

FIȘA DISCIPLINEI
pentru anul universitar 2025/26

Aprobat prin decizia Consiliului
Facultății nr. 99/2025.09.09

1. Date despre program

1.1. Instituția de învățământ superior	Universitatea Sapiientia din Cluj-Napoca
1.2. Facultatea	Facultatea de Științe ale Vieții și Sport din Sfântu Gheorghe
1.3. Domeniul de studii	Educație Fizică și Sport
1.4. Ciclul de studii	Licență (BSc)
1.5. Programul de studiu	Sport și performanță motrică
1.6. Calificarea	Licențiat în educație fizică și sport

2. Date despre disciplină

2.0. Departamentul				Științe ale Vieții			
2.1. Denumirea disciplinei				Teoria și practica în sporturi de apă: înot			
2.2. Tipul activității				Asistat integral	Asistat parțial:		Neasistat
2.3. Titularul disciplinei /Titularul cursului				dr. Trandafir-Orbán Norbert			
2.4. Titularul(ii) activităților de			seminar				
			laborator	drd. Jakab-Benke Hajnalka			
			proiect				
2.5. Anul de studiu	II	2.6. Semestrul	4	2.7. Forma de verificare	E	2.8. Tipul disciplinei	DI
2.9. Categoria formativă	DD	2.10 Categoria disciplinei	-	2.11. Codul disciplinei	SBSS0131		

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

3.1. Număr de ore pe săptămână	4	Din care: 3.2. curs	2	3.3. seminar / laborator/ proiect/ practică	2
3.4. Total ore din planul de învățământ	56	Din care: 3.5. curs	28	3.6. seminar/ laborator/ proiect/ practică	28
3.7. Numărul de puncte de credit conform planului de învățământ					4
3.8. Total ore pe semestru					100
3.9. Total ore studiu individual					44

3.10. Distribuția fondului de timp pentru studiu individual:	ore
a) Studiul după manual, suport de curs, bibliografie și notițe	15
b) Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate și pe teren	10
c) Pregătire seminarii /laboratoare, teme, referate, portofolii și eseuri	15
d) Tutoriat	
e) Examinări	4
f) Alte activități:	

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	Sală de curs cu minim 30 locuri, calculator și videoproiector
5.2. De desfășurare a seminarului/laboratorului/proiectului/practicii	Bazin de înot (dimensiuni minime 10/20 m., adâncime 1,10-1,60 m), obiecte ajutătoare (plute, labe de înot), obiecte ajutătoare gonflabile (colaci, camere de bicicletă, mingi).

6. Competențele specifice acumulate

Cunoștințe	Studentul/Absolventul definește și clasifică diferitele tipuri de exerciții fizice ca mijloace de instruire aplicabile în contextul practicării activităților motrice.
Aptitudini	Studentul/Absolventul: 4.1. Identifică forma și conținutul exercițiului fizic 4.2. Selectează exerciții fizice în funcție de finalitatea acestora. 4.3. Exemplifică diferite tipuri de exerciții fizice

Responsabilitate și autonomie	Studentul/Absolventul:
	4.1.1. Caracterizează diferite tipuri de exerciții fizice în funcție de un set de criterii prestabilite.
	4.2.1. Alege forme de organizare a exercițiilor fizice în funcție de obiectivele de instruire urmărite.
	4.2.2. Organizează grupuri de practicanți ai exercițiilor fizice în funcție de finalitatea activităților motrice și de resurse.
	4.3.1. Selectează exerciții fizice în funcție de particularitățile practicanților.

