



## Calendarul disciplinei IFR

Programul de studii: **Educație fizică și Sportivă**

Disciplina: **Înot – teorie și practică**      *Anexa A.IFR.2*

Anul de studii: II

Grupa: 1+2

Semestrul: **3**

### CALENDARUL DISCIPLINEI

Anul universitar 2025/2026

Perioada	Săptămâna	SEMINAR FAȚĂ ÎN FAȚĂ (SF)		SEMINAR ÎN SISTEM TUTORIAL, (ST)		LABORATOR (L)		PROIECT (P)		EVALUĂRI	
		Tematica abordată	Nr. ore	Teme de control	Termen de predare, nr. ore	Lucrare de laborator	Nr. ore	Tematica abordată	Nr. ore	Data	Tipul (E/C/V)
Pregătire curentă	1	Demonstrarea principiilor fizice de bază, specifice mediului acvatic. Verificare inițială.	4 ore							11.10.2025 + 12.10.2025	
	2	Respirația acvatică, exerciții de plutire și alunecare în diferite poziții ale corpului și ale brațelor. Exerciții de prindere și acționare asupra apei (simțul apei).	4 ore							25.10.2025 + 26.10.2025	
	3	Repetarea mișcării de picioare craul, spate. Exerciții pe uscat și în apă pentru învățarea mișcării de brațe specifice procedurii spate	4 ore							08.11.2025 + 09.11.2025	
	4	Înot spate cu un braț. Înot spate coordonat.	4 ore							22.11.2025 + 23.11.2025	
	5	Exerciții pe uscat și în apă pentru învățarea mișcării de brațe specifice procedurii craul.	4 ore							06.12.2025 + 07.12.2025	

**FACULTATEA DE EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORT**

Str. Pandurilor nr. 7, Cluj-Napoca

Tel.: 0264 – 420709

<https://sport.ubbcluj.ro>E-mail: [sport@ubbcluj.ro](mailto:sport@ubbcluj.ro)

EDUCAȚIE PENTRU SĂNĂTATE ȘI PERFORMANȚĂ



	6	Înot craul cu un braț. Înot craul coordonat.	4 ore							20.12.2025 + 21.12.2025	
	7	Înot craul fără respirație și cu respirație la 4 brațe.	4 ore							17.01.2026 + 18.01.2026	
<b>Sesiune examene</b>	1									Conform planificării	C
	2									Conform planificării	E
	3									Conform planificării	E
	4									Conform planificării	E

**E** – examen, **C** – colocviu, **V** – verificare pe parcurs

Coordonator de disciplină,

Conf. univ. dr. Pop Nicolae Horațiu

Asistent,