

FIȘA DISCIPLINEI

Anul universitar 2025 – 2026

1. Date despre program

1.1. Instituția de învățământ superior	Universitatea Lucian Blaga din Sibiu
1.2. Facultatea	Științe
1.3. Departament	Departamentul de Științe ale Mediului, Fizică, Educație Fizică și Sport
1.4. Domeniul de studiu	Educație Fizică și Sport
1.5. Ciclul de studii ¹	Licență
1.6. Specializarea	Educație Fizică și sportivă

2. Date despre disciplină

2.1. Denumirea disciplinei	<i>Teoria și practica înotului</i>	Cod	<i>FSTI.MFE.EFS.L.DS.4.2002.E-4.5</i>		
2.2. Titular activități de curs	Lector univ.dr. Savu Olimpiu				
2.3. Titular activități practice	Lector univ.dr. Savu Olimpiu				
2.4. An de studiu ²	2	2.5. Semestrul ³	4	2.6. Tipul de evaluare ⁴	Examen
2.7. Regimul disciplinei ⁵	0	2.8. Categoria formativă a disciplinei ⁶	DS		

3. Timpul total estimat

3.1. Extinderea disciplinei în planul de învățământ – număr de ore pe săptămână					
3.1.a.Curs	3.1.b. Seminar	3.1.c. Laborator	3.1.d. Proiect	3.1.e Alte	Total
2	-	-	-	2	4
3.2. Extinderea disciplinei în planul de învățământ – total ore din planul de învățământ					
3.2.a.Curs	3.2.b. Seminar	3.2.c. Laborator	3.2.d. Proiect	3.2.e Alte	Total ⁷
28	-	-	-	28	56
Distribuția fondului de timp pentru studiu individual⁸					Nr. ore
Studiul după manual, suport de curs, bibliografie și notițe					15
Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate și pe teren					15
Pregătire seminarii/laboratoare, teme, referate, portofolii și eseuri					8
Tutoriat ⁹					2
Examinări ¹⁰					4
3.3. Total ore alocate studiului individual¹¹ (NOSI_{sem})					44
3.4. Total ore din Planul de învățământ (NOAD_{sem})					56
3.5. Total ore pe semestru¹² (NOAD_{sem} + NOSI_{sem})					100
3.6. Nr ore / ECTS					20
3.7. Număr de credite¹³					4

4. Precondiții (acolo unde este cazul)

4.1. Discipline necesar a fi promovate anterior (de curriculum) ¹⁴	<i>Nu este cazul</i>
4.2. Competențe	<i>Nu este cazul</i>

5. Condiții (acolo unde este cazul)

5.1. De desfășurare a cursului ¹⁵	<i>Videoproiector, platforme on-line</i>
5.2. De desfășurare a activităților practice (lab/sem/pr/alte) ¹⁶	<i>Tablă, videoproiector, flipchart, materiale didactice specifice, baza sportivă a ULBS</i>

6. Rezultate ale învățării¹⁷

Numărul de credite alocat disciplinei: 5				
Rezultatele învățării				Repartizare credite pe rezultatele învățării
Nr. crt.	Cunoștințe	Aptitudini	Responsabilitate și autonomie	
RÎ 1	Cunoașterea tehnicii de bază a procedeelor; a metodelor de predare în înot; desfășurarea orei de educație fizică cu tema înot, în ciclurile primar și gimnazial.	Capacitatea de a demonstra și explica corect tehnica exercițiilor de bază din înot și de a aplica metode eficiente de predare adaptate nivelului elevilor din învățământul primar și gimnazial.	Pregătirea riguroasă și corectă a lecțiilor practice, monitorizarea atentă a progresului și adaptarea independentă a metodelor de predare	2
RÎ 2	Cunoașterea structurii de bază, a dinamicii și metodelor utilizate în ora de educație fizică cu teme din înot, din ciclul primar, gimnazial	Studentul va demonstra capacitatea de a observa locul înotului în ora de educație fizică din ciclul gimnazial, primar; formulând reflecții scrise argumentate cu privire la comportamentul elevilor, strategiile profesorului și contextul didactic observat	Asumarea responsabilității completării riguroase a portofoliului metodic; Implicare activă și inițiativă în procesul de învățare practică; capacitatea de autoevaluare și formulare a propriilor concluzii	3

