

## FIȘA DISCIPLINEI

### Înot și hidrokinetoterapie

#### 1. Date despre program

1.1	Instituția de învățământ superior	Universitatea din Pitești
1.2	Facultatea	Științe, Educație fizică și Informatică
1.3	Departamentul	Asistență Medicală și Kinetoterapie
1.4	Domeniul de studii	Kinetoterapie
1.5	Ciclul de studii	Licență
1.6	Programul de studii / Calificarea	Kinetoterapie și Motricitate Specială / Kinetoterapeut

#### 2. Date despre disciplină

2. Date despre disciplina											
2.1	Denumirea disciplinei					Înot și hidrokinetoterapie					
2.2	Titularul activităților de curs					Conf. univ. dr. Bădescu Victor					
2.3	Titularul activităților de laborator					Conf. univ. dr. Bădescu Victor					
2.4	Anul de studii	I	2.5	Semestrul	II	2.6	Tipul de evaluare	Examen	2.7	Regimul disciplinei	D/O

#### 3. Timpul total estimat

3.1	Număr de ore pe săptămână	4	3.2	din care curs	2	3.3	seminar/laborator	2
3.2	Total ore din planul de inv.	56	3.5	din care curs	28	3.6	seminar/laborator	28
Distribuția fondului de timp								ore
Studiul după manual, suport de curs, bibliografie și notițe								30
Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate și pe teren								15
Pregătire seminarii/laboratoare, teme, referate, portofolii, eseuri								16
Tutoriat								4
Examinări								4
Alte activități .....								
3.3	Total ore studiu individual	69						
3.4	Total ore pe semestru	125						
3.5	Număr de credite	5						

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

4.1	De curriculum	-
4.2	De competențe	-

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

5.1	De desfășurare a cursului	Sală dotată cu videoproiector și ecran
5.2	De desfășurare a seminarului/laboratorului	Bazin de înot, materiale pentru activitățile acvatice

#### 6. Competențe specifice acumulate

<b>Competențe profesionale</b>	C1 - Proiectarea modulară (Kinetoterapie și motricitate specială, Sport și performanță motrică, Educație fizică și sportivă) și planificarea conținuturilor de bază ale domeniului cu orientare interdisciplinară C2 - Organizarea curriculumului integrat și a mediului de instruire și învățare, cu accent interdisciplinar (Kinetoterapie și motricitate specială, Sport și performanță motrică, Educație fizică și sportivă) C3 - Evaluarea clinică primară (funcțională) și diagnoza nevoilor de intervenție kinetoterapeutică C4 - Realizarea programelor de intervenție kinetoterapeutică, cu caracter profilactic, curativ sau de recuperare C5 - Utilizarea metodelor și tehnicilor de intervenție kinetoterapeutică
<b>Competențe transversale</b>	CT1 - Organizarea de programe kinetoterapeutice 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 specifice intervențiilor kinetoterapeutice

#### 7. Obiectivele disciplinei

7.1 Obiectivul general al disciplinei	Cunoașterea caracteristicilor teoretice și aplicative ale înotului și hidrokinetoterapiei
7.2 Obiectivele specifice	<ul style="list-style-type: none"> <li>inițierea în înot, înot aplicativ, sărituri în apă, scufundări și salvare de la înec</li> <li>inițierea în activități acvatice adaptate și hidrokinetoterapie</li> <li>cunoașterea metodicii specifice domeniului</li> </ul>

