

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	DISCIPLINE TEORETICE ȘI KINETOTERAPIE
1.4 Domeniul de studii	EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORT
1.5 Ciclul de studii	LICENȚĂ
1.6 Programul de studiu / Calificarea	KINETOTERAPIE ȘI MOTRICITATE SPECIALĂ / Kinetoterapeut

2. Date despre disciplină

2.1 Denumirea disciplinei	STAGIU DE APLICAȚII PRACTICE ÎN MEDIU ACVATIC						
2.2 Titularul activităților de curs	Conf. univ. dr. NICOLAE HORAȚIU POP						
2.3 Titularul activităților de seminar / LP	Conf. univ. dr. NICOLAE HORAȚIU POP						
2.4 Anul de studiu	II	2.5 Semestrul	IV	2.6. Tipul de evaluare	C	2.7 Regimul disciplinei	DCOU

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

3.1 Număr de ore pe săptămână	4	Din care: 3.2 curs	-	3.3 seminar/LP	4
3.4 Total ore din planul de învățământ	56	Din care: 3.5 curs	-	3.6 seminar/LP	56
Distribuția fondului de timp:					ore
Studiul după manual, suport de curs, bibliografie și notițe					-
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		3			

4. Precondiții (acolo unde este cazul)

4.1 de curriculum	<ul style="list-style-type: none"> Nu este cazul
4.2 de competențe	<ul style="list-style-type: none"> Nu este cazul

5. Condiții (acolo unde este cazul)

5.1 De desfășurare a cursului	-
5.2 De desfășurare a seminarului/laboratorului	<ul style="list-style-type: none"> Bazin de înot de dimensiuni olimpice cu 8 culoare și marcaje corespunzătoare

6. Competențele specifice acumulate

Competențe profesionale	<ul style="list-style-type: none"> • C4 - Realizarea programelor de intervenție kinetoterapeutică, cu caracter profilactic, curativ sau de recuperare. • C5 - Utilizarea metodelor și tehnicilor de intervenție kinetoterapeutică.
Competențe transversale	<ul style="list-style-type: none"> • CT3 Autoevaluarea obiectivă a nevoii de formare profesională în scopul inserției și adaptabilității la cerințele pieței muncii, potrivit propriului proiect de dezvoltare personală.

7. Obiectivele disciplinei (reieșind din grila competențelor acumulate)

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

8. Conținuturi

8.2 Seminar / LP	Metode de predare	Observații
1. Demonstrarea principiilor fizice de bază, specifice mediului acvatic. Verificare inițială.	Explicație, demonstrație	2 ore
2. Exerciții de acomodare cu apa, învățarea respirației acvatice, a plutiri.	Explicație, demonstrație, repetare	2 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	2 ore
4. Tehnica mișcării picioarelor în procedeelele craul și spate: ex. de pe uscat, din așezat pe marginea bazinului, cu sprijin la perete, din alunecare.	Explicație, demonstrație, repetare	2 ore

Exerciții de respirație.		
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 spate coordonat	Explicație, demonstrație, repetare	2 ore
8. Evaluarea procedurii spate.		2 ore
9. Înot craul numai cu brațele, craul în alunecare. Picioare craul cu pluta pe distanțe de 15-25 m.	Explicație, demonstrație, repetare	2 ore
10. Înot craul, înot spate cu un braț. Înot craul fără respirație și cu respirație la 4 brațe. Înot spate coordonat.	Explicație, demonstrație, repetare	2 ore
11. Sărituri în picioare de pe marginea bazinului. Căderi în apă din șezând pe bordură, de pe genunchi, din ghemuit, din stând cu trunchiul aplecat. Săritură de pe bloc start.	Explicație, demonstrație, repetare	2 ore
12. Înot craul – alunecare, înot spate cu vâsliri simultane de brațe. Înot în procedeu preferat 2-4 x 50 m..	Explicație, demonstrație, repetare	2 ore
13. Exerciții pentru consolidarea tehnicii mișcărilor de brațe și picioare la procedeu craul și spate.	Explicație, demonstrație, repetare	2 ore
14. Evaluarea procedurii craul		2 ore
15. Dezvoltarea vitezei specifice: înot numai cu picioarele, în procedeu global pe distanțe scurte.	Explicație, demonstrație, repetare	2 ore
16. Deprinderea mișcărilor de picioare specifice procedurii fluture – exersarea în poziție verticală, alunecare subacvatică în decubit (ventral, costal, dorsal). Exersarea acestora în contextul procedurilor cunoscute (spate și craul).	Explicație, demonstrație, repetare	2 ore
17. Deprinderea mișcărilor de brațe specifice procedurii 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
18. Exerciții de alunecare procedeu 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
19. Evaluarea procedurii fluture		2 ore

20. Exerciții pe uscat și în apă pentru învățarea mișcărilor de picioare specifice procedurii bras. Alunecare în decubit dorsal cu mișcare de picioare bras.	Explicație, demonstrație, repetare	2 ore
21. Alunecare în decubit ventral cu pluta cu mișcări de picioare bras și exersarea respirației specifice.	Explicație, demonstrație, repetare	2 ore
22. Exerciții pe uscat și în apă pentru învățarea mișcării de brațe specifice procedurii bras. Exerciții de alunecare ondulatorie cu mișcări de brațe bras.	Explicație, demonstrație, repetare	2 ore
23. 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 procedurii bras.	Explicație, demonstrație, repetare	2 ore
24. Înot crawl și fluture cu tracțiunea unui singur braț. Înot fluture 25 m, urmat de crawl 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
25. Evaluarea procedurii bras		2 ore
26. Repetarea săriturii de start. Repetarea startului în contextul probelor specifice înotului sportiv.	Explicație, demonstrație, repetare	2 ore
27. Exerciții specifice învățării întoarcerilor în probele individuale, prevăzute în programul olimpic.	Explicație, demonstrație, repetare	2 ore
28. 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
		Total 56 ore

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 din domeniul kinetoterapiei.

10. Evaluare

Tip activitate	10.1 Criterii de evaluare	10.2 metode de evaluare	10.3 Pondere din nota finală
10.5 Seminar/LP	Execuția corectă a elementelor procedului tehnic spate pentru proba practică.	Evaluare practică	25%
	Execuția corectă a elementelor procedului tehnic craul pentru proba practică.	Evaluare practică	25%
	Execuția corectă a elementelor procedului tehnic fluture pentru proba practică.	Evaluare practică	25%
	Execuția corectă a elementelor procedului tehnic bras pentru proba practică.	Evaluare practică	25%
10.6 Standard minim de performanță			
Identificarea elementelor adecvate legate de eficiența, responsabilitatea și etica profesională a kinetoterapeutului în cadrul unui program de intervenție kinetoterapeutică.			

Semnătura titularului de seminar

Conf. univ. dr. NICOLAE HORAȚIU POP

Semnătura directorului de departament

Prof.univ.dr. DUMITRU RAREȘ CIOCOI-POP