



MINISTERUL EDUCAȚIEI
UNIVERSITATEA „AUREL VLAICU” DIN ARAD
 310130 Arad, B-dul Revoluției nr. 77, P.O. BOX 2/158 AR
 Tel : 0040-257- 283010; fax. 0040-257- 280070
<http://www.uav.ro>; e-mail: rectorat@uav.ro
 Operator de date cu caracter personal nr.2929

FIȘA DISCIPLINEI

1. Date despre Program

1.1. Instituția de învățământ superior	UNIVERSITATEA „AUREL VLAICU” DIN ARAD
1.2. Facultatea	de Educație Fizică și Sport
1.3. Departamentul	Departamentul de Educație Fizică și Performanță Sportivă
1.4. Domeniul de studii	Știința Sportului și Educației Fizice
1.5. Anul universitar	2022-2023
1.6. Ciclu de studii	Master
1.7. Specializarea / Programul de studii	Sport și Performanță Motrică
1.8. Forma de învățământ	Învățământ cu frecvență (IF)

2. Date despre Disciplină

2.1. Denumirea disciplinei	BmCA1010 Pregătire specializată într-o disciplină sportivă – NATAȚIE
2.2. Titular Plan învățământ	doctor Dulceanu Corina Ramona
2.3. Asistent	doctor Marconi Roberto Gabriel
2.4. Anul de studiu	1
2.5. Semestrul	1
2.6. Tipul de evaluare	ES
2.7. Regimul disciplinei	Op

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

3.1. Număr de ore pe săptămână	4
3.2. Ore de curs pe săptămână	1
3.3. Ore de seminar/ laborator/ proiect pe săptămână	3
3.4. Total ore din planul de învățământ	56
3.5. Ore de curs pe semestru	14
3.6. Ore de seminar/ laborator/ proiect pe semestru	42
Distribuția fondului de timp [Ore]	
3.4.1. Studiul după manual, suport de curs, bibliografie și notițe	30

3.4.2. Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate și pe teren	40
3.4.3. Pregătire seminarii/laboratoare, teme, referate, portofolii și eseuri	30
3.4.4. Tutoriat	10
3.4.5. Examinări	10
3.4.6. Alte activități ...	24
3.7. Total ore studiu individual	144
3.8. Total ore pe semestru	56
3.9. Numărul de credite	8

4. Precondiții (acolo unde este cazul)

4.1. Precondiții de curriculum	
4.2. Precondiții de competențe	

5. Condiții necesare (acolo unde este cazul)

5.1. Condiții de desfășurare a cursului	Sală de curs; tabla, laptop si videoproiector;
5.2. Condiții de desfășurare a seminarului	
5.3. Condiții de desfășurare a laboratorului	Bazin de înot de minimum 25m/33m cu adâncimea de 1,10-1,60m; materiale ajutătoare: plute de antrenament, labe pentru înot, colaci;
5.4. Condiții de desfășurare a proiectului	

6. Competențele specifice acumulate (acolo unde este cazul)

6.1. Competențe profesionale	CP1 Proiectarea modulară și planificarea conținuturilor de bază ale domeniului cu orientarea interdisciplinară. CP3 Evaluarea creșterii și dezvoltării fizice și a calității motricității potrivit cerințelor și modelelor specifice pe ramură de sport CP4 Descrierea, explicarea și demonstrarea conținuturilor specifice pe ramură de sport
6.2. Competențe transversale	CT2 Îndeplinirea în condiții de eficiență și eficacitate a sarcinilor de lucru în procesul de selecție/de pregătire/competiție CT3 Autoevaluarea obiectivă a nevoii de formare profesională în scopul inserției și adaptabilității la cerințele pieței muncii, potrivit propriului proiect de dezvoltare personală.;

7. Obiectivele disciplinei (acolo unde este cazul)

7.1. Obiectivul general al disciplinei	<ul style="list-style-type: none"> - Dobândirea cunoștințelor și deprinderilor legate de tehnica și metodică înotului; - Dobândirea deprinderilor tehnice de practicare a înotului; - 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; - Mărirea capacității de efort fizic și intelectual; - Dezvoltarea armonioasă a organismului; - Optimizarea stării de sănătate;
--	---

	- Prevenirea instalării deficiențelor fizice globale și segmentare, formarea și menținerea atitudinilor corecte ale corpului;
7.2. Obiectivele specifice	<ul style="list-style-type: none"> - Deprinderea de a înota în procedeele craul, spate și bras; - Deprinderea cu echilibrul și respirația specifică mediului acvatic; - Însușirea cunoștințelor specifice procedeele 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 (acolo unde este cazul)

