

Ministerul Educației, Culturii și Cercetării al Republicii Moldova

Colegiul „Vasile Lupu” din Orhei



„Aprob”

Directorul Colegiului „Vasile Lupu” din Orhei

Valentina SANDUL

19 februarie 2019

Curriculum modular

S.05.O.027 Natația

Specialitatea:

101410 Sport și pregătire fizică

Calificarea:

Instructor educație fizică

Aprobat:

Consiliul profesoral al Colegiului „Vasile Lupu” din Orhei



Director

Valentina Sandul

„19” februarie 2019

Catedra „Tehnologii, Arte și Sport”

Șef – catedră

Serghei Adomnița

„14” ianuarie 2019

Coordonat cu :

Colegiul „Alexei Mateevici” din Chișinău

Director

Victoria Bercu

„18” iunie 2019

Școala Raională de Sport Orhei

Director

Vitalie Patraș

„18” februarie 2019

Autori:

Serghei Adomnița, grad didactic întâi, Colegiul „Vasile Lupu” din Orhei

Maria Cotelupenco, grad didactic întâi, Colegiul „Alexei Mateevici” din Chișinău

Recenzent:

Tamara Gherasimov, grad didactic întâi, IP Liceul Teoretic „Alecu Russo” Orhei

Adresa Curriculumului în Internet

Portalul național al învățământului profesional tehnic

<http://www.ipt.md/ro/produse-educationale>

Cuprins

I.	Preliminarii	4
II.	Motivația, utilizarea modulului pentru dezvoltarea profesională	5
III.	Competențe profesionale specifice modulului	6
IV.	Administrarea modulului	6
V.	Unitățile de învățare	7
VI.	Repartizarea orientativă a orelor pe unități de învățare	10
VII.	Studiul individual ghidat de profesor	10
VIII.	Lucrări practice recomandate	11
IX.	Sugestii metodologice	12
X.	Sugestii de evaluare a competențelor profesionale	12
XI.	Resursele necesare pentru desfășurarea procesului de studiu	14
XII.	Resursele didactice recomandate elevilor	14

I. Preliminarii

Înotul este o mișcare de deplasare a oamenilor sau a animalelor prin apă, de obicei fără niciun fel de asistență artificială. Tipurile sau stilurile de înot sunt craul, bras, fluture sau spate, dar și anumite derivate ale acestora, de exemplu bras lung, spate dublu etc.

Înotul este sportul cel mai eficient din punct de vedere al raportului dintre efortul depus și kaloriile arse. Înotul ajută mult pentru sănătatea persoanelor cu probleme de circulație sau de coloană vertebrală. Și femeilor însărcinate le este recomandat înotul, deoarece acest sport ajută la îndreptarea mușchilor abdominali și a umerilor, zone foarte solicitate ale trupului unei gravide. Mișcarea în apă poate reduce și durerile incheieturilor, presiunea ridicată a sângelui și disconfortul asociat cu sarcina. Alte beneficii ale practicării înotului sunt:

- crește rezistența cardio-pulmonară;
- stimulează circulația sanguină;
- contribuie la menținerea unei tensiuni arteriale stabile;
- reduce riscul bolilor cardiovasculare;
- dezvoltă majoritatea grupelor musculare (mai mult de două treimi din întreaga masă musculară);
- întărește ligamentele articulare, prevenind posibilele leziuni;
- îmbunătățește postura corporală;
- dezvoltă flexibilitatea;
- generează stări de bine, pozitive;
- ajută la îmbunătățirea stărilor de anxietate și ameliorează simptomele de depresie;
- relaxează mușchii după stresul unei zile obositoare;
- stimulează creșterea și dezvoltarea fizică și psihică;
- îmbunătățește dezvoltarea psihomotorie.

Ajută la creștere și dezvoltare, este un mod de a menține condiția fizică.

Cursul vizează cunoașterea principalelor probleme cu care se confruntă cursanții din grupele de inițiere în înot, a conceptelor teoretice și soluțiilor practice din domeniul natației.

