

FIȘA DISCIPLINEI

TEORIA ȘI METODICA EDUCAȚIEI FIZICE ȘI SPORTULUI

Anul universitar 2025-2026

1. Date despre program

1.1. Instituția de învățământ superior	Universitatea Babeș-Bolyai din Cluj Napoca
1.2. Facultatea	Facultatea de Educație Fizică și Sport
1.3. Departamentul	Departamentul de Kinetoterapie și Discipline Teoretice
1.4. Domeniul de studii	Educație Fizică și Sport
1.5. Ciclul de studii	Licență
1.6. Programul de studii / Calificarea	Educație Fizică și Sportivă / Profesor de Educație Fizică
1.7. Forma de învățământ	Învățământ cu frecvență redusă

2. Date despre disciplină

2.1. Denumirea disciplinei	ÎNOT - TEORIE ȘI PRACTICĂ				Codul disciplinei	YLR0021		
2.2. Titularul activităților de curs – Coordonatorul de disciplină	Conf. univ. dr. NICOLAE HORAȚIU POP							
2.3. Titularul activităților de seminar / laborator /	Conf. univ. dr. NICOLAE HORAȚIU POP							
2.4. Anul de studiu	2	2.5. Semestru	3	2.6. Tipul de evaluare	E	2.7. Regimul disciplinei	Conținut	DD
							Obligativitate	DOb

3. Timpul total estimat (ore pe semestru al activităților didactice)

3.1. Număr de ore pe săptămână – forma cu frecvență	4	din care: 3.2. curs	2	3.3. seminar/ laborator/ proiect	2
3.4. Total ore pe semestru – forma Învățământ cu frecvență redusă	125	din care: 3.5. AI	28	3.6. L/P	28
Distribuția fondului de timp pentru studiul individual (SI) și activități de autoinstruire (AI)					ore
3.5.1. Studiul după manual, suport de curs, bibliografie și notițe (AI)					20
3.5.2. Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate și pe teren					20
3.5.3. Pregătire seminare/ laboratoare/ proiecte, teme, referate, portofolii și eseuri					16
3.5.4. Tutoriat (consiliere profesională)					6
3.5.5. Examinări					5
3.5.6. Alte activități					2
3.7. Total ore studiu individual (SI) și activități de autoinstruire (AI)	97				
3.8. Total ore pe semestru (număr ECTS x 25 de ore)	125				
3.9. Numărul de credite	5				

4. Precondiții (acolo unde este cazul)

4.1. de curriculum	Îndeplinirea cerințelor specifice disciplinei, solicitate de cadrul didactic și un comportament academic.
4.2. de competențe	Capacitatea de exprimare motrică și tehnică specifică disciplinei.

5. Condiții (acolo unde este cazul)

5.1. de desfășurare a cursului	Nu este cazul
5.2. de desfășurare a seminarului/ laboratorului	<ul style="list-style-type: none">• Este obligatorie participarea activă la 11 lecții practice;• Recuperarea tematicii din cadrul unității de învățare la care se absentează, se realizează în săptămâna programată tematicii prin prezentarea la lucrările practice cu o altă grupă;• Filmarea și fotografierea în timpul lucrărilor practice fără acordul profesorului este interzisă;• Prezentarea la lucrările practice se va face folosind echipament sportiv corespunzător disciplinei conform cerințelor cadrului didactic;• Respectarea normelor de protecție și siguranță este obligatorie.

6. Competențe

6.1. Competențe specifice acumulate¹

Competențe profesionale	
Codul competenței	Competență
CP2	Organizarea curriculumului integrat și a mediului de instruire și învățare, cu accent interdisciplinar
CP5	Evaluarea nivelului de pregătire a participanților la activitățile de educație fizică și sport

6.2. Rezultatele învățării

Cunoștințe	Studentul/absolventul explică și interpretează concepte generale, principii și metode de bază din domeniul motricității umane, al organizării și al conducerii activității specifice domeniului, în contexte formative, educative, competiționale, terapeutice și organizaționale; Studentul/absolventul explică diferite metode de predare a activităților motrice, în vederea favorizării însușirii de cunoștințe și a creșterii eficienței actului educațional.
Aptitudini	Studentul/absolventul -interpretează sensurile principale ale conceptelor de bază ale teoriei, metodicii și practicii educației fizice, sportului, kinetoterapiei și ale managementului; -colectează, selectează și prelucrează date utilizate în scopul interpretării rezultatelor teoretice și experimentale; -selectează metode de predare adecvate obiectivelor de instruire; -utilizează metodele de predare în acord cu conținuturile programelor de instruire.
Responsabilități și autonomie	Studentul/absolventul -argumentează în mod autonom și responsabil aplicarea cunoștințelor teoretice și practice; -demonstrează autonomie în analiza și caracterizarea problematicii specifice domeniului; -realizează lucrări, rapoarte și prezentări de specialitate în format digital; lege variantele de predare adecvate contextului educațional; -adaptează metodele de predare în funcție de particularitățile practicanților exercițiilor fizice.

