

# FIȘA DISCIPLINEI

## 1. Date despre program

1.1. Instituția de învățământ superior	Universitatea din București
1.2. Facultatea,	
1.3. Departamentul	
1.4. Domeniul de studii	
1.5. Ciclul de studii	Licență
1.6. Programul de studii	

## 2. Date despre disciplină

2.1. Denumirea disciplinei	<b>EDUCAȚIE FIZICĂ - ÎNOT</b>						
2.2. Titularul activităților de curs	Prof. univ. dr. Alina-Mihaela Stoica						
2.3. Titularul activităților de seminar	Prof. univ. dr. Alina-Mihaela Stoica						
2.4. Anul de studiu	I,II	2.5. Semestrul	I	2.6. Tipul de evaluare	V	2.7. Regimul disciplinei	DOB, DFac

## 3. Timpul total estimat

3.1. Număr de ore pe săptămână	3	3.2. Din care Curs	1	3.3. Lucrări practice	2
3.4. Total ore din planul de învățământ	42	3.5. Din care Curs	14	3.6. Lucrări practice	28
Distribuția fondului de timp					Ore
Studiul după manual, suport de curs, bibliografie și notițe					2
Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate și pe teren					2
Pregătire seminarii/ laborator, teme, referate, portofolii și eseuri					6
Tutoriat					0
Examinări					2
Alte activități (participare la activități artistice și competiții sportive)					0
3.7. Total ore de studiu individual					12
3.8. Total ore pe semestru					54
3.9. Număr de credite					2

## 4. Precondiții (acolo unde este cazul)

4.1. de currinulum	•
4.2. de competențe	•

## 5. Condiții (acolo unde este cazul)

5.1. de desfășurare a cursului	•
5.2. de desfășurare a seminarului/ laboratorului	•

## 6. Competențe specifice acumulate

<b>Competențe profesionale</b>	<b>1. Cunoaștere și înțelegere.</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Acumularea de cunoștințe generale privind educația fizică și evidențierea conținutului său specific;</li> </ul>
--------------------------------	--

	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Transmiterea de cunoștințe de specialitate din domeniul educației fizice și înotului – ca sport cu caracter formativ, aplicabile în viața cotidiană;</li> <li>▪ Explicarea și interpretarea unor particularități ale practicării înotului în lecția de educație fizică și în timpul liber.</li> </ul> <p><b>2. Explicare și interpretare.</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Definirea obiectivelor și a sarcinilor specifice activităților desfășurate;</li> <li>▪ Dezvoltarea fizică armonioasă, perfecționarea indicilor somato-fiziologici și prevenirea instalării atitudinilor deficitare.</li> <li>▪ Dezvoltarea capacităților condiționale (forță, rezistență, viteză) și a capacităților coordinative.</li> <li>▪ Învățarea și perfecționarea tehnicii procedeele de înot;</li> <li>▪ Participarea la concursuri intergrupe și inter-facultăți după finalizarea predării.</li> </ul> <p><b>3. Instrumental – aplicative</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ capacitarea studenților cu deprinderi practico-metodice aplicabile în lecția de educație fizică și sport, cu posibilitatea de transfer în activitățile de timp liber.</li> <li>▪ proiectarea, conducerea și evaluarea activităților practice specifice; utilizarea unor metode, tehnici, și instrumente de investigare și de aplicare: <ul style="list-style-type: none"> <li>- Investigarea capacității motrice prin sistemele de verificare și apreciere a studenților din România (S.U.V.A.)</li> <li>- Investigarea deprinderilor și priceperilor motrice prin Sistemul de evaluare la educație fizică - pe discipline sportive – în Universitatea din București – probele și testele specifice disciplinei înot.</li> <li>- Teste EUROFIT</li> </ul> </li> </ul>
<b>Competențe transversale</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Să se integreze și să participe la activitățile sportive promovând valorile fair-play-ului;</li> <li>▪ Să dezvolte relații principale și constructive cu partenerii sociali;</li> <li>▪ Să se adapteze, în condiții optime și de o manieră eficientă, la situații noi;</li> <li>▪ Să dezvolte atitudini pro-active, gândire pozitivă și relații interpersonale;</li> <li>▪ Să conștientizeze importanța practicării înotului asupra menținerii unei stări optime de sănătate, creșterii rezistenței organismului și sporirii capacității de muncă fizică și intelectuală și pentru combaterea unor boli și deficiențe;</li> <li>▪ Să promoveze calități morale, civice și de voință.</li> </ul>