Cursul asigură următoarele aspecte:

- scurt istoric al activităților nautice
- considerații generale natație;
- aspecte legate de statica și dinamica fluidelor;
- aspecte legate de fiziologia efortului specific mediului acvatic;
- probleme generale legate de deplasarea în apă prin înot;
- tehnica procedeeleor clasice de înot;
- tehnica startului, întoarcerilor și finisurilor în procedeele clasice de înot;
- problematica lecției de înot;

- aspecte legate de regulamentul competițional și dotările piscinelor olimpice impuse de regulamentul FINA;

- măsuri de siguranță și prevenire a accidentelor prin înec.

În aceste condiții, modulul dat are menirea de a forma viitorilor specialiști cunoștințe și abilități de bază specifice înotului. Cunoștințele teoretice vor fi îmbinate cu elemente practice necesare viitorilor instructori educație fizică și sport. Condiții prealabile:

- Studierea modulului *Jocuri dinamice*;
- Studierea modulului *Volei*;
- Studierea modulului *Baschet*;
- Studierea modulului *Atletism*;
- Studierea modulului *Preîntâmpinarea traumatismului în activitățile motrice*;
- Studierea disciplinei *Anatomie și fiziologie generală*.

II. Motivația, utilitatea disciplinei pentru dezvoltarea profesională

Instructorul educație fizică își desfășoară activitatea în domeniul activităților de educație fizică, fiind angajat al unor centre pentru copii și tineret, asociații sportive, cluburi sportive sau al altor instituții din sectorul public sau privat. Instructorul educație fizică reprezintă prima treaptă de pregătire în vederea accederii la calificarea de antrenor și profesor de educație fizică și sport. Instructorul educație fizică derulează activități specifice sportului în conformitate cu obiectivele și sarcinile prevăzute în planificarea realizată de antrenor sau forul tutelar.

Activitatea de instructor de educație fizică se derulează și în bazele sportive ale federațiilor sportive naționale, cluburilor și asociațiilor, aflate în aer liber sau în interior, terenuri de sport, școli de antrenament, tabere de odihnă, tabere de vară etc. Este cel care derulează activități de instruire într-o ramură de sport, cu diferite categorii de participanți, grupe de inițiere, mediu și avansați sau participanți de diferite vârste: copii, tineri, adulți. Instructorul poate conduce și realiza anumite părți din lecția de antrenament (organizarea grupei, partea de încălzire, inițierea în deprinderea procedeele tehnice și tactice specifice ramurii de sport în care activează, scoaterea organismului din efort și relaxarea, etc.) sau lecția în totalitate sub îndrumarea atentă a profesorului antrenor sau independent urmărind îndeplinirea sarcinilor trasate de antrenor. Instructorul educație fizică poate avea sau nu responsabilități în îndeplinirea obiectivelor de performanță ale grupei aflate în pregătire, acestea fiind de competența antrenorului. El se implică în procesul de identificare și selecționare a tinerelor talente în vederea practicării sportului de performanță, fiind cel care pregătește evaluarea și aplică metodele de evaluare, realizează documente și rapoarte privind rezultatele înregistrate la probele și testările prevăzute, selecționarea propriu-zisă fiind coordonată/dirijată de antrenor.

Din aceste considerente modulul dat are rol de a forma la elevi bagajul necesar de cunoștințe teoretice și abilități practice, necesare în activitatea menționată mai sus.

III. Competențele profesionale specifice modulului

- Deprinderea cu echilibrul și respirația specifică mediului acvatic;
- Formarea cunoștințelor specifice procedurilor specifice înotului sportiv;
- Cunoașterea și aplicarea mijloacelor de rezolvare a obiectivelor instructiv-educative și a structurilor de exerciții specifice diferitor forme de practicare a exercițiului fizic;
- Dezvoltarea capacității elevilor cu deprinderi practico-metodice aplicabile în diferite forme de practicare a exercițiului fizic, cu posibilitatea de transfer în activitățile de timp liber;
- Educarea capacității de a folosi un limbaj de specialitate corect, cu aplicabilitate în activitățile de educație fizică, sport și activități de timp liber;
- Aplicarea stilurilor de înot studiate în condiții variate.

