

FIȘA DISCIPLINEI

ÎNOT – COMPETIȚIE ȘI UTILITATE

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	SPORTURI INDIVIDUALE
1.4. Domeniul de studii	EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORT
1.5. Ciclul de studii	LICENTA
1.6. Programul de studii / Calificarea	EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORTIVĂ /PROFESOR ÎN ÎNVĂȚĂMÂNTUL GIMNAZIAL
1.7. Forma de învățământ	ÎNVĂȚĂMÂNT CU FRECVENTA

2. Date despre disciplină

2.1. Denumirea disciplinei		ÎNOT – COMPETIȚIE ȘI UTILITATE					Codul disciplinei	YLX0020
2.2. Titularul activităților de curs			-					
2.3. Titularul activităților de seminar			Conf. univ. dr. NICOLAE HORAȚIU POP					
2.4. Anul de studiu	II	2.5. Semestrul	IV	2.6. Tipul de evaluare	E	2.7. Regimul disciplinei	OP	

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

3.1. Număr de ore pe săptămână	2	din care: 3.2. curs	-	3.3. seminar/ laborator/ proiect	2
3.4. Total ore din planul de învățământ	28	din care: 3.5. curs	-	3.6 seminar/laborator	28
Distribuția fondului de timp pentru studiul individual (SI) și activități de autoinstruire (AI)					ore
Studiul după manual, suport de curs, bibliografie și notițe (AI)					14
Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate și pe teren					14
Pregătire seminare/ laboratoare/ proiecte, teme, referate, portofolii și eseuri					8
Tutoriat (consiliere profesională)					2
Examinări					2
Alte activități					2
3.7. Total ore studiu individual (SI) și activități de autoinstruire (AI)				42	
3.8. Total ore pe semestru				75	
3.9. Numărul de credite				3	

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	- Bazin de înot cu 8 culoare - 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.
--	--

6.1. Competențele specifice acumulate

Competențe profesionale/esențiale	• Proiectarea modulară și planificarea conținuturilor de bază ale domeniului, cu orientare interdisciplinară; • Organizarea curriculumului integrat și a mediului de instruire și învățare, cu accent interdisciplinar; • Evaluarea dezvoltării fizice și a motricității potrivit cerințelor/ obiectivelor specifice Educației fizice și sportive; • Descrierea și demonstrarea sistemelor operaționale specifice Educației fizice și sportive, pe grupe de vârstă; • Evaluarea nivelului de pregătire a participanților la activitățile de educație fizică și sport; • Utilizarea elementelor de management și marketing specifice domeniului;
Competențe transversale	• Organizarea de activități sportive și de educație fizică pentru persoane de diferite vârste și niveluri de pregătire în condiții de asistență calificată, cu respectarea normelor de etică și deontologie profesională; • Cooperarea - în condiții de eficiență și eficacitate - în echipe profesionale interdisciplinare pentru organizarea și desfășurarea proiectelor și a programelor în domeniul Educației fizice și sportului; • Operarea cu programe informatice; documentarea și comunicarea într-o limbă de circulație internațională;

6.2. Rezultatele învățării

Cunoștințe	Descrierea procedeelor de <i>Înot</i> : Studenții vor putea descrie și explica tehnica specifică fiecărui procedeu de <i>Înot</i> (craul, spate, fluture și bras), înțelegând principiile biomecanice ale acestora. Clasificarea probelor de <i>Înot</i> : Studenții vor putea clasifica probele specifice fiecărui procedeu și vor putea explica caracteristicile acestora în funcție de cerințele fizice și tehnice. Analiza factorilor de performanță: Studenții vor putea analiza factorii generali care influențează performanța: forța, viteza, coordonarea și rezistența, dar și cei specifici: simțul apei, flotabilitatea, echilibrul etc.
Aptitudini	Capacitate practică: Studenții vor putea demonstra în bune condiții procedeele craul și spate și vor avea noțiuni de bază corespunzătoare procedeelor fluture și bras. Evaluare și autoevaluare obiectivă: Studenții vor putea evalua și corecta evoluțiile proprii și ale colegilor, îmbunătățind nivelul tehnic și de performanță în probele specifice <i>Înotului</i> . Planificarea abordării metodice în conducerea lecției de <i>Înot</i> : Studenții vor putea aplica o abordare metodică de învățare a procedeelor tehnice din <i>Înot</i> aplicabile în lecția de educație fizică, cu posibilitatea de transfer în activitățile de timp liber.
Responsabilități și autonomie	Respectarea siguranței și a regulamentelor: Studenții vor respecta regulile de siguranță specifice activităților în bazinele de <i>Înot</i> , promovând un comportament etic și preventiv în cadrul lecțiilor de inițiere. Asumarea deprinderii de dezvoltare personală continuă: Studenții vor asuma propriile performanțe și nevoia de a îmbunătăți tehnicile și strategiile individuale pentru dezvoltarea continuă. Promovarea valorilor și a Fair Play - ului: Studenții vor promova valorile etice în sport și vor asigura un climat de respect și Fair Play față de coechipieri și competitori.

7. Obiectivele disciplinei (reieșind din grila competențelor 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	• Deprinderea cu echilibrul și respirația specifică mediului acvatic; • Însușirea cunoștințelor specifice procedurilor 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 Curs	Metode de predare	Observații
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		
8.2 Seminar / laborator	Metode de predare	Observații
1. Demonstrarea principiilor fizice de bază, specifice mediului acvatic. Verificare inițială.	Explicație, demonstrație	2 ore
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).	Explicație, demonstrație, repetare	2 ore
3. Repetarea mișcării de picioare craul, spate. Exerciții pe uscat și în apă pentru învățarea mișcării de brațe specifice procedeului spate.	Explicație, demonstrație, repetare	4 ore
4. Înot spate cu un braț. Înot spate coordonat.	Explicație, demonstrație, repetare	4 ore
5. Exerciții pe uscat și în apă pentru învățarea mișcării de brațe specifice procedeului craul.	Explicație, demonstrație, repetare	4 ore
6. Înot craul cu un braț. Înot craul coordonat.	Explicație, demonstrație, repetare	4 ore
7. Înot craul fără respirație și cu respirație la 4 brațe.	Explicație, demonstrație, repetare	2 ore
8. Exerciții pe uscat și în apă pentru învățarea mișcărilor de picioare și de brațe specifice procedeului fluture. Deprinderea mișcărilor de picioare specifice procedeului fluture – exersarea în poziție verticală, alunecare subacvatică în decubit (ventral, costal, dorsal).	Explicație, demonstrație, repetare	2 ore
9. Exerciții pe uscat și în apă pentru învățarea mișcărilor de picioare și de brațe specifice procedeului bras.	Explicație, demonstrație, repetare	2 ore
10. Evaluarea cunoștințelor practice.	Demonstratie	2 ore
Total		28 ore

9. Coroborarea conținuturilor disciplinei cu așteptările reprezentanților comunității 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 Curs			
10.5 Seminar/laborator	Evaluarea deprinderilor practice	Evaluare practică	100%
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 - Examinarea practică din cadrul lucrărilor practice se realizează în ultima săptămână a semestrului, conform orarului; - Notele acordate sunt între 1(unu) și 10(zece).			

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

	Eticheta generală pentru Dezvoltare durabilă						
							

Data completării:
1.03.2025

Semnătura titularului de curs

Semnătura titularului de seminar

Data avizării în departament:
15.03.2025

Semnătura directorului de departament

Lect. dr. Nuț Ramona Ancuța