¹ Se poate opta pentru competențe sau pentru rezultatele învățării, respectiv pentru ambele. În cazul în care se alege o singură variantă, se va șterge tabelul aferent celeilalte opțiuni, iar opțiunea păstrată va fi numerotată cu 6.

7. Obiectivele disciplinei (reieșind din grila competențelor specifice acumulate)

7.1. Obiectivul general al disciplinei	Dobândirea de cunoștințe teoretice și practice referitoare la învățarea și consolidarea principalelor elemente și procedee tehnice ale probelor de <i>Înot</i> , precum și a principalelor noțiuni de regulament
7.2. Obiectivele specifice	<ul style="list-style-type: none"> • Deprinderea cu echilibrul și respirația specifică mediului acvatic; • Însușirea cunoștințelor specifice procedeelelor specifice <i>Înotului</i> sportiv; • Cunoașterea și aplicarea mijloacelor de rezolvare a obiectivelor instructiv-educative; • Dezvoltarea capacităților și deprinderilor metodice aplicabile în lecția de educație fizică și sport, cu posibilitatea de transfer în activitățile de timp liber; Educarea capacității de a folosi un limbaj de specialitate corect, cu aplicabilitate în lecția de educație fizică și activități de timp liber.

8. Conținuturi

8.1. AI, SI [Modulele/capitolele din cursul elaborat în tehnologia IFR]	Metode de predare	Observații
Date generale: 1. Obiectul teoriei și practicii înotului; 2. Descrierea ramurilor natației; 3. Precizarea rolului social al înotului.	AI	
Fluidele: 1. Aspecte fizice; 2. Aspecte chimice; 3. Aspecte mecanice.	AI	
Fiziologia efortului specific înotului	AI	
Tehnica înotului	AI	
Elemente tehnice specifice ale procedurii craul	AI	
Elemente tehnice specifice ale procedurii spate	AI	
Elemente tehnice specifice ale procedurii bras	AI	
Elemente tehnice specifice ale procedurii fluture	AI	
Elemente tehnice specifice ale tehnicii startului și a întoarcerilor	AI	
Metodica predării înotului.	AI	
Igienă și prim ajutor: 1. Baze nautice amenajate 2. Ape deschise	AI	
Regulamentul competițional	AI	
Bibliografie: Costill, D.L., Maglischo, E.W., Richardson, A.B. (1992). <i>Swimming</i> , Oxford: Blackwell Scientific Publication Counsilman, J.E., Counsilman, B.E., (1994) <i>The new science of swimming</i> , New-Jersey: Prentice Hall Hannula, D., Thornton, N., (2001) <i>The swim coaching bible</i> , USA: Human Kinetics Montgomery, J., Chambers, M., (2009) <i>Mastering swimming</i> , USA: Human Kinetics Vasile, L., (2007) <i>Înot pentru sănătate</i> , București: Editura Didactică și Pedagogică, R.A. Foss, M.L., Keteyian, S.J. – (1998) <i>Physiological basis for exercise and sport – sixth edition</i> , USA: WCB McGraw-Hill Maglischo, E.W., (1993) <i>Swimming even faster</i> , USA: Mayfield Maglischo, E.W., (2003) <i>Swimming fastest</i> , USA: Human Kinetics Pop, N.H., (2013) <i>Înotul – competiție și utilitate</i> , Cluj-Napoca: Risoprint Pop Nicolae Horațiu - 2020, <i>Înot - Teorie și Practică</i> , suport de curs IFR, UBB, uz intern		
8.2. SF	Metode de transmitere a informației	Observații
Demonstrarea principiilor fizice de bază, specifice mediului acvatic. Verificare inițială.	Explicație, demonstrație	2 ore
Respirația acvatică, exerciții de plutire și alunecare în diferite poziții ale corpului și ale brațelor. Exerciții de prindere și acționare asupra apei (simțul apei).	Explicație, demonstrație	2 ore

