



FIȘA DISCIPLINEI

1. Date despre program

1.1.	UNIVERSITATEA DE MEDICINĂ ȘI FARMACIE “CAROL DAVILA”
1.2.	FACULTATEA MEDICINA/ DEPARTAMENTUL CLINIC 9 – MEDICINĂ FIZICĂ ȘI DE REABILITARE
1.3.	DISCIPLINA : <i>EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORT</i> -inot
1.4.	DOMENIUL DE STUDII : Sănătate - Reglementat sectorial în cadrul Uniunii Europene
1.5.	CICLUL DE STUDII: LICENȚĂ
1.6.	PROGRAMUL DE STUDII: MEDICINA

2. Date despre disciplină

2.1.	Denumirea disciplinei/materiei obligatorii/ optionale din cadrul disciplinei: <i>ÎNOT</i>						
2.2.	Locația disciplinei: <i>Bazinul de înot/ Facultatea de Medicină</i>						
2.3.	Titularul activităților de curs						
2.4.	Titularul activităților de Lp: Conf. Univ. Dr. Petrescu Silviu 40/9; Asist. Univ. Dr. Sima Diana 45/ 21						
2.5. Anul de studiu	II	2.6. Semestrul	I, II	2.7. Tipul de evaluare	Colocviu practic	2.8. Regimul disciplinei	Obligativ DC/DO

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

Nr. ore pe săptămână	2	din care : curs	-	LP	2
Total ore din planul de învățământ	56 (2x28)	Din care : curs	-	LP	56
Distributia fondului de timp	28 săptămâni			2 ore/săptămână	ore
Studiul după manual, suport de curs, bibliografie și notițe					NU
Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate și pe teren					DA
Pregătire seminarii / laboratoare, teme, referate, portofoliu și eseuri					DA
Tutoriat					-
Examinări					DA
Alte activități – pregătire și participare în competiții					DA
Total ore de studiu individual					-
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 - să aplice cunoștințele acumulate în diferite situații
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. Stagiul clinic	Metode de predare	Observații
Anul II Semestrul I 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 procedeelor 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 procedeelor 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 procedeului BRAS	demonstrația și explicația însoțite de comunicare verbală	2h
Lecția 5 - exerciții pentru învățarea procedeului 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 procedeului bras	demonstrația și explicația însoțite de comunicare verbală	2h
Lecția 7 - exersarea procedeului bras	demonstrația și explicația însoțite de comunicare verbală	2h
Lecția 8 - exersarea procedeului bras; exersarea startului pentru procedeul bras	demonstrația și explicația însoțite de comunicare verbală	2h
Lecția 9 - exersarea procedeului bras și a startului de pe bloc start; diferite teme de consolidare a procedeelor craul și spate	demonstrația și explicația însoțite de comunicare verbală	2h
Lecția 10, 11 - exerciții de perfecționare a procedeului bras; exersarea startului pentru procedeul bras; învățarea întoarcerii în procedeul bras	demonstrația și explicația însoțite de comunicare verbală	4h
Lecția 12, 13, 14 - diferite teme pentru exersarea procedeelor craul și spate; exerciții de consolidare a procedeului bras	demonstrația și explicația însoțite de comunicare verbală	6h
Semestrul II		
Lecția 15,16 - exerciții pentru învățarea procedeului FLUTURE (opțional); exersarea procedeelor craul, spate și bras	demonstrația și explicația însoțite de comunicare verbală	4h
Lecția 17, 18 - exersarea procedeelor craul, spate și bras; exersarea procedeului FLUTURE (opțional)	demonstrația și explicația însoțite de comunicare verbală	4h
Lecția 19 - exersarea procedeelor craul, spate și bras; exerciții de perfecționare a procedeului FLUTURE (opțional)	demonstrația și explicația însoțite de comunicare verbală	2h
Lecția 20, 21, 22 - diferite exerciții pentru consolidarea procedeelor craul, spate și bras; exerciții de perfecționare a procedeului FLUTURE (opțional); exersarea săriturii pentru procedeul fluture (opțional)	demonstrația și explicația însoțite de comunicare verbală	6h
Lecția 23 - <i>evaluare parțială - probe fizice</i>	comunicare verbală	2h
Lecția 24 - diferite exerciții pentru consolidarea	demonstrația și explicația însoțite de comunicare verbală	2h

procedeelor craul, spate și bras; exersarea întoarcerii pentru procedeul fluture (opțional)		
Lecția 25, 26, 27 - diferite ștafete pentru consolidarea procedeelor craul, spate și bras; diferite exerciții perfecționarea procedeului fluture (opțional)	demonstrația și explicația însoțite de comunicare verbală	6h
Lecția 28 - <i>colocviu - probe specifice</i>	comunicare verbală	2h
Bibliografie curs și stagiul 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	<i>Evaluare parțială</i> - 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%

	Colocviu - probe specifice	Testare inițială: 50 m contra-timp în procedeul învățat (perfecționat) în anul I; Testare finală: - 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. Testarea corectitudinii execuției prin înot pe o distanță de 10-15 m, fără cerințe de execuție în viteză. Se va urmări și nota; Start în procedeul de bază și revenirea la start în alt procedeu prin efectuarea unei întoarceri simple; pe tot timpul exercițiului se realizează înot în tempo moderat;	20%
	Participare la lecții	Pentru a primi notă , studentul trebuie să frecventeze minim 20 lecții pe an	60%
Standard minim de performanță			
Pentru promovare, studentul trebuie să fi participat la cel puțin 20 lecții pe an și să susțină probele fizice și tehnice.			