



## 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	Kinetoterapie
1.5. Anul universitar	2024-2025
1.6. Ciclul de studii	Licență
1.7. Specializarea / Programul de studii	Kinetoterapie și Motricitate Specială
1.8. Forma de învățământ	Învățământ cu frecvență (IF)

### 2. Date despre Disciplină

2.1. Denumirea disciplinei	BIBD2012 Înot și hidrokinetoterapie
2.2. Titular Plan învățământ	Dr. Bitang Viorel Virgil Ioan
2.3. Asistent	Drd. Bălțean Alexandru Ioan
2.4. Anul de studiu	1
2.5. Semestrul	2
2.6. Tipul de evaluare	ES
2.7. Regimul disciplinei	Ob

### 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	2
3.3. Ore de seminar/ laborator/ proiect pe săptămână	2
3.4. Total ore din planul de învățământ	56
3.5. Ore de curs pe semestru	28
3.6. Ore de seminar/ laborator/ proiect pe semestru	28
Distribuția fondului de timp [Ore]	
3.4.1. Studiul după manual, suport de curs, bibliografie și notițe	36
3.4.2. Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate și pe teren	5
3.4.3. Pregătire seminarii/laboratoare, teme, referate, portofolii și eseuri	5

3.4.4. Tutoriat	6
3.4.5. Examinări	7
3.4.6. Alte activități ...	10
3.7. Total ore studiu individual	69
3.8. Total ore pe semestru	56
3.9. Numărul de credite	5

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

4.1. Precondiții de curriculum	
4.2. Precondiții de competențe	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Sa stăpânească limbajul minim de specialitate;</li> <li>- Sa cunoască exerciții specifice lucrului pe uscat și în apă privind învățarea procedurilor de înot;</li> <li>- Sa cunoască efectele pe care le are apa asupra organismului;</li> </ul>

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

5.1. Condiții de desfășurare a cursului	Sala de curs dotată cu aparatură și materiale specifice activității (audio-video).
5.2. Condiții de desfășurare a seminarului	Bazin, materiale ajutătoare de susținere.
5.3. Condiții de desfășurare a laboratorului	
5.4. Condiții de desfășurare a proiectului	

#### 6. Competențele specifice acumulate (acolo unde este cazul)

6.1. Competențe profesionale	<b>Cp.9 Contribuie la procesul de reabilitare – 1 credit</b> <b>Cp.15 Promovează sănătatea – 1 credit</b> <b>Cp.18 Găsește soluții pentru probleme – 1 credit</b>
6.2. Competențe transversale	<b>Ct.13 Utilizează în cunoștința de cauză sistemul de sănătate.- 1 credit</b> <b>Ct.14 Utilizează cu precizie echipamente, instrumente sau echipamente tehnologice – 1 credit</b>

#### 7. Obiectivele disciplinei (acolo unde este cazul)

7.1. Obiectivul general al disciplinei	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Dobândirea unor cunoștințe privind particularitățile mediului acvatic și efectele sale asupra organismului în aplicarea programelor de terapie acvatică</li> <li>- Cunoașterea efectelor principalelor mijloace de recuperare specifice hidrokinetoterapiei, utilizate în cadrul programelor de reabilitare, potrivit unor afecțiuni</li> </ul>
7.2. Obiectivele specifice	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Cunoașterea obiectivelor de recuperare a diverse patologii și modul de concepere și aplicarea programelor de recuperare, beneficiind de particularitățile mediului acvatic.</li> </ul>

#### 8. Conținuturi (acolo unde este cazul)

8.1 Conținut Curs	Metode de predare	Observații
- Cunoașterea și însușirea unor cunoștințe privind principalele finalități ale practicării înotului, despre		

