

FIȘA DISCIPLINEI

Teoria și practica în sporturile de apă - înot

1. Date despre program

1.1. Instituția de învățământ superior	Universitatea Bogdan Vodă din Cluj-Napoca
1.2. Facultatea	Educație Fizică și Sport
1.3. Departamentul	Departamentul de Educație Fizică și Sport
1.4. Domeniul de studii	Educație Fizică și Sport
1.5. Ciclul de studii	Licență
1.6. Programul de studii/forma de învățământ	Educație Fizică și Sportivă/ IF
1.7. Anul universitar	2025-2026

2. Date despre disciplină

2.1. Denumirea disciplinei	Teoria și practica în sporturile de apă - înot						
Codul disciplinei	E 2107						
2.2. Titularul activităților de curs	Lect. univ.dr. Tudor Bogdan						
2.3. Titularul activităților de seminar / laborator / proiect	Lect. univ.dr. Tudor Bogdan						
2.4. Anul de studiu	II	2.5. Semestrul	I	2.6. Tipul de evaluare	E	2.7. Regimul disciplinei	DD/DOB

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

3.1. Număr de ore pe săptămână – forma cu frecvență	3	din care: 3.2. curs	1	3.3. seminar/ LP/ proiect	2
3.4. Total ore pe semestru – forma Învățământ cu frecvență	42	din care: 3.5. SI	14	3.6. ST + SF + L/P	28
Distribuția fondului de timp pentru studiul individual					ore
3.5.1. Studiul după manual, suport de curs, bibliografie și notițe					10
3.5.2. Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate și pe teren					8
3.5.3. Pregătire seminare/ laboratoare/ proiecte, teme, referate, portofolii și eseuri					8
3.5.4. Tutoriat (consiliere profesională)					-
3.5.5. Examinări					4
3.5.6. Alte activități					3
3.7. Total ore studiu individual	33				
3.8. Total ore pe semestru	75				
3.9. Numărul de credite	3				

4. Precondiții (acolo unde este cazul)

4.1. de curriculum	Nu este cazul
4.2. de competențe	Nu este cazul

5. Condiții (acolo unde este cazul)

5.1. de desfășurare a cursului	Sala de curs dotată cu aparatură de video-proiecție Platforma G-suite pentru învățământul online
5.2. de desfășurare a seminarului/ laboratorului/ proiectului	Bazin de inot, materiale specifice

6. Competențe specifice acumulate

Competențe profesionale	C2 – Organizarea curriculumului integrat și a mediului de instruire și învățare, cu accent interdisciplinar în Educație fizică și sportivă C4 – Descrierea și demonstrarea sistemelor operaționale specific Educației fizice și sportive, pe grupe de vârstă/
Competențe transversale	CT1 - Organizarea de activități de educație fizică și sportive pentru persoane de diferite vârste și niveluri de pregătire în condiții de asistență calificată, cu respectarea normelor de etică și deontologie profesională/ CT2 – Îndeplinirea în condiții de eficiență și eficacitate a sarcinilor de lucru pentru organizarea și desfășurarea activităților sportive

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

7.1. Obiectivul general al disciplinei	- Aprofundarea cunostintelor de ordin teoretic, metodologic si practico-metodic, necesare predarii educatiei fizice scolare.
--	--

7.2. Obiectivele specifice	<ul style="list-style-type: none"> - Consolidarea cunostintelor privind planificarea, organizarea si conducerea lectiilor si a activitatilor sportive extra scolare; - Aprofundarea cunostintelor pentru formarea abilitatilor de aplicare a cerintelor programei, in planificarea si realizarea sarcinilor stabilite in lectiile de educatie fizica; - Formarea abilitatilor de utilizare eficienta a dotarilor si materialelor didactice, oferite de scoala; - Formarea capacitatii de evaluare a elevilor, conform criteriilor specifice stabilite; - Insiisirea si respectarea abilitatilor de comunicare civilizata cu elevii si personalul didactic din scoala; - Formarea abilitatilor de a organiza si conduce activitatile sportive si competitionale ale elevilor.
----------------------------	--

8. Conținuturi

8.1. Curs	Metode de predare	Observații
1. Definiția și conținutul natației. Locul natației în sistemul nostru de educație fizică, istoric.	Prelegere	1 ora
2. Bazele teoretice ale tehnicii - Procedeeul craul	Prelegere	1 ora
3. Procedeeul spate	Prelegere	1 ora
4. Procedeeul bras	Prelegere	1 ora
5. Procedeeul fluture	Prelegere	1 ora
6. Startul - Startul la procedeeul craul - Întoarcerile - Întoarcerile la procedeeul craul - Întoarcerile la procedeeul spate - Întoarcerile la procedeeul bras și fluture	Prelegere	1 ora
7. Bazele metodice ale învățării înotului - Metodica predării înotului - Alcătuirea grupelor - Alegerea procedeeului de înot	Prelegere	1 ora
8. Mijloacele învățării înotului - Exerciții și jocuri de acomodare cu apa - Exerciții de plutire și alunecare	Prelegere	1 ora
9. Metodica învățării procedeeurilor de înot - Procedeeul craul - Procedeeul spate	Prelegere	1 ora
10. Procedeeul bras - Procedeeul fluture - Învățarea startului	Prelegere	1 ora
11. Greșeli în tehnica înotului, preîntâmpinarea și corectarea lor - Greșeli în tehnica procedeeului craul - Greșeli în tehnica procedeeului spate - Greșeli în tehnica procedeeului bras - Greșeli în tehnica procedeeului fluture	Prelegere	1 ora
12. Planificarea, organizarea și desfășurarea lecției de înot - Organizarea și conducerea lecției - Pregătirea sportivă a copiilor la înot	Prelegere	1 ora
13. ALTE PROBE - Săriturile în apă - Analiza tehnicii săriturilor în apă - Tehnica săriturilor în apă - Sărituri de concurs	Prelegere	1 ora
14. Înotul aplicativ - Salvarea de la înec - Organizarea și desfășurarea concursurilor de înot - Reguli speciale pentru diferite probe de înot - Amenajarea și utilizarea construcțiilor de înot	Prelegere	1 ora