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

7.1. Obiectivul general	Cunoașterea și înțelegerea noțiunilor teoretice de bază legate de tehnica, istoricul, evoluția acestuia, regulamentul și metodică predării tehnicii de bază a procedeelor înotului; Dezvoltarea capacității de organizare, conducere și evaluare a activităților legate de înot prevăzute în programa școlară;
7.2. Obiectivele specifice	Cunoașterea și înțelegerea principalelor elemente și procedee din tehnica de bază a înotului; Aplicarea acestora în concurs; Concordanța dintre obiectivele disciplinei de studiu, obiectivele planului de învățământ și obiectivele specializării: disciplina înot ocupă un loc bine precizat în cadrul planului de învățământ, conținutul și esalonarea cursului și a lucrărilor practice în anii de studii, oferind posibilitatea unei pregătiri complexe a studenților ca viitori specialiști în domeniul înotului;

8. Conținuturi

Curs			Nr. ore
Curs 1	Scurt istoric Valoarea practică a înotului	Expunere, exemplificare, utilizare videoproiector, discuții cu studenții	2
Curs 2	Principalele caracteristici și modificări fiziologice survenite în timpul practicării înotului.	Expunere, exemplificare, discuții cu studenții	2
Curs 3	Notiuni teoretice de propulsie în înot. Forța portanță.	Expunere, exemplificare, discuții cu studenții	2
Curs 4	Elemente tehnice în înot. Structura tehnică în înot.	Expunere, exemplificare, discuții cu studenții	2
Curs 5	Tehnica și metodică învățării procedurii crawl – mișcarea de picioare brate și respirație.	Expunere, exemplificare, discuții cu studenții	2
Curs 6	Tehnica și metodică învățării procedurii crawl – starul și întoarcerile.	Expunere, exemplificare, discuții cu studenții	2
Curs 7	Tehnica și metodică învățării procedurii spate – mișcarea de picioare brate și respirație.	Expunere, exemplificare, discuții cu studenții	2



