

FIȘA TEHNICĂ a cursului

ÎNOT – TEORIE ȘI PRACTICĂ

Anul universitar 2025-2026

1. Date despre program

1.1. Instituție de învățământ superior	UNIVERSITATEA BABEȘ-BOLYAI
1.2. Daune	FACULTATEA DE EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORT
1.3. Institutul	SPORTURI INDIVIDUALE
1.4. Domeniul de expertiză	EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORT
1.5. Nivelul de educație	LICENȚĂ
1.6. Programul de studii/calificarea	EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORTIVĂ / PROFESOR ÎN ÎNVĂȚĂMÂNTUL GIMNAZIAL
1.7. Forma de formare	CU FRECVENȚĂ

2. Date despre disciplină

3. Timpul total estimat (numărul de ore pe semestru de activitate didactică)

3.1. Numărul de ore pe săptămână	4	din care: 3,2 prelegeri	2	3.3 Seminar/Laborator/Proiect	2
3.4. Numărul total de ore din curriculum	56	din care: 3,5 prelegeri	28	3.6 Seminar/Laborator	28
Distribuția fondului de timp pentru studiul individual (SI) și activități de autoinstruire (AI)					oră
Studiu după manual, suport de curs, bibliografie și notițe (AI)					25
Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate și pe teren					15
Pregătire seminare/ laboratoare/ proiecte, teme, referate, portofolii și eseuri					15
Tutoriat (consiliere profesională)					8
Examinări					2
Alte activități					4
3.7. Total ore studiu individual (SI) și activități de autoinstruire (AI)					69
3.8. Total ore pe semestru					125
3.9. Numărul de credite					5

4. Precondiții (acolo unde este cazul)

4.1. de curriculum	Comportament respectuos așteptat în cercurile academice și îndeplinirea cerințelor solicitate de profesor.
4.2. de competențe	Elevul trebuie să aibă un nivel minim de abilități motorii scăzute-medii pentru a putea finaliza sarcinile clasei.

5. Condiții (acolo unde este cazul)

5.1. de desfășurare a cursului	Oferirea unei atenții totale din partea studenților. Nu utilizați diverse dispozitive inteligente decât dacă este instruit să faceți acest lucru de către profesor. Rezervare în cameră conform
--------------------------------	---

	instrucțiunilor profesorului. Evitați întârzierile. Profesorul poate refuza să participe la ore dacă ajunge târziu.
5.2. de desfășurare a seminarului/ laboratorului	Apariția în echipamentul solicitat. Fără echipament, elevul nu poate participa la lecție. Elevii sub influența alcoolului sau a altor substanțe nu au voie să participe la cursuri. Reglementările de siguranță sunt obligatorii. Orice comportament periculos sau iresponsabil va duce la pedeapsă.

6.1. Competențele specifice acumulate

Competențe profesionale/cheie	• Proiectarea modulară și proiectarea conținutului de bază al specializării cu orientare interdisciplinară; • Organizarea curriculumului integrat și a mediului de formare și învățare, cu accent interdisciplinar; • Evaluarea dezvoltării fizice și a abilităților motorii în funcție de cerințele/obiectivele speciale ale educației fizice și sportive; • Descrierea și prezentarea sistemelor de operare caracteristice educației fizice și educației sportive pe grupe de vârstă; • Evaluarea nivelului de educație al celor implicați în educație fizică și activități sportive;
Competențe transver sale	• Organizarea de sesiuni sportive și de educație fizică de diferite vârste și niveluri de calificare cu asistență profesională, cu respectarea normelor etice și deontologice profesionale;

6.2. Rezultatele învățării

Cunoaș tere	Studentul este familiarizat cu limbajul tehnic al înotului, care include ramurile înotului și terminologia tehnicii disciplinelor de înot.
Capacitățile	Până la sfârșitul anului, elevul va fi capabil să efectueze rapid și spate independent și să rămână pe linia de plutire în poziție verticală călcând pe apă. Să te gândești la exerciții uscate într-o perioadă scurtă de timp și să conduci aceste exerciții pentru un grup mai mic sau chiar mai mare. În plus, vor putea identifica efectele diferitelor mișcări, vor putea regla mărimea forței exercitate în timpul mișcărilor și vor alege cele mai rapide exerciții și sarcini de mișcare din conținutul de înot pentru a atinge obiectivul stabilit, ținând cont de diferite așteptări.
Responsabilitate și autonomie	Responsabilitate El își asumă responsabilitatea pentru propria dezvoltare fizică și cultura mișcării. Aplicați în mod conștient exerciții de înot pentru dezvoltarea și prevenirea mișcării. Asigură siguranța și efortul fizic adecvat al membrilor grupului în timpul exercițiului. Veți fi responsabil pentru utilizarea echipamentului de înot și a piscinei. Independență Capacitatea de a planifica independent exercițiile de înot. În scurt timp, se poate gândi și adapta noi exerciții pentru diferite grupuri. Conduce și conduce independent grupuri mai mici sau mai mari în sesiuni uscate. Luând în considerare diferitele obiective și așteptări, elevul selectează în mod independent cele mai potrivite sarcini de mișcare.

