

## FIȘA DISCIPLINEI

### 1. Date despre program

1.1. Instituția de învățământ superior	Universitatea de Vest
1.2. Facultatea	Facultatea de Educație Fizică și Sport
1.3. Departamentul	
1.4. Domeniul de studii	Educație Fizică și sport
1.5. Ciclul de studii	Licență
1.6. Programul de studii / calificarea	

### 2. Date despre disciplină

2.1. Denumirea disciplinei	Educație fizică – curs general – disciplina sportivă înot						
2.2. Titularul activităților de curs							
2.3. Titularul activităților de seminar	Conf. Univ. Dr. Baniș Petru; Lect. Univ. Dr. Răsădean Marcel; Asist. Univ. Drd. Arseni Nada Alexandra						
2.4. Anul de studii	I+II	2.5. Semestrul	1+2	2.6. Tipul de evaluare	C	2.7. Regimul disciplinei	O

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

3.1. Număr de ore pe săptămână	2	din care: 3.2 curs		3.3. seminar/laborator	2
3.4. Total ore din planul de învățământ	28	din care: 3.5 curs		3.6. seminar/laborator	28

#### Distribuția fondului de timp

Studiu după manual, suport de curs, bibliografie și notițe		<b>ore</b>
Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate/pe teren		
Pregătire seminarii/laboratoare, teme, referate, portofolii și eseuri		
Examinări		
Tutorat		
Examinări		
Alte activități ...		
3.7. Total ore studiu individual		
3.8. Total ore pe semestru	28	
3.9. Număr de credite		

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

4.1. de curriculum	•
4.2. de competențe	•

### 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"> <li>• Bazin înot;</li> <li>• Echipament sportiv (cască, costum de baie/ slip, șlapi, prosop) ;</li> <li>• Adeverință medicală ( medic de familie – apt pentru efort fizic, fără boli de piele);</li> </ul>

### 6. Competențe specifice acumulate

Competențe profesionale	<ul style="list-style-type: none"> <li>• C1: Valorificarea informațiilor, metodelor, și mijloacelor specifice educației fizice și sportului în vederea optimizării stării de sănătate și a dezvoltării fizice armonioase;</li> <li>• C2: Utilizarea cunoștințelor, metodelor și mijloacelor specifice educației fizice și sportului în vederea dezvoltării capacităților motrice;</li> <li>• C3: Exersarea deprinderilor și a capacităților motrice în funcție de capacitatea psiho-motrică individuală.</li> </ul>
Competențe transversale	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Dezvoltarea simțului responsabilității;</li> <li>• Capacitatea de a prelua inițiativa;</li> <li>• Dezvoltarea capacității de autocontrol.</li> </ul>

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

7.1. Obiectivul general al disciplinei	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Cursul are menirea de a favoriza dezvoltarea fizică armonioasă, de a menține un nivel optim al stării de sănătate prin educarea calităților motrice și favorizarea unui sistem de deprinderi și priceperi motrice de bază, utilitar-aplicative și specifice unor ramuri de sport.</li> </ul>
7.2. Obiectivele specifice	<ul style="list-style-type: none"> <li>• O.C.1: Prezentarea efectelor practicării înotului asupra organismului uman;</li> <li>• O.At.1: Formarea capacității de practicare sistematică și independentă a exercițiilor fizice;</li> <li>• O.Ap.1: Utilizarea deprinderilor motrice în acțiuni motrice complexe;</li> <li>• O.C.2: Dobândirea de cunoștințe specifice înotului;</li> <li>• O.At.2: Relaționarea optimă în grupuri diferite preconstituite sau constituite spontan;</li> <li>• O.Ap.2: Dezvoltarea componentelor fitness-ului (rezistență, cardiovasculară, rezistență musculară, forță, mobilitate-suplețe, compoziție corporală).</li> <li>• O.C.3: Operarea cu noțiunile specifice domeniului;</li> <li>• O.At.3: Dezvoltarea dorinței de a practica exercițiul fizic ca mijloc de petrecere al timpului liber;</li> <li>• O.Ap.3: Dezvoltarea calităților motrice prin participarea la programul de antrenament.</li> </ul>