IV. Administrarea modulului

Semestrul	Numărul de ore				Modalitatea de evaluare	Numărul de credite
	Total	Contact direct		Lucrul individual		
		Prelegeri	Practică/ Seminar			
V	60	15	30	15	Examen	2

V. Unitățile de învățare

Unități de competență (UC)	Unități de conținut/Cunoștințe	Abilități (A)
1. Istoria activităților nautice		
UC1. Asigurarea cunoștințelor cu privire la originea, esența și importanța înotului.	1. Istoric. 2. Inovații în domeniul înotului.	- A1. Cunoașterea originii înotului. - A2. Analiza principalelor perioade în dezvoltarea înotului. - A3. Delimitarea principalelor inovații în domeniul înotului.
2. Ramurile natației		
UC2. Clasificarea ramurilor natației în vederea aplicabilității acestora.	1. Înotul sportiv. 2. Jocul de polo pe apă. 3. Săriturile în apă de pe trambulină și platformă. 4. Înotul sincron. 5. Înotul aplicativ, de agrement, terapeutic, etc.	- A4. Distingerea principalelor procedee și probe în înotul sportiv; - A5. Delimitarea principalelor ramuri ale înotului; - A6. Cunoașterea importanței aplicative ale înotului; - A7. Determinarea înotului ca mijloc de terapie și agrement.
3. Tehnica înotului		
UC3. Formarea cunoștințelor și abilităților elementare cu privire la mișcările în mediul acvatic.	1. Rezistența mediului acvatic și rezistența specifică înotului; 2. Propulsia în mediul acvatic; 3. Direcția, unghiul de atac și viteza; 4. Exerciții de acomodare cu apa, învățarea respirației acvatice, a plutirii; 5. Exerciții de alunecare și plutire cu diferite poziții ale membrilor;	- A8. Cunoașterea principalelor caracteristici ale mediului acvatic; - A9. Determinarea principalelor legități de mișcare în mediul acvatic; - A10. Executarea respirației acvatice; - A11. Executarea alunecărilor și plutirilor în apă; - A12. Aplicarea mișcărilor de prindere și acționare asupra apei.

4.Procedeul craul		
UC4. Demonstrarea tehnicii în coordonare a procedeuului craul.	1. Mișcarea picioarelor; 2. Mișcarea brațelor; 3. Coordonarea mișcărilor; 4. Exerciții pe uscat și în apă cu mișcarea picioarelor craul; 5. Mișcarea picioarelor craul cu ajutorul plutei și exerciții de respirație; 6. Înot craul cu un braț cu ajutorul plutei; 7. Înot craul în coordonare.	A13. Demonstrarea tehnicii mișcărilor picioarelor craul; A14. Demonstrarea tehnicii mișcărilor brațelor craul; A15.Executarea exercițiilor speciale pentru învățarea mișcărilor specifice procedeuului craul; A16.Executarea respirației acvatice în coordonare cu mișcările procedeuului craul; A17. Parcurgerea distanței de 50 m. procedeul craul în coordonare;
5.Procedeul pe spate		
UC5. Demonstrarea tehnicii în coordonare a procedeuului pe spate.	1. Mișcarea picioarelor; 2. Mișcarea brațelor; 3. Coordonarea mișcărilor; 4. Exerciții pe uscat și în apă cu mișcarea picioarelor pe spate; 5. Mișcarea picioarelor pe spate cu ajutorul plutei și exerciții de respirație; 6. Înot pe spate cu vâslirea cu ambele brațe concomitent; 7. Înot craul în coordonare.	A18. Demonstrarea tehnicii mișcărilor picioarelor pe spate; A19. Demonstrarea tehnicii mișcărilor brațelor pe spate; A20.Executarea exercițiilor speciale pentru învățarea mișcărilor specifice procedeuului pe spate; A21.Executarea respirației acvatice în coordonare cu mișcările procedeuului pe spate; A22. Parcurgerea distanței de 50 m. procedeul pe spate în coordonare;
6.Procedeul bras și fluture		
UC6. Formarea elementelor tehnice a procedeelor de înot bras și fluture;	1. Mișcarea picioarelor; 2. Mișcarea brațelor; 3. Coordonarea mișcărilor; 4. Exerciții pe uscat și în apă	A23.Demonstrarea tehnicii mișcărilor picioarelor bras; A24. Demonstrarea tehnicii mișcărilor brațelor bras;