<p>caracteristicile generale ale hidrokinetoterapiei, efectele apei și înotului asupra organismului, pentru utilizarea lor în activitățile de recuperare și profilaxie a unor afecțiuni. .</p> <p>- Obiective operaționale - Obiectivele și finalitățile practicării înotului - Caracteristici generale privind hidrokinetoterapia - Principii fizice aplicate corpurilor scufundate în apă</p> <p><b>CONDIȚII TEHNICE DE DESFĂȘURARE A HIDROKINETOTERAPIEI</b> - Scop - Însușirea unor cunoștințe privind condițiile tehnice de desfășurare a hidrokinetoterapiei, pentru utilizarea lor în activitățile de recuperare și profilaxie a unor afecțiuni. - Obiective operaționale - Condiții de aplicare a hidrokinetoterapiei - Desfășurarea tratamentului - Dozarea exercițiilor în funcție de dificultate și contraindicații - Probleme de igienă, profilaxie și alimentație specifice activităților desfășurate în bazine</p> <p><b>BĂILE ȘI DUȘURILE TERAPEUTICE</b> - Cunoașterea și însușirea unor cunoștințe privind efectele termice ale apei asupra organismului; însușirea principalelor indicații privind modul de aplicare a băilor, pentru utilizarea lor în activitățile de recuperare și profilaxie a unor afecțiuni. - Obiective operaționale - Băile terapeutice - Dușurile - Înnot și hidrokinetoterapie Mișcarea omului ca domeniu de cercetare. Kinesiologia, știință interdisciplinară. Delimitări conceptuale. Suportul morfologic și funcțional al motricității. Oasele și articulațiile. Legile arhitecturării osoase. Suportul morfologic și funcțional al motricității. Fibra musculară. Proprietățile mecanice ale musculaturii scheletice. Suportul morfologic și funcțional al motricității. Activitatea neuromusculară. Metodologia evaluării activității motrice. Biomecanica membrului superior: complexul musculoscheletal acromioclavicular. Kinesiologia mersului uman. Kinesiologia unor mișcări particulare: alergare, mers pe scară. - Bazele generale ale tehnicii procedeului craul. Scop, obiective operaționale - Formarea deprinderii de a înota - Învățarea tehnicii de înot și elaborarea unui model conținând mijloace de învățare și perfecționare - Tehnica procedeului craul - Bazele generale ale tehnicii procedeului spate – Scop - Obiective operaționale, - Tehnica procedeului spate, Exerciții pentru învățarea procedeului spate - Bazele generale ale tehnicii procedeului bras – Scop Obiective operaționale, - Tehnica procedeului bras, Exerciții pentru învățarea procedeului bras. Principalele greșeli întâlnite în procedeul bras. - Exemple practice ale hidrokineto-terapiei - Scop - Obiective operaționale - Exerciții efectuate în apă pentru dezvoltarea forței și mobilității membrului superior - Aquagym, aquafitness gimnastica acvatică</p>	<p>Prelegere participativă.</p>	<p>28 ore</p>
<p>8.2 Bibliografie Curs</p> <p><b>BIBLIOGRAFIE</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. BANIAȘ P., Abordare interdisciplinară în activitatea de înot terapeutic, Editura UVT, Timișoara, 2008</li> <li>2. BITANG, VIOREL, Predarea și învățarea tehnicii de înot la copii și juniori, ediția a II-a, revizuită, Editura „Vasile Goldis” University Press</li> <li>3. DAIL, C., THOMAS, C., (1999), Hidroterapie,- Tratamente simple pentru afecțiuni obișnuite, Ed. Viață și sănătate, București;</li> <li>4. DRĂGAN, I., și colab., (1994), Medicina sportivă aplicată, Ed. Editis, București;</li> <li>5. ESNAULT, M., (1991), Reeducation dans l’eau, Ed. Masson, Paris;</li> <li>6. MANOLE, V., (2006), Natație și aplicațiile înotului în kinetoterapie - Note de curs, Universitatea din Bacău;</li> <li>7. MARINESCU, GH., (1993), Încălzirea o necunoscută, F. R. N., București;</li> <li>8. MOGOȘ, V., T., (1990), Apa, agent terapeutic, Ed. Sport-turism, București;</li> <li>9. OLARU, M., (1982), Înnot, Ed. Sport-Turism, București;</li> <li>10. PLAS, F., HAGRON, E., (2001), - Kinetoterapie activă, Ed. Polirom, Iași;</li> <li>11. RODRIGUEZ, A., M., JONES, J., (2002) - Aqua Fitness: The low-impact total body fitness workout, Ed. DK Publishing, Inc., New York;</li> <li>12. THOMAS, D., G., (1996), Înot – Trepte spre succes, Ed. Teora, București.</li> </ol>		
<p>8.3 Conținut Seminar</p>	<p>Metode de predare</p>	<p>Observații</p>

