

FIȘA DISCIPLINEI
1. Date despre program

1.1. Institutia de învățământ superior	Universitatea de Vest din Timișoara
1.2. Facultatea	Facultatea de Educație Fizică și Sport
1.3. Departamentul	Educație 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*	Educație Fizică și Sportivă Profesor în învățământul primar –cod C.O.R 234101, Profesor în învățământul gimnazial –cod C.O.R 233002 Cercetător în educație fizică și sport- cod C.O.R. 226909 Asistent de cercetare în educație fizică și sport- cod C.O.R 226910 Consilier sportiv- cod C.O.R 226911

2. Date despre disciplină

2.1. Denumirea disciplinei	Practica de înot aplicativ și vâslit						
2.2. Titularul activităților de curs							
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	O

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

3.1. Număr de ore pe săptămână	3	din care: 3.2 curs		3.3. seminar/laborator	3
3.4. Total ore din planul de învățământ	42	din care: 3.5 curs		3.6. seminar/laborator	42
Distribuția fondului de timp					58ore
Studiu după manual, suport de curs, bibliografie și notițe					24
Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate/pe teren					14
Pregătire seminarii/laboratoare, teme, referate, portofolii și eseuri					12
Examinări					2
Tutorat					10
Alte activități – participare activități colective, altele decât cele legate de activitatea didactică specifică practicii de înot aplicativ și vâslit					8
3.7. Total ore studiu individual	70				
3.8. Total ore pe semestru	112				
3.9. Număr de credite	4				

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	
---------------------------------	--

5.2. de desfășurare a seminarului/laboratorului	<ul style="list-style-type: none"> • Prezență obligatorie conform regulamentului universitar și a scutiților de frecvență • Materialele necesare pentru desfășurarea lecțiilor practice – înot aplicativ: acces plaja, echipament obligatoriu slip/șort/dres de baie • Materiale necesare pentru desfășurarea lecțiilor practice – vâslit: caiace simple, caiace duble, barci universale, echipament obligatoriu șort, tricou, șlapi, șapcă, vestă plutitoare
---	--

6. Competențe specifice acumulate

<p style="text-align: center;">Competențe profesionale</p>	<p>CP₁ Proiectarea modulară și planificarea conținuturilor de bază ale domeniului cu orientare interdisciplinară; CP₂ Organizarea curriculumului integrat și a mediului de instruire și învățare, cu accent interdisciplinar; 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; CP₄ Descrierea și demonstrarea sistemelor operaționale specifice Educație fizice și sportive, pe grupe de vârstă; CP₅ Evaluarea nivelului de pregătire a practicanților activităților de educație fizică și sport; CP₆ Utilizarea elementelor de management și marketing specifice domeniului.</p>
<p style="text-align: center;">Competențe transversale</p>	<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; CT₂ Îndeplinirea în condiții de eficiență și eficacitate a sarcinilor de lucru pentru organizarea și desfășurarea activităților sportive; CT₃ Operarea cu programe digitale, documentarea și comunicarea într-o limbă de circulație internațională.</p>

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

<p style="text-align: center;">7.1. Obiectivul general al disciplinei</p>	<p>Cursul are menirea de a familiariza studenții cu activitatea aplicativ utilitară a înotului, cu dobândirea cunoștințelor de utilizare a diferitelor ambarcațiuni (caiac simplu, dublu și barca universală)</p> <p>Cursul urmărește:</p> <ul style="list-style-type: none"> - formarea abilității de a se deplasa prin înot și cu ajutorul ambarcațiunilor, în ape deschise; - formarea abilității de a preveni situații periculoase în timpul activităților specifice înotului; - formarea deprinderii de a interveni în momentul producerii anumitor situații periculoase în timpul desfășurării activităților specifice înotului - formarea și dezvoltarea capacității de organizare și conducere a colectivelor de elevi.
<p style="text-align: center;">7.2. Obiectivele specifice</p>	<p>O.c.1.1. Să descrie formele de practicare a înotului</p>

	<p>O.ap.1.2. Să identifice activitățile aferente laturii aplicativ-utilitare a formelor de practicare a înotului;</p> <p>O.at.1.3. Să argumenteze importanța laturii aplicativ utilitare a înotului;</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 modalități 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 și vâslitului sub diferitele sale forme;</p> <p>O.c.3.1. Să descrie rolul practicării înotului în ape deschise, în dezvoltarea organismului;</p> <p>O.ap.3.2. Să identifice rolul profilactic al practicării înotului în ape deschise și a vâslitului;</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 procedeelor de înot popular și a vâslitului în caiac simplu, dublu și barcă universală;</p> <p>O.ap.4.2. Să identifice forme de practicare a înotului în ape deschise și a vâslitului;</p> <p>O.at.4.3. Să utilizeze sisteme de acționare pentru însușirea și îmbunătățirea tehnicii procedeelor folosite în activitățile utilitare de înot și vâslit;</p> <p>O.c.5.1. Să descrie factorii care duc la scăderea eficienței procedeelor folosite în activitățile de înot aplicativ și vâslit;</p> <p>O.ap.5.2. Să identifice greșeli comune pentru structurile tehnice specifice procedeelor folosite în activitățile de înot aplicativ și vâslit;</p> <p>O.at.5.3. Să evalueze nivelul tehnic al procedeelor tehnice specifice folosite în activitățile de înot aplicativ și vâslit;</p> <p>O.c.6.1. Să descrie latura aplicativ utilitară 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

8.2. Seminar/laborator/ LP	Metode de predare	Observații
Procedeele populare de înot (4 ore)	Explicația, demonstrația, exersarea	Se lucrează frontal, individual
Scufundările, deplasarea cu ajutorul mijloacelor ajutătoare (snorkeling, scufundarea liberă, scufundarea cu ajutorul aparatelor) (4 ore)	Explicația, demonstrația, exersarea	Se lucrează frontal, individual
Transportul de obiecte (2 ore)	Explicația, demonstrația, exersarea	Se lucrează frontal, individual
Transportul de persoane (4 ore)	Explicația, demonstrația, exersarea	Se lucrează frontal, individual
Traversările de ape, înotul îmbrăcat (4 ore)	Explicația, demonstrația, exersarea	Se lucrează frontal, individual
Salvarea de la înece, acordarea primului ajutor în caz de înece (10 ore)	Explicația, demonstrația, exersarea	Se lucrează frontal, individual
Tehnica vâslitului în bărci universale (8 ore)	Explicația, demonstrația, exersarea	Se lucrează frontal, individual
Tehnica vâslitului în caiac (simplu, dublu) (8 ore)	Explicația, demonstrația, exersarea	Se lucrează frontal, individual
Evaluare		Concurs tip salvamar pe echipe (înot în ape deschise, vâslit în caiac simplu/dublu, barcă universală)
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 înotul aplicativ și vâslit. 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

10.5. Seminar/laborator	Aplicarea tehnicilor de înot aplicativ și vâslit	Examen practic – concurs pe echipe tip salvamar	100%
<p>10.6. Standard minim de performanță Examen practic - nota 5 Parcurgerea distanțelor aferente traseului de concurs (înot în ape deschise, vâslit în caiac simplu/dublu, vâslit în barca universală), în echipă, în timpul limită (30 de minute)</p> <p>Evaluarea în sesiunea de restanțe și măririle de notă se bazează pe același sistem de notare.</p>			

Data completării
17.09.2019

Semnătura titularului de curs

Semnătura titularului de seminar

Semnătura directorului de departament