

FIȘA DISCIPLINEI
Natatie in invatamantul liceal si postliceal
Anul universitar 2019-2020

1. Date despre program

1.1	Instituția de învățământ superior	Universitatea din Pitești
1.2	Facultatea	Științe, Educație Fizică și Informatică
1.3	Departamentul	Educație Fizică și Sport
1.4	Domeniul de studii	Știința Sportului și a Educației Fizice
1.5	Ciclul de studii	Master
1.6	Programul de studii / Calificarea	AMCE/Profesor în învățământul liceal și postliceal

2. Date despre disciplină

2.1	Denumirea disciplinei					Natatie in invatamantul liceal si postliceal					
2.2	Titularul activităților de curs					-					
2.3	Titularul activităților de laborator					-					
2.4	Anul de studii	II	2.5	Semestrul	2	2.6	Tipul de evaluare	E	2.7	Regimul disciplinei	O

3. Timpul total estimat

3.1	Număr de ore pe săptămână	3	3.2	din care curs	1	3.3	laborator	2
3.4	Total ore din planul de inv.	42	3.5	din care curs	14	3.6	laborator	28
Distribuția fondului de timp								
Studiul după manual, suport de curs, bibliografie și notițe								20
Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate și pe teren								20
Pregătire seminarii/laboratoare, teme, referate, portofolii, eseuri								20
Tutoriat								20
Examinări								3
Alte activități								
3.7	Total ore studiu individual	83						
3.8	Total ore pe semestru	125						
3.9	Număr de credite	5						

4. Precondiții (acolo unde este cazul)

4.1	De curriculum	Notiuni generale referitoare la riscurile activităților de natatie
4.2	De competențe	Sa fie capabil să gestioneze propria echipare pentru o activitate de inot pe distanta de 200m

5. Condiții (acolo unde este cazul)

5.1	De desfășurare a cursului	Sala de curs
5.2	De desfășurare a seminarului/labor.	Bazin de inot

6. Competențe specifice acumulate

Competențe profesionale	C1 Proiectarea modulară (Educație fizică și sportivă, Sport și performanță motrică, Kinetoterapie și motricitate specială) și planificarea conținuturilor de bază ale domeniului cu orientare interdisciplinară C2 Organizarea curriculumului integrat și a mediului de instruire și învățare, cu accent interdisciplinar (Educație fizică și sportivă, Sport și performanță motrică, Kinetoterapie și motricitate specială) C3 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 C4 Descrierea și demonstrarea sistemelor operaționale specifice Educației fizice și sportive.
Competențe transversale	CT1 Organizarea de evenimente specifice sportului pentru persoane de diferite vârste și niveluri de pregătire în condiții de asistență calificată, cu respectarea normelor de etică și deontologie profesională

7. Obiectivele disciplinei

7.1 Obiectivul general al disciplinei	Studentul să fie capabil ca la finalul activităților practice să înoate cu doua stiluri diferite pe distanta de 200 m
7.2 Obiectivele specifice	Să cunoască regulile principale ale salvarii de la înec Sa fie capabil sa înoate pe distanta de 200 de metri cu stil la alegere Să stăpânească cel puțin doua tehnici simple de inot

8. Conținuturi

8.1. Curs	14 ore	Metode de predare	Observații Resurse folosite
1 Tehnica înotului sportiv Modelul de descriere al tehnicii procedeelor de înot	2	Prelegere	calculator

