

## 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 <sup>1</sup>     | Licență                                                                 |
| 1.6. Specializarea                     | Sport și Performanță Motrică                                            |

### 2. Date despre disciplină

|                                       |                               |                             |                                                     |     |                                |                                     |        |
|---------------------------------------|-------------------------------|-----------------------------|-----------------------------------------------------|-----|--------------------------------|-------------------------------------|--------|
| 2.1. Denumirea disciplinei            | Teoria și practica înotului   |                             |                                                     | Cod | FSTI.MFE.SPM.L.DS.4.2002.E-4.5 |                                     |        |
| 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 <sup>2</sup>        | 2                             | 2.5. Semestrul <sup>3</sup> |                                                     |     | 4                              | 2.6. Tipul de evaluare <sup>4</sup> | Examen |
| 2.7. Regimul disciplinei <sup>5</sup> |                               | O                           | 2.8. Categoria formativă a disciplinei <sup>6</sup> |     |                                |                                     | S      |

### 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 <sup>7</sup> |
| 28                                                                                             | -              | -                | -              | 28         | 56                 |
| Distribuția fondului de timp pentru studiu individual <sup>8</sup>                             |                |                  |                |            | Nr. ore            |
| Studiul după manual, suport de curs, bibliografie și notițe                                    |                |                  |                |            | 14                 |
| Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate și pe teren |                |                  |                |            | 14                 |
| Pregătire seminarii/laboratoare, teme, referate, portofolii și eseuri                          |                |                  |                |            | 7                  |
| Tutoriat <sup>9</sup>                                                                          |                |                  |                |            | 7                  |
| Examinări <sup>10</sup>                                                                        |                |                  |                |            | 2                  |
| 3.3. Total ore alocate studiului individual <sup>11</sup> (NOSI <sub>sem</sub> )               |                |                  |                |            | 44                 |
| 3.4. Total ore din Planul de învățământ (NOAD <sub>sem</sub> )                                 |                |                  |                |            | 56                 |
| 3.5. Total ore pe semestru <sup>12</sup> (NOAD <sub>sem</sub> + NOSI <sub>sem</sub> )          |                |                  |                |            | 100                |
| 3.6. Nr ore / ECTS                                                                             |                |                  |                |            | 20                 |
| 3.7. Număr de credite <sup>13</sup>                                                            |                |                  |                |            | 4                  |

**4. Precondiții** (acolo unde este cazul)

|                                                                               |                      |
|-------------------------------------------------------------------------------|----------------------|
| 4.1. Discipline necesar a fi promovate anterior (de curriculum) <sup>14</sup> | <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 <sup>15</sup>                                 | <i>Videoproiector, platforme on-line</i>                                                     |
| 5.2. De desfășurare a activităților practice (lab/sem/pr/alte) <sup>16</sup> | <i>Tablă, videoproiector, flipchart, materiale didactice specifice, baza sportivă a ULBS</i> |

**6. Rezultate ale învățării<sup>17</sup>**

| 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;<br>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;<br>Aplicarea acestora în concurs;<br>Concordanța dintre obiectivele disciplinei de studiu, obiectivele planului de învățământ și obiectivele specializării: disciplina înot ocupa 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<br>Valoarea practică a înotului                                                   | Prelegere, utilizare videoproiector, discuții cu studenții | 1       |
| Curs 2 | Principalele caracteristici și modificări fiziologice survenite în timpul practicării înotului. | Prelegere, utilizare videoproiector, discuții cu studenții | 1       |
| Curs 3 | Notiuni teoretice de propulsie în înot.<br>Forța portanță.                                      | Prelegere, utilizare videoproiector, discuții cu studenții | 1       |
| Curs 4 | Elemente tehnice în înot.<br>Structura tehnică în înot.                                         | Prelegere, utilizare videoproiector, discuții cu studenții | 1       |
| Curs 5 | Tehnica și metodică învățării procedurii crael – mișcarea de picioare brate și respirație.      | Prelegere, utilizare videoproiector, discuții cu studenții | 1       |
| Curs 6 | Tehnica și metodică învățării procedurii crael – starul și întoarcerile.                        | Prelegere, utilizare videoproiector, discuții cu studenții | 1       |

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

## 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 programului<sup>18</sup>**

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

|                                      | <b>Grad didactic, titlul, prenume, numele</b> | <b>Semnătura</b> |
|--------------------------------------|-----------------------------------------------|------------------|
| <b>Titular disciplină</b>            | Lect. univ. dr. Savu Olimpiu                  |                  |
| <b>Responsabil program de studii</b> | Conf. univ. dr. Stoian Iulian                 |                  |
| <b>Director Departament</b>          | Lect. univ. dr. Tăușan Ioan                   |                  |

<sup>1</sup> Licență / Master

<sup>2</sup> 1-4 pentru licență, 1-2 pentru master

<sup>3</sup> 1-8 pentru licență, 1-3 pentru master

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

<sup>5</sup> Regim disciplină: O=Disciplină obligatorie; A=Disciplină opțională; U=Facultativă

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

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

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

<sup>9</sup> Între 7 și 14 ore

<sup>10</sup> Între 2 și 6 ore

<sup>11</sup> Suma valorilor de pe liniile anterioare, care se referă la studiul individual.

<sup>12</sup> 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.)

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

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

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
- TOCpSpD = Număr total ore curs/săptămână din plan
- TOApSpD = Număr total ore aplicații (sem./lab./pro.)/săptămână din plan
- C<sub>C</sub>/C<sub>A</sub> = 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              |

<sup>14</sup> Se menționează disciplinele obligatoriu a fi promovate anterior sau echivalente

<sup>15</sup> Tablă, videoproiector, flipchart, materiale didactice specifice, platforme on-line etc.

<sup>16</sup> Tehnică de calcul, pachete software, standuri experimentale, platforme on-line etc.

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

<sup>18</sup> Titluri de capitole și paragrafe

<sup>19</sup> Expunere, prelegere, prezentare la tablă a problematicei studiate, utilizare videoproiector, discuții cu studenții (pentru fiecare capitol, dacă este cazul)

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

<sup>21</sup> Demonstrație practică, exercițiu, experiment

<sup>22</sup> Studiu de caz, demonstrație, exercițiu, analiza erorilor etc.

<sup>23</sup> Legătura cu alte discipline, utilitatea disciplinei pe piața muncii

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

<sup>25</sup> Se va preciza numărul de teste și săptămânile în care vor fi susținute.

<sup>26</sup> Cercuri științifice, concursuri profesionale etc.

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

<sup>18</sup> Legătura cu alte discipline, utilitatea disciplinei pe piața muncii