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

<b>7.1. Obiectivul general al disciplinei</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Dobândirea cunoștințelor teoretice, învățarea și perfecționarea tehnicii procedeele de înot prevăzute în aria curriculară</li> </ul>
<b>7.2. Obiectivele specifice</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Dezvoltarea fizică armonioasă și perfecționarea indicilor somato-funcționali ai organismului, precum și prevenirea instalării atitudinilor deficiente;</li> <li>▪ Întărirea stării de sănătate, creșterea rezistenței organismului și sporirea capacității de muncă fizică și intelectuală;</li> <li>▪ Dezvoltarea calităților motrice de bază: viteză, forță, îndemânare, rezistență;</li> <li>▪ Participarea studenților la toate concursurile</li> </ul>

	organizate la nivel universitar; <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Crearea obișnuinței de a practica înotul ca activitate independentă, în timpul liber.</li> </ul>
--	---

## 8. Conținuturi

8.1. Curs	Metode de predare	Observații
1. Introducere în problematica înotului - conținutul și organizarea înotului – 2 ore	Conferință Studiu individual Tehnicile audiovizuale (Prezentare Power Point, Prezentare filme, Prezentare materiale audio) Exerciții Lectura Studii de caz Observare	Predare 100% față în față
2. Caracterizarea fiziologică a efortului la înot – 4 ore		
3. Metode de antrenament în înot – 4 ore		
4. Obiectivele înotului – 1 oră		
5. Efectele înotului asupra organismului – 3 ore		

### Bibliografie

#### A. Suport de curs principal

Stoica, A.M., (2013), *Curs de înot pentru studenți*. Editura Universității din București;

#### B. Material de aprofundare

- Colectivul DEFS, coord. Aducovschi D., (2008), *Sistemul de evaluare la educație fizică – pe discipline sportive – în Universitatea din Bucuresti*, Editura Universității din București
- Ganciu, M., Aducovschi, D., Gozu, B., Stoica, A.M., Stoicoviciu, A., Gulap, M., Cristea, M., (2010), *Activitatea fizică independentă și valorificarea prin mișcare a timpului liber – Vol.I*, Editura Universității din București;

#### C. Alte surse utile

- DVD-uri, internet

Lucrări practice	Metode de predare	Observații
1. Lecție introductivă – 2 ore	Explicatia, demonstrația, Exersarea practică	Predare 100% față în față
2. Verificare inițială – 2 ore		
Învățarea și perfecționarea tehnicii :		
3. Respirația acvatică și plutirea pe piept, pe spate și pe verticală – 2 ore		
4. Picioare craul – 2 ore		
5. Brațe craul – 2 ore		
6. Alunecare craul – 2 ore		
7. Procedeu craul cu respirație la 2 brațe – 2 ore		
8. Procedeu craul cu respirație la 3 brațe – 4 ore		
9. Picioare spate – 2 ore		
10. Brațe spate -2 ore		
11. Alunecare spate – 2 ore		
12. Procedeu spate – 2 ore		
13. Verificare intermediară – 2 ore		

### Bibliografie

- Stoica, A.M., (2008), *Îndrumar de înot. Manual practic pentru studenții Universității din București*. Editura Universității din București
- Colectivul DEFS, (2005), *Designul instrucțional în optimizarea instruirii echipelor reprezentative ale Universității din București*, Editura Universității din București

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

• Educația fizică constituie o activitate socială cu contribuții deosebite la integrarea social-profesională a tineretului. Funcția formativă a educației fizice va contribui la dezvoltarea acestor însușiri și capacități, care să-i permită individului să-și însușească cât mai repede și mai bine meseria aleasă, să o practice cu randament sporit, să se poată angaja în diverse activități sociale și să poată acționa în mod independent și creator asupra mediului și asupra propriei sale persoane.

**10. Evaluare**

Tip de activitate	10.1. Criterii de evaluare	10.2. Metode de evaluare	10.3. Pondere din nota finală
<b>10.4. Curs</b>	- evaluarea semestrială prin verificarea cunoștințelor teoretico-metodice	Predare 100% față în față	<b>60%</b>
	- testarea continuă pe parcursul semestrului		<b>20%</b>
	- activitățile gen teme / referate / eseuri / traduceri / proiecte etc		<b>20%</b>
<b>10.5. Lucrări practice</b>	- testarea continuă pe parcursul semestrului;		<b>60%</b>
			<b>40%</b>
<b>Standard minim de performanță</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• participarea la 50 % din numărul total de lecții</li> <li>• trecerea probelor de motricitate</li> <li>• să dovedească însușirea minimă a noțiunilor generale ale înotului</li> </ul>		

## FIȘA DISCIPLINEI

### 1. Date despre program

1.1. Instituția de învățământ superior	Universitatea din București
1.2. Facultatea,	
1.3. Departamentul	
1.4. Domeniul de studii	
1.5. Ciclul de studii	
1.6. Programul de studii	Licență