7. Obiectivele disciplinei (reieșind din grila competențelor acumulate)

7.1. Obiectivul general al disciplinei	Formarea unui sistem de cunoștințe teoretice și deprinderi practice specifice înotului, pentru practicarea acestuia ca mijloc de agrement nautic și de menținere a propriei stări de sănătate, precum și utilizarea acestor cunoștințe în vederea organizării și conducerii lecțiilor de învățare a înotului cu copii sau cu persoane de diferite vârste.
7.2. Obiectivele specifice	Prin studierea conținutului teoretic și practic al cursului de înot se urmărește ca studenții să fie capabili: ● să conștientizeze influențele benefice pe care le are practicarea înotului asupra corpului și să cunoască regulile de igienă care trebuie respectate în practicarea înotului; ● să poată opera cu termeni din fizică, anatomie, fiziologie, biomecanică etc. în explicarea legilor plutirii și înaintării corpului în apă; ● să demonstreze prin înot integral și defalcat tehnica corectă de înot în două din cele patru procedee sportive de înot: craul pe piept și craul pe spate; ● facultativ, demonstrarea tehnicii procedeelor bras și fluture cu acordarea de bonificație la nota finală; ● să descrie corect terminologic tehnica procedeelor sportive de înot; ● să stăpânească procedurile de salvare de la înec și de reanimare cardio-respiratorie; ● să conceapă exerciții și jocuri necesare predării înotului; ● să posede capacitatea de a depista greșelile în învățarea înotului și de a le înlătura; ● să poată realiza un proiect de organizare a unui concurs de înot (sportul pentru toți).

8. Conținuturi

8.1. Curs	Metode de predare	Fond de timp alocat / Observații
-----------	-------------------	----------------------------------

Istoricul înotului, evoluția procedeeleor sportive de înot și a probelor de înot	Prelegere interactivă	4 ore
Probleme generale privind Natația (ramurile Natației și particularitățile de practicare). Aspecte generale privind practicarea altor ramuri ale Natației (sărituri în apă, polo pe apă, înot sincron, înot aplicativ)		2 ore
Influențele exercitate de practicarea înotului asupra organismului		2 ore
Bazele tehnice ale înotului: legile plutirii și înaintării în apă, studiul eficacității mișcărilor de înot		6 ore
Influența particularităților anatomice și fiziologice asupra randamentului înotătorilor		2 ore
Folosirea înotului ca mijloc de tratament al unor afecțiuni		2 ore
Tehnica procedeeleor sportive de înot (craul pe piept, craul pe spate, bras și fluture), noțiuni de regulament		4 ore
Metodica învățării procedeeleor sportive de înot, lecția de înot (structură și conținut), orientări metodologice moderne în învățarea procedeeleor sportive de înot		4 ore
Organizarea unui centru de învățare a înotului		2 ore
Bibliografie 1. McLeod, Ian, Anatomia înotului: ghid ilustrat pentru creșterea forței, vitezei și rezistenței înotătorilor, București: Lifestyle Publishing, 2019 2. Dick Hannula, Nort Thornton, The swim coaching bible, Champaign, Ill: Human Kinetics, 2001 3. John G. Mullen, Swimming Science: optimum performance in the water, London: Ivy Press, 2018 4. Lepore Monica, Assessments and Activities for Teaching Swimming, Champaign: Human Kinetics, 2015		
8.2. Seminar	Metode de predare	Fond de timp alocat/ Observații
Exerciții pe uscat și în apă pentru învățarea tehnicii procedeeleor sportive de înot craul pe piept și spate : exerciții pe uscat, exerciții de acomodare cu apa, plutirea, respirația, deschiderea ochilor în apă	Prelegere interactivă	6 ore
Tehnica mișcărilor de picioare și brațe în procedeele craul pe piept și spate, coordonarea lor și a acestora cu respirația, înotul integral		10 ore