Curs 8	Tehnica si metodică invatarii procedeului spate – starul si intoarcerile.	Expunere, exemplificare, discuții cu studenții	2
Curs 9	Cotinetul si organizarea activitatii de inot.	Expunere, exemplificare, discuții cu studenții	2
Curs 10	Lectia de inot, forma de baza a organizarii activitatii.	Expunere,exemplificare, discuții cu studenții	2
Curs 11	Sistemul probelor si normelor de control, aspect al selectiei in inot.	Expunere,exemplificare, discuții cu studenții	2
Curs 12	Etapele activitatii de selectie, pregatire si promovare in sportul de performante.	Expunere, exemplificare, discuții cu studenții	2
Curs 13	Metode si mijoace de antrenament.	Expunere, exemplificare, discuții cu studenții	2
Curs 14	Planificarea pregatirii, planul de lectie, planul de etapa, planul anual, planul de perspectiva.	Expunere, exemplificare, discuții cu studenții	2
Total ore curs:			28
Seminar/Laborator			Nr. ore
Sem 1	Prezentarea continutului teoretic al disciplinei. Invatarea exercitiilor de adaptare, pentru invatarea miscarilor de inot pe uscat.	Expunere, exemplificare, utilizare videoproiector, discuții cu studenții	2
Sem 2	Acomodarea cu apa, plutirea si respiratia, alunecarea.	Expunere,exemplificare, utilizare videoproiector, discuții cu studenții	2
Sem 3	Plutirea faciala si dorsala. Respiratia: inspiratia, abneea,expiratia.	Expunere,exemplificare, utilizare videoproiector, discuții cu studenții	2
Sem 4	Alunecarea faciala si dorsala. Respiratia: inspiratia, abneea,expiratia.	Expunere,exemplificare, utilizare videoproiector, discuții cu studenții	2
Sem 5	Miscarea de picioare craul si spate.	Expunere,exemplificare, utilizare videoproiector, discuții cu studenții	2
Sem 6	Tractiunea de picioare craul si spate.	Expunere,exemplificare, utilizare videoproiector, discuții cu studenții	2
Sem 7	Coordonarea bratelor cu picioarele si cu respiratia, in procedeul craul.	Expunere,exemplificare, utilizare videoproiector, discuții cu studenții	2
Sem 8	Coordonarea bratelor cu picioarele si cu respiratia, in procedeul spate.	Expunere,exemplificare, utilizare videoproiector, discuții cu studenții	2
Sem 9	Invatarea startului in procedeul craul.	Expunere,exemplificare, utilizare videoproiector, discuții cu studenții	2
Sem 10	Invatarea startului in procedeul spate.	Expunere,exemplificare, utilizare videoproiector, discuții cu studenții	2
Sem 11	Invatarea intoarcerilor in procedeul craul.	Expunere,exemplificare, utilizare videoproiector, discuții cu studenții	2
Sem 12	Invatarea intoarcerilor in procedeul spate.	Expunere,exemplificare, utilizare videoproiector, discuții cu studenții	2
Sem 13	Parcurgerea a diferite lungimi de bazin in procedeele isusite cronometrat.	Expunere,exemplificare, utilizare videoproiector, discuții cu studenții	2
Sem 14	Evaluare practica/probe de control.	Expunere,exemplificare, utilizare videoproiector, discuții cu studenții	2
Total ore seminar/laborator			28

9. Bibliografie

9.1. Referințe bibliografice recomandate	SAVU O. Teoria și metodică predării inotului, - Suport de curs Facultatea de Științe Univ. Lucian Blaga Sibiu 2012;
	Marinescu Gheorghe „Inot”, curs de specializare, ANEFS Bucuresti
9.2. Referințe bibliografice suplimentare	CRETULESTEANU Ghe. Si MARINESCU Ghe. –“Copii si performante la inot”, Institutul National de Informare si Documentare, Bucuresti 1998

10. Coroborarea conținuturilor disciplinei cu așteptările reprezentanților comunității epistemice, asociațiilor profesionale și angajatorilor reprezentativi din domeniul aferent programului¹⁸

Se realizează prin contacte periodice cu aceștia în vederea analizei problemei. Disciplina corespunde standardelor generale ale domeniului; conținutul disciplinei este coroborat cu cerințele Ministerului Educației, Inspectoratul Școlar Județean.

11. Evaluare

Tip activitate	Criterii de evaluare	Metode de evaluare	Ponderea în nota finală	Obs.**
Curs	Examen final.	Lucrare scrisă cu subiecte teoretice și aplicații. / Online	50 %	
Seminar	Verificare practică	Media notelor acordate pentru activitatea la lucrări practice. / Online	50%	

Standard minim de performanță

Înșușirea în proporție de 50 % a cunoștințelor practice și teoretice aferente disciplinei . Nota 5

Fișa disciplinei cuprinde componente adaptate persoanelor cu CES (persoane cu dizabilități și persoane cu potențial înalt), în funcție de tipul și gradul acestora, la nivelul tuturor elementelor curriculare (competențe, obiective, conținuturi, metode de predare, evaluare alternativă), pentru a asigura șanse echitabile în pregătirea academică a tuturor studenților, acordând atenție sporită nevoilor individuale de învățare.