### 2. Date despre disciplină

2.1. Denumirea disciplinei	<b>EDUCAȚIE FIZICĂ - ÎNOT</b>						
2.2. Titularul activităților de curs	Prof. univ. dr. Alina-Mihaela Stoica						
2.3. Titularul activităților de seminar							
2.4. Anul de studiu	I,II	2.5. Semestrul	II	2.6. Tipul de evaluare	V	2.7. Regimul disciplinei	DOB, DFac

### 3. Timpul total estimat

3.1. Număr de ore pe săptămână	3	3.2. Din care Curs	1	3.3. Lucrări practice	2
3.4. Total ore din planul de învățământ	42	3.5. Din care Curs	14	3.6. Lucrări practice	28
<b>Distribuția fondului de timp</b>					<b>Ore</b>
<b>Studiul după manual, suport de curs, bibliografie și notițe</b>					<b>2</b>
<b>Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate și pe teren</b>					<b>2</b>
<b>Pregătire seminarii/ laborator, teme, referate, portofolii și eseuri</b>					<b>6</b>
<b>Tutoriat</b>					<b>0</b>
<b>Examinări</b>					<b>2</b>
<b>Alte activități (participare la activități artistice și competiții sportive)</b>					<b>0</b>
<b>3.7. Total ore de studiu individual</b>					<b>12</b>
<b>3.8. Total ore pe semestru</b>					<b>54</b>
<b>3.9. Număr de credite</b>					<b>2</b>

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

4.1. de curriculum	•
4.2. de competențe	•

### 5. Condiții (acolo unde este cazul)

5.1. de desfășurare a cursului	•
5.2. de desfășurare a seminarului/ laboratorului	•

### 6. Competențe specifice acumulate

<b>Competențe profesionale</b>	<p><b>1. Cunoaștere și înțelegere.</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Acumularea de cunoștințe generale privind educația fizică și evidențierea conținutului său specific;</li> <li>▪ Transmiterea de cunoștințe de specialitate din domeniul educației fizice și înotului – ca sport cu caracter formativ, aplicabile în viața cotidiană;</li> </ul>
--------------------------------	---

	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Explicarea și interpretarea unor particularități ale practicării înotului în lecția de educație fizică și în timpul liber.</li> </ul> <p><b>2. Explicare și interpretare.</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Definirea obiectivelor și a sarcinilor specifice activităților desfășurate;</li> <li>▪ Dezvoltarea fizică armonioasă, perfecționarea indicilor somato-fiziologici și prevenirea instalării atitudinilor deficitare.</li> <li>▪ Dezvoltarea capacităților condiționale (forță, rezistență, viteză) și a capacităților coordinative.</li> <li>▪ Învățarea și perfecționarea tehnicii procedeelor de înot;</li> <li>▪ Participarea la concursuri intergrupe și inter-facultăți după finalizarea predării.</li> </ul> <p><b>3. Instrumental – aplicative</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ capacitarea studenților cu deprinderi practico-metodice aplicabile în lecția de educație fizică și sport, cu posibilitatea de transfer în activitățile de timp liber.</li> <li>▪ proiectarea, conducerea și evaluarea activităților practice specifice; utilizarea unor metode, tehnici, și instrumente de investigare și de aplicare: <ul style="list-style-type: none"> <li>- Investigarea capacității motrice prin sistemele de verificare și apreciere a studenților din România (S.U.V.A.)</li> <li>- Investigarea deprinderilor și priceperilor motrice prin Sistemul de evaluare la educație fizică - pe discipline sportive – în Universitatea din București – probele și testele specifice disciplinei înot.</li> <li>- Teste EUROFIT</li> </ul> </li> </ul>
<b>Competențe transversale</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Să se integreze și să participe la activitățile sportive promovând valorile fair-play-ului;</li> <li>▪ Să dezvolte relații principiale și constructive cu partenerii sociali;</li> <li>▪ Să se adapteze, în condiții optime și de o manieră eficientă, la situații noi;</li> <li>▪ Să dezvolte atitudini pro-active, gândire pozitivă și relații interpersonale;</li> <li>▪ Să conștientizeze importanța practicării înotului asupra menținerii unei stări optime de sănătate, creșterii rezistenței organismului și sporirii capacității de muncă fizică și intelectuală și pentru combaterea unor boli și deficiențe;</li> <li>▪ Să promoveze calități morale, civice și de voință.</li> </ul>

