

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	EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORTIVĂ

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	Conf. univ. dr. NICOLAE HORAȚIU POP						
2.4 Anul de studiu	II	2.5 Semestrul	3	2.6. Tipul de evaluare	E	2.7 Regimul disciplinei	Ob

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

3.1 Număr de ore pe săptămână	4	Din care: 3.2 curs	2	3.3 seminar/LP	2
3.4 Total ore din planul de învățământ	56	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					25
Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate și pe teren					15
Pregătire seminarii/laboratoare, teme, referate, portofolii și eseuri					15
Tutoriat					8
Examinări					2
Alte activități:					5
3.7 Total ore studiu individual	70				
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"> 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	<ul style="list-style-type: none"> Studentii vor participa activ la curs, într-o atmosferă de respect față de valorile și etica academică.
5.2 De desfășurare a seminarului/laboratorului	<ul style="list-style-type: none"> Studentii vor parcurge programa și referințele aferente cursului în vederea participării la dezbaterile provocate la lucrările practice.

6. Competențele specifice acumulate

Competențe profesionale	<ul style="list-style-type: none"> • Proiectarea modulară și planificarea conținuturilor de bază ale domeniului cu orientare interdisciplinară • Organizarea curriculumului integrat și a mediului de instruire și învățare, cu accent interdisciplinar; • Evaluarea dezvoltării fizice și a calității motricității potrivit cerințelor/ obiectivelor specifice educației fizice și sportive, pe grupe de vârstă; • Evaluarea nivelului de pregătire a practicantilor activităților de educație fizică și sport
Competențe transversale	<ul style="list-style-type: none"> • Organizarea de activități sportive și de educație fizică pentru persoane de diferite vârste și niveluri de pregătire în condiții de asistență calificată, cu respectarea normelor de etică și deontologie profesională; • Cooperarea - în condiții de eficiență și eficacitate - în echipe profesionale interdisciplinare pentru organizarea și desfășurarea proiectelor și a programelor în domeniul Educației fizice și sportului; • Operarea cu programe informatice; documentarea și comunicarea într-o limbă de circulație internațională;

7. Obiectivele disciplinei (reieșind din grila competențelor acumulate)

7.1 Obiectivul general al disciplinei	<ul style="list-style-type: none"> • 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
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

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

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

8.2 Seminar / LP	Metode de predare	Observații
Conținut pentru LP (lucrări practice)	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 procedeul preferat 2-4 x 50 m..	Explicație, demonstrație, repetare	2 ore

7. Deprinderea mișcărilor de picioare specifice procedurii flutur – 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
8. Deprinderea mișcărilor de brațe specifice procedurii flutur 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 procedurii flutur fără respirație (pe durata unei expirații). Înot flutur procedurii 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 procedurii 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 flutur. Alunecare cu coordonarea mișcărilor de brațe și de picioare specifice procedurii bras.	Explicație, demonstrație, repetare	2 ore
12. Înot craul și flutur cu tracțiunea unui singur braț. Înot flutur 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
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
		Total 28 ore

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 multidisciplinara 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

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., Ceonța, 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

Data completării: 29.03.2024	Semnătura titularului de curs 	Semnătura titularului de seminar 
Data avizării: 05.04.2024	Responsabil program Lector dr. Nuț Ramona Ancuța 	Director departament Lector dr. Nuț Ramona Ancuța 