	cu mișcarea picioarelor bras; 5. Mișcarea picioarelor bras cu ajutorul plutei și exerciții de respirație; 6. Mișcarea brațelor bras folosind un plutitor monobloc; 7. Înotul bras în coordonare; 8. Mișcarea picioarelor fluture cu ajutorul plutei; 9. Mișcarea brațelor fluture.	A25.Executarea exercițiilor speciale pentru învățarea mișcărilor specifice procedului pe bras; A26.Executarea respirației acvatice în coordonare cu mișcările procedului bras; A27. Parcurgerea distanței de 50 m. procedeul bras în coordonare; A28.Demonstrarea tehnicii mișcărilor picioarelor fluture; A29.Demonstrarea tehnicii mișcărilor brațelor fluture.
7. Metodica predării înotului		
UC7. Aplicarea principalelor strategii de învățare a elementelor de înot.	1. Formarea deprinderilor motrice în înot; 2. Sarcinile și condițiile unui curs de învățare a înotului; 3. Metode și mijloace folosite în predarea înotului; 4. Greșeli în tehnica înotului, prevenirea și corectarea acestora; 5. Organizarea activităților de înot în cadrul taberelor de odihnă; 6. Jocuri dinamice și ștafete acvatice; 7. Exerciții speciale pentru începători.	A30.Cunoașterea particularităților formării deprinderilor motrice în înot; A31.Delimitarea sarcinilor și conținutului unui curs de înot; A32.Selectarea metodelor și mijloacelor potrivite în predarea înotului; A33.Prevenirea apariției greșelilor tehnice în înot; A34.Stabilirea conținutului activităților de înot în cadrul taberelor de odihnă; A35.Realizarea jocurilor dinamice și ștafete acvatice; A36.Demonstrarea și explicarea exercițiilor pentru începători.

VI.Repartizarea orientativă a orelor pe unități de învățare

Nr. crt.	Unități de învățare	Numărul de ore			
		Total	Contact direct		Lucrul individual
			Prelegeri	Practică/ Seminar	
1.	Istoria activităților nautice.	3	2		1
2.	Ramurile natației.	3	2		1
3.	Tehnica înotului.	13	4	6	3
4.	Procedeul craul.	9	1	6	2
5.	Procedeul pe spate.	9	1	6	2
6.	Procedeele bras și fluture.	11	2	6	3
7.	Metodica predării înotului.	12	3	6	3
	Total	60	15	30	15

VII. Studiu individual ghidat de profesor

Materii pentru studiul individual	Produse de elaborat	Modalități de evaluare	Termeni de realizare
1.Istoria activităților nautice			
1.1. Evoluția înotului la noi în țară.	Referat.	Prezentarea referatului	Săptămâna 1
2. Ramurile natației			
2.1.Înotul ca factor de călire.	Prezentare.	Derularea de prezentare	Săptămâna 2
3.Tehnica înotului			
3.1.Bazinele de înot.	Prezentare.	Derularea de prezentare	Săptămâna 3-4
3.2.Echiparea unui bazin modern.	Prezentare.	Derularea de prezentare	Săptămâna 5