7. Obiectivele disciplinei (reieșind din grila competențelor acumulate)

7.1 Obiectivul general al disciplinei	Să dobândească cunoștințele teoretice și practice ale înotului, să învețe cele mai importante elemente ale acestuia și să înregistreze echipamentul tehnic specific, precum și să explice regulile competiției.
---------------------------------------	---

7.2 Obiectivele specifice	• Să învețe și să stăpânească tehnic procedurile de bază și activitățile practice de bază în înot • Cunoașterea și aplicarea setului de instrumente pentru atingerea obiectivelor educaționale ale programului școlar • Dezvoltarea abilităților metodologico-practice ale elevilor și aplicarea lor la orele de educație fizică și sport, astfel încât să poată fi aplicate și în activitățile de agrement • Predarea utilizării limbajului tehnic corect și aplicarea adecvată a acestuia la orele de educație fizică și activitățile de agrement
---------------------------	--

8. Conținuturi

8.1 Curs	Metode de predare	Observații
Acel înot Definiție. Social Importanță. Efectele exercițiilor sale asupra corpului uman	Scurtmetraje interactive	4 Oră
Principii fizice și biomecanice în tehnica de înot	Scurtmetraje interactive	4 Oră
Analiza tehnică a spatelui	Scurtmetraje interactive	2 Oră
Analiza tehnică a înotului în stil liber	Scurtmetraje interactive	2 Oră
Analiza tehnică a brasului. Tehnica virajelor.	Scurtmetraje interactive	2 Oră
Analiza tehnologică a înotului fluture. Ordinea stilurilor de înot.	Scurtmetraje interactive	2 Oră
Organizarea și desfășurarea lecției de înot. Greșeli frecvente în educația înotului și cum să le remediați	Scurtmetraje interactive	4 Oră

Analiza tehnică a săriturii de start și a virajelor. Echipament și reguli de utilizare a facilităților de înot.	Scurtmetraje interactive	4 Oră
Organizarea competițiilor de înot. (regulamente). Cel Polo pe apă, înot sincronizat și scufundări.	Scurtmetraje interactive	4 Oră
		28 în total oră
Bibliografie: 1. Baloga, I., Ceontea, D., Pop, N., Szatmari, L., <i>Broșură de exerciții de înot</i>, stagiar FEFS-uz, Cluj-Napoca, 2009. 2. 2. Baloga, I., Ceontea, D., Pop, N., Szatmari, L., <i>Note curs de înot</i>, stagiar FEFS-uz, Cluj-Napoca, 2012. 4. 3. Fekete, J., Marcuț, P., Mateas, C., <i>Înot-tehnica, învățare, perfecționare</i>, Ed. Duran's, 2002. 4. Hanula D., Thornton N., <i>Biblia antrenorului de înot</i>, Cinetica umană, Champaign, IL, 2001. 5. Jivan I., <i>Înot-tratat metodic</i>, Ed. Printech 1999 5. Maglischo E.W. – <i>Înot mai repede</i> – Referința esențială privind tehnica, antrenamentul și designul programului. Ed. Humman Kinetics; Statele Unite ale Americii; 2003. 8. 6. Olaru, M., <i>Înot</i>, Ed. Sport Turism, Bucuresti, 1982. 7. Pop, N.H., <i>Înotul – competiție și utilitate</i>, Cluj-Napoca: Risoprint 2013 8. Vasile L., (2013) <i>Teoria și practica în sporturile de apă</i> Ed. Bren 2013 9. Vasile L. – <i>Înot pentru sănătate</i>. Ed. Didactică și Pedagogică, R.A.; București; 2007 10. Ștefănescu H., <i>Înot- curs de bază, suport de curs uz intern</i> 2020		