Data completării: 15 / 09 / 2025

Data avizării în Departament: 01 / 10 / 2025

	Grad didactic, titlul, prenume, numele	Semnătura
Titular disciplină	Lect. univ. dr. univ.dr. Savu Olimpiu	
Responsabil program de studii	Conf. univ. dr. Hășmășan Ioan	
Director Departament	Lect. univ. dr. Ioan Tăușan	

¹ Licență / Master

² 1-4 pentru licență, 1-2 pentru master

³ 1-8 pentru licență, 1-3 pentru master

⁴ Examen, colocviu sau VP A/R – din planul de învățământ

⁵ Regim disciplină: O=Disciplină obligatorie; A=Disciplină opțională; U=Facultativă

⁶ Categoria formativă: S=Specialitate; F=Fundamentală; C=Complementară; I=Asistată integral; P=Asistată parțial; N=Neasistată

⁷ Este egal cu 14 săptămâni x numărul de ore de la punctul 3.1 (similar pentru 3.2.a.b.c.d.e.)

⁸ Liniile de mai jos se referă la studiul individual; totalul se completează la punctul 3.37.

⁹ Între 7 și 14 ore

¹⁰ Între 2 și 6 ore

¹¹ Suma valorilor de pe liniile anterioare, care se referă la studiul individual.

¹² Suma (3.5.) dintre numărul de ore de activitate didactică directă (NOAD) și numărul de ore de studiu individual (NOSI) trebuie să fie egală cu numărul de credite alocate disciplinei (punctul 3.7) x nr. ore pe credit (3.6.)

¹³ Numărul de credit se calculează după formula următoare și se rotunjește la valori vecine întregi (fie prin micșorare fie prin majorare)

$$\text{Nr. credite} = \frac{\text{NOCpSpD} \times C_C + \text{NOApSpD} \times C_A}{\text{TOCpSdP} \times C_C + \text{TOApSdP} \times C_A} \times 30 \text{ credite}$$

Unde:

- NOCpSpD = Număr ore curs/săptămână/disciplina pentru care se calculează creditele
- NOApSpD = Număr ore aplicații (sem./lab./pro.)/săptămână/disciplina pentru care se calculează creditele
- TOCpSdP = Număr total ore curs/săptămână din plan
- TOApSdP = Număr total ore aplicații (sem./lab./pro.)/săptămână din plan
- C_C/C_A = Coeficienți curs/aplicații calculate conform tabelului

Coeficienți	Curs	Aplicații (S/L/P)
Licență	2	1
Master	2,5	1,5
Licență lb. străină	2,5	1,25

¹⁴ Se menționează disciplinele obligatoriu a fi promovate anterior sau echivalente

¹⁵ Tablă, videoprojector, flipchart, materiale didactice specifice, platforme on-line etc.

¹⁶ Tehnică de calcul, pachete software, standuri experimentale, platforme on-line etc.

¹⁷ Rezultatele învățării se vor menționa în funcție de standardele specifice ale Comisiilor de specialitate ARACIS (<https://www.aracis.ro/ghiduri/>)

¹⁸ Titluri de capitole și paragrafe

¹⁹ Expunere, prelegere, prezentare la tablă a problematicei studiate, utilizare videoprojector, discuții cu studenții (pentru fiecare capitol, dacă este cazul)

²⁰ Discuții, dezbateri, prezentare și/sau analiză de lucrări, rezolvare de exerciții și probleme

²¹ Demonstrație practică, exercițiu, experiment

²² Studiu de caz, demonstrație, exercițiu, analiza erorilor etc.

²³ Legătura cu alte discipline, utilitatea disciplinei pe piața muncii

²⁴ CPE – condiționează participarea la examen; nCPE – nu condiționează participarea la examen; CEF - condiționează evaluarea finală; N/A – nu se aplică

²⁵ Se va preciza numărul de teste și săptămânile în care vor fi susținute.

²⁶ Cercuri științifice, concursuri profesionale etc.

²⁷ Se particularizează la specificul disciplinei standardul minim de performanță din grila de competențe a programului de studii, dacă este cazul.

¹⁸ Legătura cu alte discipline, utilitatea disciplinei pe piața muncii