

## 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	LICENȚA
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	28
Distribuția fondului de timp:					ore
Studiul după manual, suport de curs, bibliografie și notițe					21
Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate și pe teren					8
Pregătire seminarii/laboratoare, teme, referate, portofolii și eseuri					8
Tutoriat					8
Examinări					2
Alte activități:					2
3.7 Total ore studiu individual	41				
3.8 Total ore pe semestru	125				
3.9 Numărul de credite	5				

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

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

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

5.1 De desfășurare a cursului	<ul style="list-style-type: none"> <li>Sală de curs dotată cu aparatură de videoproiecție</li> </ul>
5.2 De desfășurare a seminarului/laboratorului	<ul style="list-style-type: none"> <li>Bazin de înot de dimensiuni olimpice (omologat), cu 8 culoare și marcaje corespunzătoare</li> </ul>

## 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 procedeului craul</b>	Curs interactiv	2 ore
<b>Elemente tehnice specifice ale procedeului spate</b>	Curs interactiv	2 ore
<b>Elemente tehnice specifice ale procedeului bras</b>	Curs interactiv	2 ore

<b>Elemente tehnice specifice ale procedeului fluture</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., Ceonte, 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. 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
3. Repetarea mișcării de picioare craul, spate. Exerciții pe uscat și în apă pentru învățarea mișcării de brațe.	Explicație, demonstrație, repetare	2 ore
4. 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
5. 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
6. Înot craul – alunecare, înot spate cu vâsliri simultane de brațe. Înot în procedeu preferat 2-4 x 50 m.	Explicație, demonstrație, repetare	2 ore
7. Deprinderea mișcărilor de picioare specifice	Explicație,	2 ore

procedeului fluture – exersarea în poziție verticală, alunecare subacvatică în decubit (ventral, costal, dorsal). Exersarea acestora în contextul procedeeelor cunoscute (spate și crawl).	demonstrație, repetare	
8. Deprinderea mișcărilor de brațe specifice procedeului 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
9. Exerciții de alunecare procedeul 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
10. Exerciții pe uscat și în apă pentru învățarea mișcărilor de picioare specifice procedeului bras. Alunecare în decubit dorsal cu mișcare de picioare bras.	Explicație, demonstrație, repetare	2 ore
11. 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 procedeului bras.	Explicație, demonstrație, repetare	2 ore
12. 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
13. Repetarea săriturii de start. Repetarea startului în contextul probelor specifice înotului sportiv.	Explicație, demonstrație, repetare	2 ore
14. Exerciții specifice învățării întoarcerilor în probele individuale, prevăzute în programul olimpic.	Explicație, demonstrație, repetare	2 ore
		<b>Total 28 ore</b>

#### Bibliografie:

##### Bibliografie

*PROQUEST 5000* : <http://proquest.umi.com/login>

*Mod de acces:* Se intra pe adresa <http://proquest.umi.com/login>

*Daca aveți probleme de acces, accesați <http://www.umi.com/cookiecutter>, click pe Reset your browser) user ID:0C6VBP23GR, password: bcu(numai pt accesare din UBB)*

*Mod de acces:* <http://springerlink.com>, <http://www.emeraldinsight.com>

##### *EBSCO*

Cea mai mare baza de date fulltext multidiscplnara din lume, creata special pentru mediul academic.

**EBSCO. Academic Search Complete (9000 rev. indexate din care, 5500 rev. fulltext)**

**EBSCO. Library Information Science**

*Mod de acces:* <http://search.ebscohost.com>

*MLA International Bibliography (colecție abonata cu sprijinul Agenției Naționale de Cercetare Științifică)*

Mod de acces : [http://collections.chadwyck.co.uk/marketing/home\\_mla.jsp](http://collections.chadwyck.co.uk/marketing/home_mla.jsp)

Periodicals Archive Online (colecție abonată cu sprijinul Agenției Naționale de Cercetare Științifică)

Mod de acces: <http://pao.chadwyck.co.uk>

CARȚI ELECTRONICE:

1. SpringerLink. Books. Earth and Environmental Science - 2008 <http://springerlink.com> New!
2. SAGE. Encyclopedia of Anthropology <http://www.sage-ereference.com> New!
3. SAGE. 21 St. Century Sociology <http://www.sage-ereference.com> New!
4. SAGE. Social Science Research Methods <http://www.sage-ereference.com> New!
5. Baza de date JSTOR. Sect. Arts & Science Collections I - acces numai în bibliotecă
6. Mod de acces: <http://www.jstor.org>
7. Baza de date cuprinde în întregime articole fulltext din domeniile: antropologie, ecologie, economie, educație, finanțe, istorie, limba și literatura, matematica, filosofie, științe politice, studiul populației, sociologie, statistica .
8. Costill, D.L., Maglischo, E.W., Richardson, A.B. (1992). *Swimming*, Oxford: Blackwell Scientific Publication
9. Counsilman, J.E., Counsilman, B.E., (1994) *The new science of swimming*, New-Jersey: Prentice Hall
10. Hannula, D., Thornton, N., (2001) *The swim coaching bible*, USA: Human Kinetics
11. Montgomery, J., Chambers, M., (2009) *Mastering swimming*, USA: Human Kinetics
12. Vasile, L., (2007) *Înot pentru sănătate*, București: Editura Didactică și Pedagogică, R.A.
13. Foss, M.L., Keteyian, S.J. – (1998) *Physiological basis for exercise and sport – sixth edition*, USA: WCB McGraw-Hill
14. Maglischo, E.W., (1993) *Swimming even faster*, USA: Mayfield
15. Maglischo, E.W., (2003) *Swimming fastest*, USA: Human Kinetics
16. Pop, N.H., (2013) *Înotul – competiție și utilitate*, Cluj-Napoca: Risoprint
17. Szatmari, L., Ceonțea, 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 procedeele tehnice pentru proba practică	Evaluare practică	25%
	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