



FIȘA DISCIPLINEI

1. Date despre program

1.1 Instituția de învățământ superior	Universitatea „Dunărea de Jos” din Galați
1.2 Facultatea	Educație fizică și sport
1.3 Departamentul	Sporturi individuale și kinetoterapie
1.4 Domeniul de studii	Educație fizică și sport
1.5 Ciclul de studii	Licență
1.6 Programul de studii/Calificarea	Educație fizică și sportivă cod.060110B11D

2. Date despre disciplină

2.1 Denumirea disciplinei	Teoria și practica înotului						
2.2 Titularul activităților de curs	Conf.univ. dr. Onet Ioan						
2.3 Titularul activităților de seminar	Asist.drd.univ.Burlui Madalina						
2.4 Anul de studiu	I	2.5 Semestrul	2	2.6 Tipul de evaluare	V	2.7 Regimul disciplinei	OB

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

3.1 Număr de ore pe săptămână	5	din care: 2 curs	2	2 seminar/laborator	
3.4 Total ore din planul de învățământ	56	din care: 28 curs	3	28 seminar/laborator	56
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 și eseuri					10
Tutoriat					7
Examinări					3
Alte activități.....					9
3.7 Total ore studiu individual	69				
3.9 Total ore pe semestru	125				
3.10 Numărul de credite	5				

4. Precondiții (acolo unde este cazul)

4.1 de curriculum	•
4.2 de competențe	• Implementarea cunoștințelor teoretice cu cele practice în contextul participării active la întregirea competențelor propuse.

5. Condiții (acolo unde este cazul)

5.1. de desfășurare a cursului	• Sală de curs cu videoproiector, calculator și platformă on line
5.2. de desfășurare a seminarului/laboratorului	• Bazin de înot acoperit, platformă on line



6. Competențele specifice acumulate

Competențe profesionale	C1 Proiectare modulară și planificarea conținuturilor de bază ale domeniului cu orientare interdisciplinară (1,5 credite) C2 Organizarea curriculumului integrat și a mediului de instruire și învățare, cu accent interdisciplinar (1,5 credite) C3 Evaluarea creșterii și dezvoltării fizice și a calităților motricității potrivit cerințelor/obiectivelor specifice educației fizice și sportive, a atitudinii față de practicarea independentă a inotului (1 credit) C4 Descrierea și demonstrarea sistemelor operaționale specifice inotului, pe grupe de vârstă (0,5 credite) C5 Evaluarea nivelului de pregătire a practicanților inotului (0,5 credite)
Competențe transversale	CT1 Organizarea activității de inot pentru persoane de diferite vârste și niveluri de pregătire în condiții de asistență calificată, cu respectarea normelor de etică și deontologie profesională (1 credit)

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

7.1 Obiectivul general al disciplinei	Cunoașterea conținutului înotului din perspectiva predării, învățării și evaluării conform ciclurilor curriculare din învățământul preuniversitar.
7.2 Obiectivele specifice	- Înțelegerea noțiunilor specifice disciplinei (istoric, regulament, denumiri elemente și procedee tehnice); - Inițierea, învățarea, fixarea, consolidarea elementelor, procedeele tehnice în vederea practicării înotului; - Însușirea metodicii predării componentelor tehnice fundamentale și a formelor de organizare și conducere a activităților din domeniul înotului;

8. Conținuturi

8. 1 Curs	Metode de predare	Observații
1. Istoricul înotului pe plan internațional și național - 2 ore;	Prelegerea, expunerea, conversația euristică pe platforma teams, WhatsApp și mail	2 ore
2. Tehnica procedurii craul- spate - 4 ore;		4 ore
3. Tehnica procedurii bras-delfin - 4 ore;		4 ore
4. Inotul aplicativ- utilitar - 4 ore;		4 ore
5. Selecția în înot, particularitățile anatomice și fiziologice ale corpului care influențează tehnica procedurilor de înot - 4 ore;		4 ore
6. Influența practicării înotului asupra organismului - 2 ore;		2 ore