Repetarea mișcării de picioare craul, spate. Exerciții pe uscat și în apă pentru învățarea mișcării de brațe specifice procedurii spate. Înot spate cu un braț. Înot spate coordonat.	Explicație, demonstrație	6 ore
Exerciții pe uscat și în apă pentru învățarea mișcării de brațe specifice procedurii craul.	Explicație, demonstrație	4 ore
Exerciții pe uscat și în apă pentru învățarea mișcării de brațe specifice procedurii craul.	Explicație, demonstrație	6 ore
Înot craul cu un braț. Înot craul coordonat.	Explicație, demonstrație	6 ore
Evaluarea cunostintelor practice.	Explicație, demonstrație	2 ore
		Total 28 ore
<p>Bibliografie: Costill, D.L., Maglischo, E.W., Richardson, A.B. (1992). Swimming, Oxford: Blackwell Scientific Publication Counsilman, J.E., Counsilman, B.E., (1994) The new science of swimming, New-Jersey: Prentice Hall Hannula, D., Thornton, N., (2001) The swim coaching bible, USA: Human Kinetics Montgomery, J., Chambers, M., (2009) Mastering swimming, USA: Human Kinetics Vasile, L., (2007) Înot pentru sănătate, București: Editura Didactică și Pedagogică, R.A. Foss, M.L., Keteyian, S.J. – (1998) Physiological basis for exercise and sport – sixth edition, USA: WCB McGraw-Hill Maglischo, E.W., (1993) Swimming even faster, USA: Mayfield Maglischo, E.W., (2003) Swimming fastest, USA: Human Kinetics Pop, N.H., (2013) Înotul – competiție și utilitate, Cluj-Napoca: Risoprint Pop Nicolae Horațiu - 2020, <i>Înot - Teorie și Practică</i>, suport de curs IFR, UBB, uz intern</p>		

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

Conținutul disciplinei este coroborat așteptările reprezentanților comunității, a asociațiilor profesionale și angajatorilor (Inspectoratul Școlar Județean, Cluburi Sportive Școlare, Licee și Școli generale) respectând cerințele programei școlare din învățământul preuniversitar.

10. Evaluare

Tip activitate	10.1. Criterii de evaluare	10.2. Metode de evaluare	10.3. Pondere din nota finală
10.4. AI, SI	Verificarea cunoștințelor teoretice	Examen scris – Grilă 36 de întrebări	50%
10.5. SF /L/ P	Evaluarea deprinderilor practice	Evaluare practică	50%

10.6. Standard minim de performanță

- Cunoașterea și aplicarea mijloacelor de rezolvare a obiectivelor instructiv-educative și a structurilor de exerciții prevăzute în programa școlară în învățământul preuniversitar
- Fiecare criteriu de evaluare trebuie să fie notat cu minimum nota 5 pentru a promova disciplina;
- Examinarea practică din cadrul lucrărilor practice se realizează în ultima săptămână a semestrului, conform orarului;
- Lipsa evaluării sau nepromovarea lucrărilor practice (obținerea unui calificativ mai mic de nota 5), atrage după sine imposibilitatea evaluării teoretice atât în sesiunea obișnuită cât și în cea de restanțe. Disciplina se va recupera în anul următor prin trecerea disciplinei în contractul de studii, achitarea taxei aferente restanței, participarea la lucrările practice și respectarea cerințelor stabilite în anul respectiv.
- Accesul la examinarea teoretică este condiționată de promovarea lucrărilor practice;
- Notele acordate sunt între 1(unu) și 10(zece);

11. Etichete ODD (Obiective de Dezvoltare Durabilă / Sustainable Development Goals)¹

¹ Păstrați doar etichetele care, în conformitate cu *Procedura de aplicare a etichetelor ODD în procesul academic*, se potrivesc disciplinei și ștergeți-le pe celelalte, inclusiv eticheta generală pentru *Dezvoltare durabilă* - dacă nu se aplică. Dacă nicio etichetă nu descrie disciplina, ștergeți-le pe toate și scrieți "Nu se aplică".



Eticheta generală pentru Dezvoltare durabilă

3

SĂNĂTATE
ȘI BUNĂSTARE



4

EDUCAȚIE
DE CALITATE



Coordonator de disciplină
Conf. univ. dr. POP NICOLAE
HORAȚIU

Titularul activităților de seminar
Conf. univ. dr. POP NICOLAE
HORAȚIU

Data
17.05.2026

Responsabil de studii IFR,
Lect. univ. dr. ANDRÁS ÁLMOS