apă din șezând pe marginea bazinului, de pe genunchi, din ghemuit, din stând cu trunchiul aplecat. Săritură de pe bloc start.	Explicație, demonstrație, repetare	2 ore
11. Înot craul – alunecare, înot spate cu vâsliri simultane de brațe. Înot în procedeul preferat 2-4 x 50 m..	Explicație, demonstrație, repetare	2 ore
12. Exerciții pentru consolidarea tehnicii mișcărilor de brațe și picioare la procedeul craul și spate.	Explicație, demonstrație, repetare	2 ore
13. Dezvoltarea vitezei specifice: înot numai cu picioarele, în procedeu global pe distanțe scurte.	Explicație, demonstrație, repetare	2 ore
14. Deprinderea mișcărilor de picioare specifice procedeei fluture – exersarea în poziție verticală, alunecare subacvatică în decubit (ventral, costal, dorsal). Exersarea acestora în contextul procedeei cunoscute (spate și craul).	Explicație, demonstrație, repetare	2 ore
15. Deprinderea mișcărilor de brațe specifice procedeei fluture prin exerciții pe uscat și în apă. Exersarea mișcărilor de picioare folosind mișcări alternative și/sau ondulatorii de picioare.	Explicație, demonstrație, repetare	2 ore
16. Exerciții de alunecare procedeei fluture fără respirație (pe durata unei expirații). Înot fluture procedeu complet 25 m cu inspirație la 3-4 tracțiuni de brațe.	Explicație, demonstrație, repetare	2 ore
17. Exerciții pe uscat și în apă pentru învățarea mișcărilor de picioare specifice procedeei bras. Alunecare în decubit dorsal cu mișcare de picioare bras.	Explicație, demonstrație, repetare	2 ore
18. Alunecare în decubit ventral cu pluta cu mișcări de picioare bras și exersarea respirației specifice.	Explicație, demonstrație, repetare	2 ore
19. Exerciții pe uscat și în apă pentru învățarea mișcării de brațe specifice procedeei bras. Exerciții de alunecare ondulatorie cu mișcări de brațe bras.	Explicație, demonstrație, repetare	2 ore

20. Exerciții de alunecare ondulatorie cu mișcări de brațe bras alternate cu mișcări de brațe fluture. Alunecare cu coordonarea mișcărilor de brațe și de picioare specifice procedului bras.	Explicație, demonstrație, repetare	2 ore
21. Înot craul și fluture cu tracțiunea unui singur braț. Înot fluture 25 m, urmat de craul 75 m. Înot spate și bras cu tracțiunea unui singur braț. Înot bras 50 m, urmat de spate 50 m. Înot 2-4x100 m mixt.	Explicație, demonstrație, repetare	2 ore
22. Repetarea săriturii de start. Repetarea startului în contextul probelor specifice înotului sportiv.	Explicație, demonstrație, repetare	2 ore
23. Exerciții specifice învățării întoarcerilor în probele individuale, prevăzute în programul olimpic.	Explicație, demonstrație, repetare	2 ore
24. Exersarea startului și alunecării subacvatice urmate de înot specific fiecărui procedeu 25 m. Exersarea în condiții de concurs proba de 100 m. Înot 2x200m mixt.	Explicație, demonstrație, repetare	2 ore
		<b>Total 56 ore</b>

#### Bibliografie:

1. Costill, D.L., Maglischo, E.W., Richardson, A.B. (1992) *Swimming*, Oxford: Blackwell Scientific Publication
2. Counsilman, J.E., Counsilman, B.E., (1994) *The new science of swimming*, New-Jersey: Prentice Hall
3. Hannula, D., Thornton, N., (2001) *The swim coaching bible*, USA: Human Kinetics
4. Montgomery, J., Chambers, M., (2009) *Mastering swimming*, USA: Human Kinetics
5. Vasile, L., (2007) *Înot pentru sănătate*, București: Editura Didactică și Pedagogică, R.A.
6. Foss, M.L., Keteyian, S.J. – (1998) *Physiological basis for exercise and sport – sixth edition*, USA: WCB McGraw-Hill
7. Maglischo, E.W., (1993) *Swimming even faster*, USA: Mayfield
8. Maglischo, E.W., (2003) *Swimming fastest*, USA: Human Kinetics
9. Pop, N.H., (2013) *Înotul – competiție și utilitate*, Cluj-Napoca: Risoprint
10. Szatmari, L., Ceantea, D., Pop, N.H., Baloga, I., (2009) *Înot – Suport de curs. Lucrări practice*, Uz intern

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

Conținutul disciplinei este coroborat așteptările reprezentanților comunității, a asociațiilor profesionale și angajatorilor (Inspectoratul Școlar Județean, Cluburi Sportive Școlare, Licee și Școli generale) respectând cerințele programei școlare din învățământul preuniversitar.

### **10. Evaluare**

Tip activitate	10.1 Criterii de evaluare	10.2 metode de evaluare	10.3 Pondere din nota finală
10.4 Curs	Explicarea corectă a conceptelor și noțiunilor specifice înotului	Evaluare scrisă	50%
10.5 Seminar/LP	Execuția corectă a elementelor și procedeelor	Evaluare practică	25%

	tehnice pentru proba practică		
	Îndeplinirea baremelor de performanță pentru un procedeu tehnic (100 m)	Evaluare practică	25%

#### 10.6 Standard minim de performanță

Cunoașterea și aplicarea mijloacelor de rezolvare a obiectivelor instructiv-educative și a structurilor de exerciții prevăzute în programa școlară în învățământul preuniversitar.

Bareme de performanță pentru proba practică:

NOTA	STUDENȚI			STUDENTE		
	CRAUL	SPATE	BRAS	CRAUL	SPATE	BRAS
10	1.28	1.39	1.44	1.40	1.50	1.56
9	1.36	1.47	1.52	1.48	1.58	2.02
8	1.44	1.57	2.02	1.58	2.08	2.12
7	1.52	2.07	2.12	2.08	2.18	2.22
6	2.00	2.17	2.22	2.18	2.28	2.32
5	2.10	2.27	2.32	2.28	2.38	2.42

Semnătura titularului de curs

Conf. univ. dr. NICOLAE HORAȚIU POP

Semnătura titularului de seminar

Lect. univ. dr. ISTVAN BALOGA

Semnătura directorului de departament

Conf. univ. dr. IOAN POP