4.Procedeul craul			
4.1.Greșelile tehnice specifice procedeului craul.	Poster.	Prezentarea posterului, discuții în grup	Săptămâna 6-7
5.Procedeul pe spate			
5.1. Greșelile tehnice specifice procedeului pe spate.	Poster.	Prezentarea posterului, discuții în grup	Săptămâna 8-9
6.Procedeele bras și fluture			
6.1. Greșelile tehnice specifice procedeelelor bras și fluture.	Poster.	Prezentarea posterului, discuții în grup	Săptămâna 10-11
6.2.Înotul aplicativ.	Referat	Prezentarea referatului, discuții în grup	Săptămâna 12
6.Metodica predării înotului			
6.3.Încălzirea în cadrul activităților de înot.	Complex de exerciții.	Prezentarea complexului	Săptămâna 13-15

VIII. Lucrările practice recomandate

Nr.ctr.	Tema	Nr. de ore
1.	Învățarea respirației acvatice, alunecările și plutirile.	2
2.	Exerciții speciale pentru învățarea mișcărilor picioarelor craul și pe spate.	4
3.	Exerciții speciale pentru învățarea mișcărilor de brațe craul.	2
4.	Exerciții speciale pentru învățarea mișcărilor de brațe pe spate.	2
5.	50 m. craul în coordonare, 50 m. pe spate în coordonare.	4
6.	Exerciții speciale pentru învățarea mișcărilor de brațe bras.	2
7.	Exerciții speciale pentru învățarea mișcărilor de picioare bras.	2
8.	Exerciții speciale pentru învățarea elementelor procedeului fluture.	2
	Total	20

IX. Sugestii metodologice

Demersului educațional va fi centrat pe elev, în care elevul, *viitorul expert*, nu mai este perceput ca un subiect pasiv în procesul de educare și instruire, ci *este considerat partener al cadrului didactic în construirea cunoașterii*, este parte activă în realizarea activităților instructiv educative și reprezintă un șir de demersuri, ce conduc la formarea și dezvoltarea competențelor profesionale și personalității libere, armonioase.

Orele de contact direct prevăd activitatea profesorului într-un mod creativ, utilizând diferite strategii didactice și mijloace de învățământ moderne, interactive, diferite tipuri de lecții (de predare a noului material, de comunicare, de control tematic, etc.) având ca scop niște rezultate scontate, ce reflectă ceea ce se așteaptă de la elev să cunoască, să înțeleagă și să fie capabil să execute la finalizarea programului de pregătire profesională.

Strategiile didactice aplicate în procesul instructiv educativ vor fi indicate explicit în proiectele didactice elaborate de fiecare profesor în funcție de nivelul de pregătire și progresul demonstrat atât de grupa de elevi în ansamblu, cât și de fiecare elev în parte, orientate la eficiență maximă în procesul de învățare, vor stimula gândirea logică, cauzală, analitică, cât și imaginația spațială și creativitatea elevilor.

Procesul instructiv-educativ se va baza pe următoarele orientări metodologice:

- Modelarea;
- Instruirea programată;
- Algoritmizarea;
- Problematizarea.

Tratarea diferențiată presupune, evident, respectarea particularităților subiecților. Din acest punct de vedere, tratarea diferențiată este strâns legată de principiul accesibilității instruirii și - la anumite niveluri - chiar de individualizarea acestei instruirii. În activitatea cu grupuri medii sau mari de subiecți este imposibil de respectat principiul individualizării, ca treaptă superioară a accesibilității. De aceea, este răspândită (dar nu generalizată!) practica lucrului sau activității pe grupe de nivel valoric motric sau biomotric. Aceste grupe valorice se stabilesc, deci în funcție de fiecare componentă a modelului de educație fizică, prin verificări realizate la fiecare perioadă de început a activității subiecților.

X. Sugestii de evaluare a competențelor profesionale

Evaluarea reprezintă o componentă fundamentală a procesului de învățământ, organic integrată în procesul de învățământ, având rolul de diagnosticare, reglare, optimizare, eficientizare a activităților de predare-învățare.