## 8. Conținuturi

8.1. Curs		Nr. ore	Metode de predare	Observații Resurse folosite
1	Obiectul de studiu al disciplinelor de natație	2	Prelegerea, Dezbateră	Calculator, Videoproiector
2	Bazele științifice ale activităților acvatice	2	Prelegerea, Dezbateră	Calculator, Videoproiector
3	Tehnica înotului sportiv	2	Prelegerea, Dezbateră	Calculator, Videoproiector
4	Metodica predării și învățării înotului	2	Prelegerea, Dezbateră	Calculator, Videoproiector
5	Săriturile în apă, jocul de polo pe apă, înotul sincron și activitățile nautice de agrement	2	Prelegerea, Dezbateră	Calculator, Videoproiector
6	Înotul aplicativ și salvarea de la înec. 2 ore	2	Prelegerea, Dezbateră	Calculator, Videoproiector
7	Fitness-ul în apă (Aquafitness, Aquaerobic, Aquapower, Aquatraining). 2 ore	2	Prelegerea, Dezbateră	Calculator, Videoproiector
8	Exerciții gimnice în apă (Aquagym, Aquabuilding, Aquastretching, Aquarelax) și Jogging în apă (Aquajogging). 2 ore	2	Metode de predare	Calculator, Videoproiector
9	Înotul terapeutic. 2 ore	2	Prelegerea, Dezbateră	Calculator, Videoproiector
10	Hidrokinetoterapia (Aquatic therapy). 6 ore	10	Prelegerea, Dezbateră	Calculator, Videoproiector
11				
12				
13				
14				
<b>Bibliografie</b> 1. BĂDESCU, V. (1999), Natație – curs bază, Editura Universității din Pitești. 2. BĂDESCU, V. (2004), Înot - baze teoretice și practice, Editura Tipnaste Pitești. 3. BĂDESCU, V. (2007), Înotul sport complex, Editura PIM, Iași. 4. BĂDESCU, V. (2007), Salvarea și primul ajutor în înec, Editura PIM, Iași. 5. CIRLĂ, L. (1999), Înotul și aptitudinile psihomotrice în pregătirea tehnică, Ed. Printech, București. 6. JIVAN, I.S. (2000), Înot baze teoretice și metodice, Edit Printech, București. 7. BÎLTAC, GH. și RUSU, L. (2008), Hidrokinetoterapie, Editura Universitaria, Craiova. 8. VASILE, L. și GRECU, A. (2006), Hidrokinetoterapia aplicată, Editura Tehnoplast Company, București. 9. MAGLISCHO, E.W. (2003), Swimming fastest, Editura Human Kinetics. 10. MARINESCU G. (1998), Copiii și performanța în înot, F.R.Natație, București 11. OLARU, M. (1.982), Înot, Edit. Sport Turism. 12. ZELINSCHI, S. (1998), Metodica natației și sporturilor nautice, Univ. Ecologică, București. 13. **** Cartea Federației Române de Natație, MTS, București, 2009-2012. 14. **** Criterii probe și norme pentru selecția în înot CNEFS – CCDEFS – FRN, 1986. 15. <a href="http://www.swimming.ro">http://www.swimming.ro</a> 16. <a href="http://www.swimming.org">http://www.swimming.org</a> 17. <a href="http://www.fina.org">http://www.fina.org</a> 18. <a href="http://www.len.eu">http://www.len.eu</a> 19. <a href="http://www.swim.ee">http://www.swim.ee</a>				
8.2. Aplicații – Seminar / Laborator		Nr. ore	Metode de predare	Observații Resurse folosite
1	Sisteme de exerciții pentru acomodarea cu apa și plutire	2	Prelegerea, Dezbateră	Bazin de înot și materiale pentru activitățile acvatice
2	Inițierea în înot,scufundări libere și sărituri în apă aplicative	6	Prelegerea, Dezbateră	Bazin de înot și materiale pentru activitățile acvatice
3				
4				
5	Inițierea în înotul aplicativ și salvarea de la înec	2	Prelegerea, Dezbateră	Bazin de înot și materiale pentru activitățile acvatice
6	Inițierea în fitness-ul acvatic	2	Prelegerea, Dezbateră	Bazin de înot și materiale pentru activitățile acvatice
7	Inițiera în gimnastica acvatică	2	Prelegerea, Dezbateră	Bazin de înot și materiale pentru activitățile acvatice
8	Hidrokinetoterapia – sisteme de exerciții și metodică	14	Prelegerea, Dezbateră	Bazin de înot și materiale pentru activitățile acvatice
9				
10				
11				
12				
13				
14				

**Bibliografie**

1. BĂDESCU, V. (1999), Natație – curs bază, Editura Universității din Pitești.
2. BĂDESCU, V. (2007), Înotul sport complex, Editura PIM, Iași.
3. BĂDESCU, V. (2007), Salvarea și primul ajutor în înec, Editura PIM, Iași.
4. BÎLTAC, GH. și RUSU, L. (2008), Hidrokinetoterapie, Editura Universitaria, Craiova.
5. VASILE, L. și GRECU, A. (2006), Hidrokinetoterapia aplicată, Editura Tehnoplast Company, București.

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

Competențele dobândite la disciplină permit absolvenților să lucreze ca: kinetoterapeut, profesor kinetoterapeut, ergoterapeut (cu studii superioare de specialitate), educator în unități de handicapați (cu studii superioare de specialitate), instructor - educator în unități de handicapați (cu studii superioare de specialitate), asistent de cercetare în kinetoterapie, coordonator complex de recuperare.

**10. Evaluare**

Tip activitate	Criterii de evaluare	Metode de evaluare	Pondere din nota finală
<b>Curs</b>	Nivelul de cunoaștere al sistemului de cunoștințe teoretice și aplicative ale înotului și hidrokinetoterapiei	Verificare scrisă	50%
<b>Seminar/ Laborator</b>	1. Participarea activă la activitățile practice 2. Verificare tehnică 3. Verificare practico-metodică	1. Prezența și implicarea în activități 2. Probe de control 3. Proiect / Portofoliu / Referat	10% 20% 20%
<b>Standard minim de performanță</b>	Nota minimă 5 la toate cerințele de evaluare		

**Data completării**

1.10.2016

**Titular de curs**

Conf.univ.dr. Bădescu Victor

**Titular de laborator**

Conf.univ.dr. Bădescu Victor

**Data aprobării**

(Consiliul departamentului)

15.10.2016

**Director de departament**

(prestator)

Prof. univ. dr. Ciucurel Constantin

**Director de departament**

(beneficiar),

Prof. univ. dr. Ciucurel Constantin