8.1 Conținut Curs	Metode de predare	Observații
<p>Evoluția înotului în țară și în lume Importanța și influența înotului asupra organismului Adaptări funcționale și efecte profilactice ale activității în apă. Legile plutirii și înaintării în apă Influența particularităților anatomice și fiziologice asupra tehnicii înotului Elemente tehnice de bază Tehnica procedeului craul Tehnica procedeului spate Tehnica procedeului bras Etapele fundamentale ale învățării înotului Metodica învățării procedeului craul Metodica învățării procedeului spate Metodica învățării procedeului bras Activitatea aplicativ utilitară a natației</p>	Prelegere, dialog interactiv	Fiecare temă de curs are alocată 1 oră
<p>8.2 Bibliografie Curs</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Baniaș P., Curs înot, Editura UVT, Timișoara, 2006 2. Baniaș P., Abordare interdisciplinară în activitatea de înot terapeutic, Editura UVT, Timișoara, 2008 3. Bitang, Viorel, Tehnologii computerizate implicate în instruirea înotătorilor, Editura, „Vasile Goldis” University Press, 2009 4. Bitang, Viorel, Predarea și învățarea tehnicii de înot la copii și juniori, ediția a II-a, revizuită, Editura, „Vasile Goldis” University Press 5. Bitang, Viorel, Strategia instruirii înotătorilor pe distante scurte, Editura, „Vasile Goldis” University Press, 2009 6. Bitang, Viorel, Antrenamentul înotătorilor de performanță, ediția a II-a, revizuită, Editura, „Vasile Goldis” University Press, 2009 7. Bitang, Viorel, Programe și structuri operaționale utilizate în instruirea înotătorilor și canotorilor, ediția a II-a, revizuită, Editura, „Vasile Goldis” University Press, 2009 		
8.3 Conținut Seminar	Metode de predare	Observații
8.4 Bibliografie Seminar		
8.5 Conținut Laborator	Metode de predare	Observații
<p>Învățarea respirației acvatice, plutirea și alunecarea Învățarea mișcării de picioare craul, spate Consolidarea mișcării de picioare craul, spate Învățarea mișcării de brațe craul, spate Învățarea respirației laterale în procedeul craul Învățarea coordonării globale în procedeul craul, învățarea coordonării globale în procedeul spate Învățarea startului în procedeele craul, spate Învățarea întoarcerii simple în procedeele craul, spate Consolidarea procedeele craul, spate Învățarea mișcării de picioare bras. Învățarea coordonării între mișcarea de picioare bras și respirație Învățarea mișcării de brațe bras, învățarea coordonării mișcării de brațe cu respirația Învățarea coordonării globale în procedeul bras Învățarea startului în procedeul bras. Învățarea întoarcerii în procedeul bras Consolidarea procedeele craul, spate, bras</p>	Demonstrare, Explicație, Repetare	Fiecare temă de lp are alocate 3 ore

8.6 Bibliografie Laborator

1. Baniaș P., Curs înot, Editura UVT, Timișoara, 2006
2. Baniaș P., Abordare interdisciplinară în activitatea de înot terapeutic, Editura UVT, Timișoara, 2008
3. Bitang, Viorel, Tehnologii computerizate implicate în instruirea înotătorilor, Editura „Vasile Goldis” University Press, 2009
4. Bitang, Viorel, Predarea și învățarea tehnicii de înot la copii și juniori, ediția a II-a, revizuită, Editura „Vasile Goldis” University Press
5. Bitang, Viorel, Strategia instruirii înotătorilor pe distante scurte, Editura „Vasile Goldis” University Press, 2009
6. Bitang, Viorel, Antrenamentul înotătorilor de performanță, ediția a II-a, revizuită, Editura „Vasile Goldis” University Press, 2009
7. Bitang, Viorel, Programe și structuri operaționale utilizate în instruirea înotătorilor și canotorilor, ediția a II-a, revizuită, Editura „Vasile Goldis” University Press, 2009

8.7 Conținut Proiect

Metode de predare

Observații

8.8 Bibliografie Proiect

9. Coroborarea/validarea conținuturilor disciplinei (acolo unde este cazul)

Prin conținuturile sale, disciplina are un pronunțat caracter pragmatic, contribuind la formarea specialiștilor în domeniul educației fizice și sportului/specializarea natatie, încadrabili la nivel de: unități ale Ministerului Educației, Federației „Sportul pentru Toți”, Ministerului Apărării, Asociații și cluburi sportive, Centre de sănătate, destindere și petrecerea timpului liber, Centre de plasament, Fundații, firme, Centre turistice, Tabere, centre de joacă și recreere, etc.

10. Evaluare (acolo unde este cazul)

Tip activitate	Criterii de evaluare	Metode de evaluare	Pondere din nota finală
10.1. Curs	Cunoștințe teoretice legate de tehnica procedeeleor de înot;	Examen scris	50%
10.2. Seminar			
10.3. Laborator	- Execuția corectă a elementelor și procedeeleor tehnice pentru proba practică; - Cunoștințe teoretice legate de metodica predării înotului;	Examen practic	50%
10.4. Proiect			
10.5 Standard minim de performanță			
- nota 5 la examenul practic - nota 5 la examenul teoretic			

Titular
doctor Dulceanu Corina
Ramona

Asistent
doctor Marconi Roberto
Gabriel

DIRECTOR DEPARTAMENT
Conf.univ.dr. Corina Ramona
Dulceanu

DECAN
Prof. univ. dr. Vasile Liviu
ANDREI