



FIȘA DISCIPLINEI

1. Date despre program

1.1.	UNIVERSITATEA DE MEDICINĂ ȘI FARMACIE "CAROL DAVILA"
1.2.	FACULTATEA de FARMACIE/ DEPARTAMENTUL 9 – MEDICINĂ FIZICĂ ȘI DE REABILITARE
1.3.	DISCIPLINA: EDUCATIE FIZICA SI SPORT
1.4.	DOMENIUL DE STUDII : Sănătate - Reglementat sectorial în cadrul Uniunii Europene
1.5.	CICLUL DE STUDII: LICENȚĂ
1.6.	PROGRAMUL DE STUDII: FARMACIE

2. Date despre disciplină

2.1.	Denumirea disciplinei/materiei obligatorii/ optionale din cadrul disciplinei: <i>ÎNOT</i>						
2.2.	Titularul activităților de curs						
2.3.	Titularul activităților de seminar : 1. Lp: Conf. Univ. Dr. Petrescu Silviu						
2.4. Anul de studiu 2020/2021	I 2020/2021	2.5. Semestrul I - II	2.6. Tipul de evaluare Examen practic	2.7. Regimul disciplinei DC			Obligativu DC

3. Timpul total estimat (ore/semestru de activitate didactică) – învățământ modular

3.1.Nr ore pe săptămână	2	din care : 3.2. curs		3.3.seminar/ laborator	2
3.4.Total ore din planul de învățământ	56	Din care : 3.5. curs		3.6. seminar/ laborator	56
Distributia fondului de timp	28 săptămâni		2 ore/zi		ore
Studiul după manual, suport de curs, bibliografie și notițe					-
Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate și pe teren					DA
Pregătire seminarii / laboratoare, teme, referate, portofolii și eseuri					DA
Tutoriat					-
Examinări					DA
Alte activități					DA
3.7. Total ore de studiu individual					-
3.8. Total ore pe semestru					28
3.9. Numărul de credite		2			

4. Precondiții (acolo unde este cazul)

4.1. de curriculum	Nu este cazul
4.2. de competențe	Nivel mediu – avansat (minim un stil de înot)

5. Condiții (acolo unde este cazul)

5.1. de desfășurare a cursului	Nu este cazul
5.2. de desfășurare a LP	Bazin de înot, plută-placă înot cu mânere, centură de înot din spumă, bagetă spumă pentru înot, plută înot simplă, palmare înot, labe înot, cronometru, fluier

6. Competențe specifice acumulate

Competențe profesionale (exprimate prin cunoștințe și abilități)	La sfârșitul celor patru semestre studentul trebuie să fie capabil să: - identificarea, definirea și utilizarea conceptelor privind disciplina înot, evoluția disciplinei, clasificarea stilurilor de înot și a efectelor benefice pentru creșterea calității vieții - utilizarea cunoștințelor și noțiunilor specifice, delimitări conceptuale specifice disciplinei înot. - operarea cu concepte privind sistemul de metode și mijloace de învățare corespunzătoare fiecărui stil de înot - selectarea și introducerea unor exerciții și mijloace de pregătire specifice înotului, în tratamentele efectuate pe diferite afecțiuni - sa aplice cunostintele acumulate în diferite situatii
Competențe transversale (de rol, de dezvoltare profesională, personale)	- să aibă capacitatea de a utiliza noțiunile acumulate în viitoarea meserie - executarea responsabilă a sarcinilor profesionale - familiarizarea cu rolurile și activitățile specifice - conștientizarea nevoii de formare continuă

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

5.1. Obiectivul general	- dezvoltarea / educarea capacităților motrice de bază și a celor specifice - formarea unui sistem larg de deprinderi și priceperi motrice - formarea și chiar perfecționarea capacității și, mai ales, a obișnuinței de practicare sistematică, corectă și conștientă a exercițiilor fizice
5.2. Obiective specifice	- menținerea unei stări optime de sănătate a celor care practică înotul în mod conștient și sistematic, precum și creșterea potențialului lor de muncă și de viață - prevenire a diferitelor afecțiuni prin utilizarea exercițiilor de înot - contribuția eficientă la dezvoltarea unor trăsături și calități intelectuale, estetice, morale, civice - îmbunătățește capacitatea de coordonare, crește imunitatea, susține buna funcționare a aparatului cardio-respirator și influențează calitatea somnului