8.2 Seminar / laborator	Metode de predare	Observații
1. Lecție introductivă. Probleme organizaționale. Cerințe specifice disciplinei. Evaluarea abilităților de înot.	Explicație, introducere	2 ore
2. Practica de a te obișnui cu apa. Plutire, alunecare în diferite poziții ale corpului. Învățând să respire.	Explică, prezintă, repetă	2 ore
3. Exersarea mișcărilor picioarelor pentru viteză și spate: pe marginea piscinei, sprijinit de perete și pe un avion. brațul spatelui.	Explică, prezintă, repetă	2 ore
4. Coordonarea mișcărilor în stil liber și spate	Explică, prezintă, repetă	2 ore
5. Vizbe ugrasok, ugrás talpra a medence széléről.. Rajtugrasok/ Sarituri în picioare de pe marginea bazinului și de pe bloc start.	Explică, prezintă, repetă	2 ore
6. Freestyle cu respirație, coordonare cu inspirație pentru fiecare 4.3.2 mișcări ale brațelor. Spate cu brațe alternative.	Explică, prezintă, repetă	2 ore

7. Exersarea stilului liber și spate. Dezvoltarea rezistenței.	Explică, prezintă, repetă	2 ore
8. Bras, mișcarea picioarelor și învățarea de a călca în picioare.	Explicație Prezentare, repetare	2 ore
9. Antrenament bras – secvență de exerciții, coordonarea braț-picior-respirație. Repetarea exercițiilor de stil liber, spate	Explică, introduce, repetă	2 ore
10. Joc de picioare fluture, brațe bras, stil liber și spate, secțiuni de 50 de metri.	Explică, prezintă, repetă	2 ore
11. Joc de picioare fluture, lucru cu brațele. Coordonarea mișcărilor de înot fluture	Explică, prezintă, repetă	2 ore
12. Practică completă de înot cu fluturi	Explică, prezintă, repetă	2 ore
13. Practicarea brasului și a mersului pe apă	Explică, prezintă, repetă	2 ore
14. Repetarea săriturii de start, învățarea virajelor și exersarea tehnicii celor patru stiluri de înot.	Explică, prezintă, repetă	2 ore

		Total: 28 ore
Bibliografie: Arold, I., <i>Predarea înotului</i>, TF Sport, Budapesta, 1989. Baloga, I., Ceontea, D., Pop, N., Szatmari, L., <i>Broșură de exerciții de înot</i>, stagiar FEFS-uz, Cluj-Napoca, 2009. Baloga, I., Ceontea, D., Pop, N., Szatmari, L., <i>Note curs de înot</i>, stagiar FEFS-uz, Cluj-Napoca, 2012. Bakó, J., <i>Az úszás története</i>, Sport, Budapesta, 1986. Counsilman, J., <i>Manualul de înot competitiv</i>, Sport, Budapesta, 1982. Fekete, J., Marcut, P., Mateas, C., <i>Înot-tehnica, învățare, perfecționare</i>, Ed. Duran's, 2002. Hanula D., Thornton N., <i>Biblia antrenorului de înot</i>, Cinetica umană, Champaign, IL, 2001. Maglischo E.W. – <i>Înot mai repede</i> – Referința esențială privind tehnica, antrenamentul și designul programului. Ed. Humman Kinetics; Statele Unite ale Americii; 2003. Olaru, M., <i>Înot</i>, Ed. Sport Turism, Bucuresti, 1982. . Pop, N.H., (2013) <i>Înotul – competiție și utilitate</i>, Cluj-Napoca: Risoprint . Tóth, Á., <i>Az úszás textkönyve</i>, Dabasi nyomda Zrt., Budapesta, 2008. 12. Vasile L. – <i>Înot pentru sănătate</i>. Ed. Didactică și Pedagogică, R.A.; București; 2007.		

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

Conținutul cursului este același cu așteptările reprezentanților comunității, ale sindicatelor și ale angajaților acestora (Inspectoratul Județean, Cluburile Sportive Școlare, Liceele și Școlile Primare), respectând cerințele programelor liceului.

10. Evaluare

Tipul de activitate	10.1 Criterii de evaluare	10.2 Metode de evaluare	10.3 Raportul în nota finală
10.4 Prelegere	Examen teoretic	Examen scris	50%
10.5 Seminar / Laborator	Demonstrație tehnică a disciplinelor de înot la 50 m	Examen practic	50%
10.6 Cerințe minime de performanță			
- Doar studenții care au obținut o medie de cel puțin 5 la practică au dreptul să se prezinte la examenul teoretic - Cunoașterea și aplicarea obiectivelor educaționale și a setului de instrumente al practicilor prescrise de program în licee			

11. Simboluri ODD (Obiective de Dezvoltare Durabilă)

	Un simbol general al dezvoltării durabile						
							

Data completării:
08.03.2025

Semnătura titularului de curs

Lect.dr. Ștefănescu Horea

Semnătura titularului de seminar

Lect.dr. Ștefănescu Horea

Data avizării în departament:
15.03.2025

Semnătura directorului de departament

Lector dr. Nuț Ramona Ancuța