Startul și întoarcerile simple pentru procedeele de înot învățate (craul pe piept, craul pe spate)		2 ore
Exerciții pentru consolidarea tehnicii procedeele craul pe piept și pe spate		4 ore
Înțierea în tehnica procedeului sportiv de înot bras: exerciții pe uscat, exerciții de acomodare cu apa, plutirea, respirația, deschiderea ochilor în apă, tehnica mișcărilor de picioare și brațe, coordonarea lor și a acestora cu respirația, înotul integral. Startul și întoarcerile pentru procedeul de înot bras		4 ore
Susținerea probelor de control tehnice pentru procedee învățate: craul și spate și facultativ bras și fluture		1 oră
Organizarea unui concurs de înot pentru stabilirea campionului anului, pe procedee de înot, separat băieți și fete		1 oră
Bibliografie 1. McLeod, Ian, Anatomia înotului: ghid ilustrat pentru creșterea forței, vitezei și rezistenței înotărilor, București: Lifestyle Publishing, 2019 2. Dick Hannula, Nort Thornton, The swim coaching bible, Champaign, Ill: Human Kinetics, 2001 3. John G. Mullen, Swimming Science: optimum performance in the water, London: Ivy Press, 2018 4. Lepore Monica, Assessments and Activities for Teaching Swimming, Champaign: Human Kinetics, 2015		

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

- Tematica (conținutul) abordată în cadrul acestei discipline, este astfel organizată încât să corespundă atât nevoilor pieței muncii, cât și cerințelor reprezentanților comunității din segmentele vizate de programul în sine.
- Parcurgerea integrală a conținutului disciplinei, oferă posibilitatea achiziționării unor cunoștințe teoretice și formarea de competențe practice, în concordanță cu cerințele domeniului și cu cele ale standardelor profesionale.
- Disciplina, prin conținutul cursurilor și a seminariilor, înarmează pe viitorul absolvent cu cunoștințe și competențe de specialitate, cu ajutorul cărora va avea capacitatea de a practica înotul ca agrement dar și de a proiecta și conduce lecții de învățare a înotului.

10. Evaluare

A. Condiții de îndeplinit pentru prezentarea la evaluare:

A. Condiții de îndeplinit pentru prezentarea la evaluare:

- 50% prezență la cursul teoretic și participare activă la problematica dezbătută.

- Prezența în proporție de 100% la activitățile practice programate.
- Rezolvarea corespunzătoare a simulărilor unor situații aplicative.
- Obținerea minimum a notei 5 (cinci) la toate evaluările din timpul activităților practice.

B. Criterii, metode și ponderi în evaluare:

Tip activitate		10.1. Criterii de evaluare	10.2. Metode de evaluare	10.3. Pondere din nota finală
10.4. Curs		● Evaluare finală: probă scrisă din conținuturile prezentate la cursul teoretic și cele de la activitățile practice.	Examen oral	60%
10.5.	Seminar	Evaluarea pe parcurs: aprecierea activismului și a progresului înregistrat în însușirea tehnicii procedurilor sportive de înot și a capacității de a organiza activități specifice învățării înotului. Evaluarea practică finală: probe practice pentru demonstrarea nivelului de însușire a tehnicii sportive de înot în procedeele craul și spate, facultativ bras.	Testarea practică, simularea, problematizarea, concursul	40%
10.6. Standard minim de performanță				
● 50% prezență la cursul teoretic și 100% prezență la lucrările practice; ● Obținerea minimum a notei 5 la fiecare probă practică programată și la activitățile metodice susținute; ● Participarea activă și conștientă la toate activitățile teoretice și practice programate; ● Realizarea la nivel maxim de posibilități a tuturor sarcinilor stabilite pentru fiecare activitate practică; ● Progresul realizat de student privind tehnica de a înota și capacitatea de a organiza activități de învățare; ● Performanța individuală realizată la toate probele de control stabilite comparativ cu baremele de notare fixate; ● Îndeplinirea tuturor cerințelor formulate de cadrul didactic titular de disciplină.				

Data completării

29.08.2025

Semnătura titularului disciplinei

dr. Trandafir-Orbán Norbert

Semnătura titularului/rilor de aplicații

drd. Jakab-Benke Hajnalka

Data avizării în departament

03.09.2025

Semnătura directorului de departament

șef lucr. dr. Csiszér Levente

Semnătura responsabilului programului de studii

conf. univ. dr. Freyer Gyula - Tamás