



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	II 2020/2021	2.5. Semestrul III-IV	2.6. Tipul de evaluare Examen practic	2.7. Regimul disciplinei Obligativ 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, portofoloo 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: <ul style="list-style-type: none">- 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 in diferite situatii
Competențe transversale (de rol, de dezvoltare profesională, personale)	<ul style="list-style-type: none">- 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	<ul style="list-style-type: none">- 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	<ul style="list-style-type: none">- 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 II		
Semestrul III		
Lecția 1 - diferite exerciții utilizând cele două procedee craul și spate	demonstrația și explicația însoțite de comunicare verbală	2h
Lecția 2 - exerciții de consolidare a procedeelelor craul și spate; exerciții de utilizare a bloc startului; exersarea întoarcerilor în procedeele craul și spate	demonstrația și explicația însoțite de comunicare verbală	2h
Lecția 3 - exerciții de consolidare a procedeelelor craul și spate; exerciții de utilizare a bloc startului; exersarea întoarcerilor în procedeele craul și spate	demonstrația și explicația însoțite de comunicare verbală	2h
Lecția 4 - exerciții pentru învățarea procedeeului BRAS	demonstrația și explicația însoțite de comunicare verbală	2h
Lecția 5 - exerciții pentru învățarea procedeeului BRAS; diferite exerciții și întreceri utilizând procedeele de înot craul și spate	demonstrația și explicația însoțite de comunicare verbală	2h
Lecția 6 - exerciții pentru învățarea procedeeului bras	demonstrația și explicația însoțite de comunicare verbală	2h
Lecția 7 - exersarea procedeeului bras	demonstrația și explicația însoțite de comunicare verbală	2h
Lecția 8 - exersarea procedeeului bras; exersarea startului pentru procedeeul bras	demonstrația și explicația însoțite de comunicare verbală	2h
Lecția 9 - exersarea procedeeului bras și a startului de pe bloc start; diferite teme de consolidare a procedeelelor craul și spate	demonstrația și explicația însoțite de comunicare verbală	2h
Lecția 10, 11 - exerciții de perfecționare a procedeeului bras; exersarea startului pentru procedeeul bras; învățarea întoarcerii în procedeeul bras	demonstrația și explicația însoțite de comunicare verbală	4h
Lecția 12 - diferite teme pentru exersarea procedeelelor craul și spate; exerciții de consolidare a procedeeului bras	demonstrația și explicația însoțite de comunicare verbală	2h
Lecția 13, 14 - probe fizice	demonstrația și explicația însoțite de comunicare verbală	4h
Semestrul IV		
Lecția 15, 16 - exerciții pentru învățarea procedeeului FLUTURE (opțional); exersarea procedeelelor craul, spate și bras	demonstrația și explicația însoțite de comunicare verbală	4h
Lecția 17, 18 - exersarea procedeelelor craul, spate și bras;	demonstrația și explicația însoțite de comunicare verbală	4h

exersarea procedurii FLUTURE (opțional)		
Lecția 19 - exersarea procedurilor crawl, spate și braț; exerciții de perfecționare a procedurii FLUTURE (opțional)	demonstrația și explicația însoțite de comunicare verbală	2h
Lecția 20, 21 - diferite exerciții pentru consolidarea procedurilor crawl, spate și braț; exerciții de perfecționare a procedurii FLUTURE (opțional)	demonstrația și explicația însoțite de comunicare verbală	4h
Lecția 22 - diferite exerciții pentru consolidarea procedurilor crawl, spate și braț; exersarea săriturii pentru procedurile fluture (opțional)	demonstrația și explicația însoțite de comunicare verbală	2h
Lecția 23 - diferite exerciții pentru consolidarea procedurilor crawl, spate și braț; exersarea întoarcerii pentru procedurile fluture (opțional)	demonstrația și explicația însoțite de comunicare verbală	2h
Lecția 24, 25, 26 - diferite ștafete pentru consolidarea procedurilor crawl, spate și braț; diferite exerciții perfecționarea procedurii fluture (opțional)	demonstrația și explicația însoțite de comunicare verbală	4h
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: 1.1. - 50 m contra-timp în procedeul învățat (perfecționat) în anul I; 2. Testare finală: 2.1. - 50 m contra timp în procedeul tehnic perfecționat din anul anterior sau învățat în anul II. Față de înregistrarea inițială, ca termen de comparație, înregistrarea finală va constata gradul de progres, corectarea greșelilor. 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. Aceeași probă ca la anul I la care se adaugă întoarcerea spre locul de start în al doilea procedeu învățat și efectuarea unei întoarceri simple.	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

UNIVERSITATEA PETROLIȘTI
Semnătura Șef Disciplină

50
Semnătura titulari curs

Semnătura titulari/seminar

Data avizării în Consiliul

Departamentului:

.....01.10.2020

Semnătura Director Departament