7.Lecția de înot- structura si organizarea ei -2 ore;	Prelegerea, expunere, conversația euristică, metode e comunicare oral–vizuală (instruirea prin tehnicile video) și on laine.	2 ore
8. Organizarea și desfășurarea lectiilor de înot în condiții diferite- 2 ore;		2 ore
9.Primul ajutor si resuscitarea – 4 ore		2ore
		4 ore
Bibliografie		
1. Dragu M. – <i>Inotul sportiv.Tehnica si mtodica procedelor de inot</i> .Ed.Zigotto,2010;		
2. Oprișescu I. - <i>Înotul</i> , Ed. Stadion, 1973;		
3. Penția D. - <i>Înotul , activitate sanogenă</i> . Ed. Tinișoara, 1995;		
4. Onet I. - <i>Metodica sportului înot</i> , Ed. Academica,2008, Galaț;		
5. Onet I. <i>Natația și ramurile ei</i> . Editura Fundației Universitare”Dunărea de Jos” Galați 2014;		
6. Onet I. <i>Înotul sportul tuturor vîrstelor</i> . Editura Fundației Universitare”Dunărea de Jos” Galați 2014.		
7. Ernest W Magliscio - <i>Să înotăm mai repede</i> . București,1992;		
8. Ploesteanu C-tin – <i>Teorie si Metodologie curiculara în educatie fizică școlară sportivă</i> ..Ed.University Press, Galati 2009.		
8. 2 Seminar/laborator	Metode de predare	Observații
1.Exersarea mișcărilor specifice de brațe, picioare, respirație,plutire si alunecare, folosite în procedeele de inot .	Metoda explicației, demonstrației, exercițiului, metode de lucru în grup, individual și frontal, jocuri cu temă, concursuri,toate pe platforma on laine,whatsapp și mail	24 ore
2.Repetarea unor jocuri specifice care sa ajute la invatarea mai rapida a procedeele de inot;		6 ore
3.Insusirea formelor de aplicare ale inotului folosite in inotul utilitar;		4 ore
4.Invatarea si aplicarea unor tehnici de salvare de la inec;		4 ore
	Metode de verificare, apreciere, notare.	2 ore
Bibliografie		
1. Dragu M. – <i>Inotul sportiv.Tehnica si mtodica procedelor de inot</i> .Ed.Zigotto,2010.		
2. Oprișescu I. - <i>Înotul</i> , Ed. Stadion, 1973		
3. Penția D. - <i>Înotul , activitate sanogenă</i> . Ed. Tinișoara, 1995.		
4. Onet I. - <i>Metodica sportului înot</i> , Ed. Academica,2008, Galaț		
5. Onet I. <i>Natația și ramurile ei</i> . Editura Fundației Universitare”Dunărea de Jos” Galați 2014, ISBN 978-973-627-542-1		
6. Onet I. <i>Înotul sportul tuturor vîrstelor</i> . Editura Fundației Universitare”Dunărea de Jos” Galați 2014, ISBN 978-973-627-523-4.		
7. Ernest W Magliscio - <i>Să înotăm mai repede</i> . București,1992;		
8. Ploesteanu C-tin – <i>Teorie si Metodologie curiculara in educatie fizica scolara si sportiva</i> .Ed.University Press, Galati 2009.		

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



10. Evaluare

Tip activitate	10.1 Criterii de evaluare	10.2 Metode de evaluare	10.3 Pondere din nota finală
10.4 Curs	participare activă și integrală în cadrul cursului on line	Metode de evaluare orală sau scrisă pe platforma	40%
10.5 Seminar/laborator	participare activă și integrală în cadrul lucrărilor practice	Metode de evaluare practico-metodice pe platforma.	40%
	conspectul regulamentului de organizare a concursurilor și realizarea unui caiet metodic.	Metode de evaluare scrisă (referat, portofoliu)	20%
10.6 Standard minim de performanță			
Progresul individual, frecvența la lucrările practice și atitudinea față de disciplină, însușirea programei din punct de vedere metodic, teoretic și practic.			

Data completării
21.septembrie 2022

Semnătura titularului de curs
Conf.univ.dr. Onet Ioan

Semnătura titularului de seminar
Asist.drd.univ.Burlui Madalina

Data avizării în catedră
21 septembrie 2022

Semnătura șefului catedrei
Prof.univ.dr. Nanu Liliana