8.4 Bibliografie Seminar		
8.5 Conținut Laborator	Metode de predare	Observații
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Consolidarea elementelor tehnice din etapele învățării înotului</li> <li>• Program acvatic pentru refacerea elasticității musculare (întinderi musculare)</li> <li>• Program acvatic pentru refacerea tonusului muscular (întăriri musculare)</li> <li>• Program acvatic pentru recuperarea trenului superior</li> <li>• Program acvatic pentru recuperarea trenului inferior</li> <li>• Program acvatic pentru persoanele cu deficiențe motorii</li> <li>• Consolidarea elementelor tehnice din etapele învățării înotului</li> </ul>	Explicații însoțite de demonstrații.	28 ore
8.6 Bibliografie Laborator  <b>1. BANIAȘ P., Abordare interdisciplinară în activitatea de înot terapeutic, Editura UVT, Timișoara, 2008</b> <b>2. BITANG, VIOREL, Predarea și învățarea tehnicii de înot la copii și juniori, ediția a II-a, revizuită, Editura „Vasile Goldis” University Press</b> <b>3. BITANG, VIOREL - Înot și hidrokinetoterapie - suport de curs - editia 2021;</b> <b>4. DRĂGAN, I., și colab., (1994), Medicina sportivă aplicată, Ed. Editis, București;</b> <b>5. ESNAULT, M., (1991), Reeducation dans l'eau, Ed. Masson, Paris;</b> <b>6. MANOLE, V., (2006), Natație și aplicațiile înotului în kinetoterapie - Note de curs, Universitatea din Bacău;</b> <b>7. MOGOȘ, V., T., (1990), Apa, agent terapeutic, Ed. Sport-turism, București;</b> <b>8. OLARU, M., (1982), Înot, Ed. Sport-Turism, București;</b>		
8.7 Conținut Proiect	Metode de predare	Observații
8.8 Bibliografie Proiect		

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

<p><b>- Dobândirea cunoștințelor necesare în conceperea și aplicarea programelor de terapie acvatică în concordanță cu diversele afecțiuni posibile, ținând seama de factorii termici, mecanici și chimici ai mediului.</b></p>
---

**10. Evaluare (acolo unde este cazul)**

Tip activitate	Criterii de evaluare	Metode de evaluare	Pondere din nota finală
10.1. Curs	<b>Cunostiințe teoretice legate de materia predată.</b>	Examen scris.	50%
10.2. Seminar	<b>- participare la lecțiile în proporție de 80 %; - participare activă la discuții în timpul lecțiilor practice, cca 30 – 40 % din totalul lecțiilor - conducerea unor părți ale lecțiilor practice, potrivit temei abordate - abilitatea utilizării unor materiale metodice diverse și a unei mari varietăți de exerciții, în concordanță cu patologia abordată</b>	Examen practic.	5% 25% 15% 5%
10.3. Laborator			
10.4. Proiect			
10.5 Standard minim de performanță  <b>- participare în proporție de 60% la lecțiile practice,</b> <b>- efectuarea unui referat cu tema dată,</b> <b>- susținere examen teoretic, cu răspunsuri în proporție de 50%</b>			

Titular  
Dr. Bitang Viorel Virgil  
Ioan

Asistent  
Drd. Bălțean Alexandru  
Ioan

Director Departament  
Conf.univ.dr. Corina Ramona  
Dulceanu

DECAN  
Conf. univ. dr. Viorel-Petru  
ARDELEAN