### 8. Conținuturi\*

8.2. Seminar/laborator	Metode de predare	Observații
Învățarea respirației acvatice, plutirea și alunecarea;	Explicare, demonstrare, exersare	2 ore
Învățarea mișcării de picioare craul, spate;	Explicare, demonstrare, exersare	2 ore
Consolidarea mișcării de picioare craul, spate;	Explicare, demonstrare, exersare	2 ore
Învățarea mișcării de brațe craul, spate;	Explicare, demonstrare, exersare	2 ore
Consolidarea mișcării de brațe craul, spate;	Explicare, demonstrare, exersare	2 ore
Învățarea respirației laterale în procedeul craul;	Explicare, demonstrare, exersare	2 ore
Învățarea coordonării globale în procedeul craul;	Explicare, demonstrare, exersare	2 ore
Învățarea coordonării globale în procedeul spate	Explicare, demonstrare, exersare	2 ore
Consolidarea procedeelor craul, spate;	Explicare, demonstrare, exersare	2 ore
Învățarea mișcării de picioare bras;	Explicare, demonstrare, exersare	2 ore
Învățarea coordonării între mișcarea de picioare bras și respirație;	Explicare, demonstrare, exersare	2 ore
Învățarea coordonării globale în procedeul bras;	Explicare, demonstrare, exersare	2 ore

Consolidarea procedeelor craul, spate, bras;	Explicare, demonstrare, exersare	2 ore
<b>Bibliografie</b> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Baniaș P., (2006). <i>Curs înot</i>, Editura UVT, Timișoara;</li> <li>2. Baniaș P., (2008). <i>Abordare interdisciplinară în activitatea de înot terapeutic</i>, Editura UVT, Timișoara;</li> <li>3. Crețulescu G., (1992) Jivan I., Cirla L., <i>Înot. Curs de bază</i>, ANEFS, București;</li> <li>4. Jivan I., (2002). <i>Înot. Manual metodic</i>, ANEFS, București;</li> <li>5. Maglischo E., (1993). <i>Să înotăm chiar și mai repede</i>, Universitatea de Stat, Arizona;</li> <li>6. Maglischo E., (2003). <i>Swimming Fastest</i>, Editura Human Kinetics, USA;</li> <li>7. Mureșan E., (2000). <i>Înot. Sinteză</i>, Editura Fundației România de Mâine;</li> <li>8. Olaru M., (1992). <i>Înot</i>, Editura Sport Turism, București;</li> <li>9. Penția D., (1994). <i>Îndrumar metodic de înot</i>, Editura Mirton, Timișoara;</li> <li>10. Penția D., (1993). <i>Curs de înot</i>, Litografia Universității de Vest, Timișoara.</li> </ol>		

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

Temele propuse reușesc să formeze studenților noțiuni de bază pe care le pot folosi cu succes în practicarea înotului de masă sau ca metodă de relaxare și combatere a stresului.

**10. Evaluare**

Tip de activitate	10.1. Criterii de evaluare	10.2. Metode de evaluare	10.3. Pondere din nota finală
<b>10.4. Curs</b>			
<b>10.5. Seminar/laborator</b>	Prezența la lecții	Numărul de prezențe	80%
	Parcurgerea diferitelor distanțe prin înot	Examen practic	20%
<b>10.6. Standard minim de performanță</b> Minimum 10 prezențe la lecții Băieți – parcurgerea unei distanțe de 400 m prin înot continuu (16 lungimi de bazin – 25 m). Fete - parcurgerea unei distanțe de 300 m prin înot continuu (12 lungimi de bazin – 25m).			

Data completării  
1.09.2017

Semnătura titularului de curs

Semnătura titularului de seminar



Semnătura directorului de departament