8. Conținutul

8.1. Curs	Metode de predare	Observații
8.2. Lucrări practice	Metode de predare	Observații
Anul I		
Semestrul I		
Lecția 1 - prelucrarea normelor de siguranță și protecția muncii; - prezentarea disciplinei înot și a cerințelor acesteia	explicație însoțită de comunicare verbală	2 h
Lecția 2 - acomodare cu apa; învățarea respirației acvatice	demonstrația și explicația însoțite de comunicare verbală	2h
Lecția 3 - exersarea respirației acvatice; plutirea și alunecarea pe apă	demonstrația și explicația însoțite de comunicare verbală	2h
Lecția 4 - deprinderea cu mediu acvatic; deprinderea cu echilibru și respirația în mediu acvatic; învățarea mișcării de picioare și coordonarea cu respirația; exersarea poziției de plutire cu accent pe poziția capului	demonstrația și explicația însoțite de comunicare verbală	2h
Lecția 5, 6, 7 - exerciții pentru învățarea procedurii CRAUL;	demonstrația și explicația însoțite de comunicare verbală	6h
Lecția 8 - exersarea procedurii CRAUL;	demonstrația și explicația însoțite de comunicare verbală	2h
Lecția 9 - exersarea procedurii CRAUL; acomodarea cu intrarea în apă	demonstrația și explicația însoțite de comunicare verbală	2h
Lecția 10, 11,12 - exerciții pentru perfecționarea procedurii craul; acomodarea cu intrarea în apă din picioare, de pe marginea bazinului	demonstrația și explicația însoțite de comunicare verbală	6h
Lecția 13, 14 - probe fizice	comunicare verbală	4h
Semestrul II		
Lecția 15 - exerciții pentru consolidarea procedurii craul; exersarea startului din afara apei, de sus, de pe bloc start din diferite poziții	demonstrația și explicația însoțite de comunicare verbală	2h
Lecția 16 - exerciții pentru consolidarea procedurii craul; exersarea startului din afara apei, de sus, de pe bloc start din diferite poziții	demonstrația și explicația însoțite de comunicare verbală	2h
Lecția 17 - exersarea întoarcerii în procedurii craul; exerciții pentru învățarea procedurii SPATE	demonstrația și explicația însoțite de comunicare verbală	2h
Lecția 18 - exerciții pentru consolidarea procedurii	demonstrația și explicația însoțite de comunicare verbală	2h

craul; exerciții pentru învățarea procedurii SPATE		
Lecția 19 - consolidarea procedurii craul; exersarea procedurii SPATE	demonstrația și explicația însoțite de comunicare verbală	2h
Lecția 20 - exersarea procedurii SPATE; exersarea startului pentru procedeu spate	demonstrația și explicația însoțite de comunicare verbală	2h
Lecția 21, 22 - exersarea procedurii SPATE; exersarea startului pentru procedeu spate; exersarea întoarcerii în procedeu spate	demonstrația și explicația însoțite de comunicare verbală	4h
Lecția 23 - consolidarea procedurii craul; exerciții pentru perfecționarea procedurii spate	demonstrația și explicația însoțite de comunicare verbală	2h
Lecția 24 - consolidarea procedurii craul; exerciții pentru perfecționarea procedurii spate	demonstrația și explicația însoțite de comunicare verbală	2h
Lecția 25 - verificarea capacității de a înota craul și spate pe distanțe de 50m	demonstrația și explicația însoțite de comunicare verbală	2h
Lecția 26 - exerciții de consolidare a procedurilor craul și spate cu plecare din bloc start; exerciții sub formă de concurs	demonstrația și explicația însoțite de comunicare verbală	2h
Lecția 27, 28 - probe specifice	demonstrația și explicația însoțite de comunicare verbală	4h

Bibliografie curs și stagiu clinic/ LP

Marinescu, Gh, Bălan, V. (2008). MDS. Natație și Nautice. Editura Discobolul

Marinescu, Gh., (2002), Natație, tempo și ritm, Ed. Dareco

Petrescu, S., (2015). Înot curs de bază, Editura Didactică și Pedagogică

Petrescu, S., (2016), Înot – Caiet de lucrări practice anii I și II, pentru studenții din UMF "Carol Davila"

Sima, D., (2011), Înotul – în lecția de educație fizică a studenților din U.M.F. "Carol Davila", editura Universității de Medicină și Farmacie Carol Davila

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

Putem spune că înotul este o tehnică locomotorie care presupune: plutirea, scufundarea și deplasarea în apă toate realizate cu ajutorul membrilor. Astfel, prin înot se pot obține următoarele: exercitarea unui puternic efect tonifiant asupra sistemului nervos, perfecționarea echilibrului și coordonării mișcărilor, ameliorează funcționalitatea aparatului respirator, crește aptitudinile psihomotrice, reflexele, recunoașterea și aprecierea unor parametri spațiali ai mișcării (distanță, direcție, formă, amplitudine, etc) și temporali (ritm și durată) și nu în ultimul rând o călire a organismului ce asigură adaptarea mai rapidă a copiilor la schimbările de temperatură ale mediului înconjurător, fără influențe negative

10.Evaluarea

Tip de activitate	Criterii de evaluare	Metode de evaluare	Pondere din nota finală
Curs	-	-	-
Lucrări practice	Probe fizice	- Testarea musculaturii abdominale – nr. repetări în 30 sec. - Testarea musculaturii trenului superior:- flotări – băieți; flotări plan înclinat - fete - Săritura complexă – 4 timpi – nr. repetări în 30 sec	20%
	Probe specifice	Notarea probelor tehnice se bazează pe autodepășire după cum urmează: 1. Testare inițială: -50 m contra-timp în procedeul tehnic preferat; 2. Testare finală: - 50 m contra timp în procedeul tehnic învățat; 3. La ambele testări, paralel cu înregistrarea timpului se va urmări și corectarea execuției tehnice. 4. Testarea corectitudinii execuției prin înot pe o distanță de 10-15 m, fără cerințe de execuție în viteză. Se va urmări și nota; 4.1. start și revenirea de la start urmată de înot în tempo moderat în procedeul d bază;	20%
	Participarea la lecții	Pentru a primi notă , studentul trebuie să frecventeze minim 20 lecții pe an	60%
Standard minim de performanță			
<ul style="list-style-type: none"> • Pentru promovare, studentul trebuie să fi participat la cel puțin 20 lecții pe an și să susțină probele fizice și tehnice. 			

Data completării:

..... 01.10.2020

Semnătura Șef Disciplină

Semnătura titulari curs

Semnătura titulari seminar

Data avizării în Consiliul
Departamentului:

..... 01.10.2020

Semnătura Director Departament