Evaluarea elevilor este centrată la evaluarea competențelor formate la diferite etape de studiu și include:

Evaluarea inițială obligatorie a elevilor la începutul modului;

Forma recomandată: teste de diagnosticare a nivelului de pregătire motrică, testarea elementelor tehnice;

Scopul: diagnosticarea nivelului de pregătire motrică.

Evaluare curentă (formativă) în baza termenilor stabiliți de proiectul didactic de lungă durată.

Metode de evaluare recomandate pentru ore de la contact direct: probe scrise/orale și probe practice, aplicative, de ex.: teste cu itemi diferiți, norme de control ale nivelului de pregătire tehnică, etc.

Evaluarea curentă materialului **studiat individual** se va face în baza prezentărilor și a dezbaterilor în grup a materialelor pregătite de elevi (studiile de caz, referate, postere, Power-point). Notele de la studiul individual vor fi luate în calcul cu notele acumulate de la contactul direct pentru obținerea notei finale la disciplină.

Evaluarea sumativă: la sfârșitul semestrului prin: Examenul oral.

Examenul se realizează în baza biletelor, subiectele cărora sunt examinate la ședința catedrei și aprobate de directorul- adjunct pentru instruire și educație. Biletele trebuie să includă sarcinile care solicită cunoaștere, aplicare, analiză, sinteză, evaluare (atitudini față de cele învățate) și situații de integrare simulate sau autentice și să cuprindă conținuturile cursului la contact direct și studiul individual.

Nota finală la disciplină se constituie ca medie a notei de la evaluarea curentă (nota semestrială) și a notei de la examen.

Evaluarea curentă constituie 60% din nota finală, respectiv nota de la examen constituie - 40%

Nota de la evaluarea curentă (nota semestrială) se calculează ca media aritmetică (cu zecimale) a notelor obținute în cadrul orelor atât la contact direct, cât și la studiul individual.

Pentru a avea dreptul de a susține examenele și pentru a obține nota de trecere, elevii trebuie să îndeplinească următoarele condiții:

- Participarea la orele de contact direct, implicit, la activitățile propuse de cadrele didactice
- Efectuarea integrală a temelor de studiu individual indicate;
- Progresul înregistrat de fiecare elev;
- Consultarea surselor bibliografice obligatorii;
- Prestația la examinarea semestrială.

Creditele se alocă integral dacă elevul îndeplinește volumul de muncă pretins sub toate formele prevăzute și realizează condiția de promovare - minimum nota 5.

XI. Resursele necesare pentru desfășurarea procesului de studii

Dotarea cu:

Tablă interactivă sau proiector multimedia;

Bazin de înot.

Mijloace de învățământ:

- Plute, plutitor monobloc;
- Mingi de cauciuc;
- Cronometru, fluier, fișe și planșe ilustrative.

XII. Resursele didactice recomandate elevilor

Nr. crt.	Denumirea resursei	Locul în care poate fi consultată/ accesată/ procurată resursa	Numărul de exemplare disponibile
1	Curs de înot, ediția II, Elena Mureșan, [Accesat 02.04.2018] Disponibil: https://www.academia.edu/7130907/ELENA_MUREȘAN_CURS_DE_ÎNOT_ediția_a_II-a	Internet	
2	Natație, suport de curs, [Accesat 02.10.2018] Disponibil: https://ru.scribd.com/doc/82675744/Curs-Natație-2012-01-25	Internet	
3	Să nu ne temem de apă, Mircea Olaru, [Accesat 05.11.2018] Disponibil: https://ru.scribd.com/document/65803804/Mircea-Olaru-Sa-nu-ne-temem-de-apa	Internet	
4	Înot, Georgeta Kari, [Accesat 07.07.2018] Disponibil: http://www.spiruharet.ro/facultati/sport-bucuresti/biblioteca/aa9e0da93742a048ba3049eee449e9de.pdf	Internet	