Bibliografie:		
<ol style="list-style-type: none"> 1. Danga I. - Teoria antrenamentului sportiv la înot, Buc., I.E.F.S., 1979 2. Olaru M. - Înot, Ed. Sport-Turism, Buc., 1982 3. Olaru M. - File din istoria practicării înotului, Rev. Educație Fizică și Sport, Nr. 1, 2, 3, 1981 4. McLeod, I., Anatomia înotului, Ed. Lifestyle, 2019 5. Hahn, M., Cum să înotăm corect, Ed. Mast, 2014 		
8.2. LP	Metode de transmitere a informației	Observații
Exerciții ajutătoare de înot pe uscat. Exerciții speciale pentru dezvoltarea mobilității articulare și a elasticității musculare, precum și pentru dezvoltarea forței. Exerciții de adaptare cu apa. Exerciții de adaptare cu apa adâncă. Exerciții de respirație, apnee. Tehnica inspirației (deasupra apei) și a expirației subacvatice.	Explicație, demonstrație, exersare	2 ore
Învățarea tehnicii procedurii craul.	Explicație, demonstrație, exersare	2 ore
Consolidarea tehnicii procedurii craul Startul și întoarcerea în procedurii craul	Explicație, demonstrație, exersare	2 ore
Învățarea tehnicii procedurii spate.	Explicație, demonstrație, exersare	2 ore
Consolidarea tehnicii procedurii spate Startul și întoarcerea în procedurii spate	Explicație, demonstrație, exersare	2 ore
Învățarea tehnicii procedurii bras.	Explicație, demonstrație, exersare	2 ore
Consolidarea tehnicii procedurii bras Startul și întoarcerea în procedurii bras	Explicație, demonstrație, exersare	2 ore
Învățarea tehnicii procedurii fluture.	Explicație, demonstrație, exersare	2 ore
Consolidarea tehnicii procedurii fluture Startul și întoarcerea în procedurii fluture	Explicație, demonstrație, exersare	2 ore
Înotul activitate de recreere, programe de exercitii (I) Înotul activitate de recreere, programe de exercitii (II)	Explicație, demonstrație, exersare	2 ore
Salvarea de la înec Salvarea la suprafața (prize) I Salvarea la suprafața (prize) II	Explicație, demonstrație, exersare	2 ore
Înotul utilitar pentru salvare, aplicare și exercitii (I) Înotul utilitar pentru salvare, aplicare și exercitii (II)	Explicație, demonstrație, exersare	2 ore
Prim ajutor și resuscitarea cardio-respiratorie	Explicație, demonstrație, exersare	2 ore
Înotul pe grupe de vârstă 4-5 ani – participare activă Înotul pe grupe de vârstă 6-8 ani – participare activă Înotul pe grupe de vârstă 9-10 ani – participare activă	Explicație, demonstrație, exersare	2 ore
Bibliografie:		
<ol style="list-style-type: none"> 1. Danga I. - Teoria antrenamentului sportiv la înot, Buc., I.E.F.S., 1979 2. Drăgan, Duvan, Neamțu – Salvarea și reanimarea respiratorie și cardiacă în înec, E.U.C.F.S., București, 1967 3. Gerhard L. - Înotul pentru copii, Ed. Stadion, Buc., 1974 4. Kirițescu C. – Palestrica, E.U.C.F.S., București, 1964 5. Nabatnicova M.A. – Înotul, E.U.C.F.S., București, 1963 6. Olaru M. - Înot, Ed. Sport-Turism, Buc., 1982 7. Olaru M. - File din istoria practicării înotului, Rev. Educație Fizică și Sport, Nr. 1, 2, 3, 1981 		

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

Conținutul disciplinei va respecta cerințele programei școlare din învățământul preuniversitar în coroborare cu asociațiile profesionale și angajatorilor.

10. Evaluare

Tip activitate	10.1. Criterii de evaluare	10.2. Metode de evaluare (online pe platforma G-suite/face to face)	10.3. Pondere din nota finală
----------------	----------------------------	---	-------------------------------

10.4. SI (curs)	Cunoașterea noțiunilor specifice natației precum și a metodicii de predarea acesteia	Evaluare scrisă	50 %
10.5. ST /L/ P	Cunoașterea procedeeleor de înot	Probe practice	50%
10.6. Standard minim de performanță			
<ul style="list-style-type: none"> - Cunoașterea și însușirea procedeeleor metodice și a mijloacelor de realizare a obiectivelor stabilite pentru învățarea înotului. - Prezența la curs / seminar (modul on-line): Min. 80% 			

Data completării,
23.09.2025

Semnătură titular curs,
Lect. univ.dr. Tudor Bogdan

Semnătură titular seminar,
Lect. univ.dr. Tudor Bogdan

Data avizării în departament,
30.09.2025

Semnătura directorului de departament,
Conf. univ. dr. Milon Alexandra-Gabriela