2	C2. Învățarea procedeelor de înot sportive – învățarea procedeeului de înot craul	2	dezbaterea, expunerea, exemplificarea, studiul de caz, conversația euristică, metode intuitive de video proiecție	videoproiector
3	C3. Învățarea procedeelor de înot sportive – învățarea procedeeului de înot spate.	2		
4	C4. Învățarea procedeelor de înot sportive – învățarea procedeeului de înot bras.	2		
5	C5. Învățarea procedeelor de înot sportive – învățarea procedeeului de înot future.	2		
6	C6. Învățarea starturilor și întorcerilor în procedeele de înot. Regulamentul concursurilor de înot.	2		
7	C7. Salvarea de la înec.	2		
Bibliografie: BĂDESCU V. (1999), Natație – curs bază, Editura Universității din Pitești. BĂDESCU V. (2004), Înot - baze teoretice și practice, Editura Tipnaste Pitești. BĂDESCU V. (2006), Înot – Curs de perfecționare, Editura Paralela 45, Pitești. BĂDESCU V. (2006), Monitorizarea antrenamentului înotătorilor prin repere biologice semnificative, Editura Universitaria Craiova. Dragan I., 1978, <i>Refacerea organismului după efort</i> , București, Editura sport- turism. MARINESCU G. (1998), Copiii și performanța în înot, F.R.Natație, București MARINESCU G. (2002), Natație tempo și ritm, Edit. BREN, București OPRIȘESCU I. (1977), Bazele generale ale teoriei și metodicii antrenamentului sportiv de înot, I.E.F.S.. ȘALGĂU S., MARINESCU G. (2005), Adaptarea efortului și programarea la înotători, Ed. TEHNOPRESS, Iași.				
8.2. Aplicații – Laborator		28 ore	Metode de predare	Observații Resurse folosite
1	Tehnica înotului sportiv Modelul de descriere al tehnicii procedeelor de înot	4	Demonstratie, explicație execuție, experimentare, metode intuitive de video proiecție	Echipament specific de iarnă, corzi, rachete de zăpadă, Discuții, brainstorming
2	Tehnica înotului în procedeul craul <ul style="list-style-type: none"> – Poziția corpului pe apă în procedeul craul – Acțiunea picioarelor în procedeul craul – Acțiunea brațelor în procedeul craul – Coordonarea acțiunilor brațelor în procedeul craul – Greșelile frecvente ale acțiunii brațelor, ale coordonării lor, ale răsucirii trunchiului și efectele lor – Coordonarea acțiunii brațelor și picioarelor – Coordonarea acțiunii brațelor cu respirația Greșeli frecvente ale coordonării acțiunilor brațelor cu respirația și efectele lor.	4		
3	Tehnica înotului în procedeul spate <ul style="list-style-type: none"> – Poziția corpului pe apă în procedeul spate – Acțiunea picioarelor în procedeul spate – Acțiunea brațelor în procedeul spate – Coordonarea acțiunilor brațelor și picioarelor spate Greșelile frecvente ale acțiunii brațelor, ale coordonării lor, ale răsucirii trunchiului în procedeul spate și efectele lor	4		
4	Tehnica înotului în procedeul bras <ul style="list-style-type: none"> – Poziția corpului pe apă în procedeul bras – Acțiunea picioarelor în procedeul bras – Acțiunea brațelor în procedeul bras – Greșeli frecvente de execuție ale acțiunii brațelor în procedeul bras și efectele lor – Coordonarea mișcărilor brațelor și picioarelor cu respirația în procedeul bras Greșeli frecvente de execuție ale coordonării acțiunilor brațelor, picioarelor și a respirației în procedeul bras și efectele lor	4		
5	Tehnica înotului în procedeul fluture <ul style="list-style-type: none"> – Poziția corpului pe apă în procedeul fluture. – Mișcarea ondulatorie în procedeul fluture – Greșelile principale ale mișcării de ondulație în procedeul fluture și efectele lor – Acțiunea membrelor superioare în procedeul fluture – Greșelile principale ale acțiunii brațelor în procedeul fluture și efectele lor – Coordonarea acțiunilor brațelor cu mișcarea ondulatorie și cu respirația în procedeul fluture Greșelile principale de coordonarea ale acțiunilor brațelor cu mișcarea ondulatorie și cu respirația în procedeul fluture și efectele lor	4		
6	Starturile în înotul sportiv	4		

	<ul style="list-style-type: none"> - Pozițiile pe blocstart și comenzile pentru starturi - Startul în procedeul craul - Startul în procedeul spate - Startul în procedeul bras - Startul în procedeul fluture - Startul specific schimburilor de ștafetă 			
7	Întoarcerile în înotul sportiv <ul style="list-style-type: none"> - Elementele componente ale întoarcerilor - Întoarcerile în procedeul craul - Întoarcerile în procedeul spate - Întoarcerea specifică procedeului bras Întoarcerea în procedeul de înot fluture	4		

Bibliografie:

BĂDESCU V. (2007), Înotul sport complex, Editura PIM, Iași.

BĂDESCU V. (2007), Reglarea antrenamentului sistemelor energetice în înot, Editura PIM, Iași.

BĂDESCU V. (2007), Salvarea și primul ajutor în înec, Editura PIM, Iași.

CIRLĂ L. (1999), Înotul și aptitudinile psihomotrice în pregătirea tehnică, Ed. Printech, București.

COUNSILMAN J.E. (1977), Manual pentru înotul sportiv pentru antrenori și înotători, Ed. Counsilmanco Inc. Bloomington, Indiana vol. I-II, traducere.

CIUCUREL C. (1996) Natație, curs de bază, Univ. din Pitești.

COUNSILMAN, J.E., COUNSILMAN, B.E. (1994), The new science of swimming, Prentice Hall, Inc.

CRETULEȘTEANU G., MARINESCU G. (1995), Înot, curs specializare ANEFS, București

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

Conținutul disciplinei este în concordanță cu conceptele teoretice și practice naționale dar și internaționale, dezvoltând conținuturi noi față de alte centre universitare din țară. Din punct de vedere al adaptării la piața muncii considerăm că informațiile și cunoștințele sunt în deplină concordanță cu evoluția rapidă a sporturilor de iarnă pe mapamond, devenind chiar motoare ale economiilor naționale la țările europene din jurul Munților Alpi. Disciplina oferă studenților o viziune globală integrativă privind modelul practicării și sau organizării unor activități de succes și o gamă variată de posibilități de aplicare în viața practică și profesională

10. Evaluare

Tip activitate	10.1 Criterii de evaluare	10.2 Metode de evaluare	10.3 Pondere din nota finală
10.4 Curs	Examen oral	Proba orală	40%
10.5 Laborator	Activitate participativă munte Evaluări periodice Evaluare practică a nivelului de instruire	Probe practice	20% 20% 20%
10.6 Standard minim de perform.	Îndeplinirea activităților de lucrări practice în stațiunea de agrement		

Data completării

1 oct. 2019

Titular de curs

Titular de seminar

Data aprobării în Consiliul departamentului

1.0ct 2019

Director de departament
(prestator)

Prof. univ. dr Cretu Marian



Director de departament
(beneficiar)

Prof. univ. dr Cretu Marian