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

<b>7.1. Obiectivul general al disciplinei</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Dobândirea cunoștințelor teoretice, învățarea și perfecționarea tehnicii procedeelor de înot prevăzute în aria curriculară</li> </ul>
<b>7.2. Obiectivele specifice</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Dezvoltarea fizică armonioasă și perfecționarea indicilor somato-funcționali ai organismului, precum și prevenirea instalării atitudinilor deficiente;</li> <li>▪ Întărirea stării de sănătate, creșterea rezistenței organismului și sporirea capacității de muncă fizică și intelectuală;</li> <li>▪ Dezvoltarea calităților motrice de bază: viteză, forță, îndemânare, rezistență;</li> <li>▪ Participarea studenților la toate concursurile organizate la nivel universitar;</li> <li>▪ Crearea obișnuinței de a practica înotul ca activitate</li> </ul>

independentă, în timpul liber.

## 8. Conținuturi

8.1. Curs	Metode de predare	Observații
1. Bazele tehnice ale înotului – 4 ore	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Conferință</li> <li>- Studiu individual</li> <li>- Tehnicile audiovizuale (Prezentare Power Point, Prezentare filme metodice, Prezentare materiale audio)</li> <li>- Exerciții</li> <li>- Lectura</li> <li>- Studii de caz</li> <li>- Observare</li> <li>- Modelarea comportamentului</li> </ul>	Predare față în față
2. Alte ramuri ale natației – noțiuni introductive – 4 ore		
3. Înotul aplicativ-utilitar – 4 ore		
4. Învățarea motrică în înot – 1 oră		
5. Noțiuni de regulament privind organizarea de competiții la înot – 1 oră		
<b>Bibliografie</b> <b>A. Suport de curs principal</b> Stoica, A.M., (2013), <i>Curs de înot pentru studenți</i> . Editura Universității din București; <b>B. Material de aprofundare</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Colectivul DEFS, coord. Aducovschi D., (2008), <i>Sistemul de evaluare la educație fizică – pe discipline sportive – în Universitatea din Bucuresti</i>, Editura Universității din București</li> <li>• Ganciu, M., Aducovschi, D., Gozu, B., Stoica, A.M., Stoicoviciu, A., Gulap, M., Cristea, M., (2010), <i>Activitatea fizică independentă și valorificarea prin mișcare a timpului liber – Vol.I</i>, Editura Universității din București;</li> </ul> <b>C. Alte surse utile</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• DVD-uri, internet</li> </ul>		
Lucrări practice	Metode de predare	Observații
Învățarea și perfecționarea tehnicii :	Explicația, demonstrația, Exersarea practică	Predare față în față
1. Procedeu craul – 4 ore		
2. Procedeu spate – 4 ore		
3. Picioare bras – 2 ore		
4. Brațe bras – 2 ore		
5. Alunecare bras – 2 ore		
6. Procedeu bras – 4 ore		
7. Picioare fluture – 2 ore		
8. Brațe fluture -2 ore		
9. Alunecare fluture – 2 ore		
10. Procedeu fluture – 2 ore		
11. Verificare finală – 2 ore		
<b>Bibliografie</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Stoica, A.M., (2008), <i>Îndrumar de înot. Manual practic pentru studenții Universității din București</i>. Editura Universității din București</li> <li>• Colectivul DEFS, (2005), <i>Designul instrucțional în optimizarea instruirii echipelor reprezentative ale Universității din București</i>, Editura Universității din București</li> </ul>		

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

• Educația fizică constituie o activitate socială cu contribuții deosebite la integrarea social-profesională a tineretului. Funcția formativă a educației fizice va contribui la dezvoltarea acestor însușiri și capacități, care să-i permită individului să-și însușească cât mai repede și mai bine meseria aleasă, să o practice cu randament sporit, să se poată angaja în diverse activități sociale și să poată acționa în mod independent și creator asupra mediului și asupra propriei sale persoane.

**10. Evaluare**

Tip de activitate	10.1. Criterii de evaluare	10.2. Metode de evaluare	10.3. Pondere din nota finală
<b>10.4. Curs</b>	- evaluarea semestrială prin verificarea cunoștințelor teoretico-metodice	Evaluare față în față	<b>60%</b>
	- testarea continuă pe parcursul semestrului		<b>20%</b>
	- activitățile gen teme / referate / eseuri / traduceri / proiecte etc		<b>20%</b>
<b>10.5. Lucrări practice</b>	- testarea finală prin probe de control;		<b>60%</b>
	- testarea continuă pe parcursul semestrului;		<b>40%</b>
<b>Standard minim de performanță</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• participarea la 50 % din numărul total de lecții</li> <li>• trecerea probelor de motricitate</li> <li>• să dovedească însușirea minimă a noțiunilor generale ale înotului</li> </ul>		

**Data Completării**  
29.09.2023

**Semnătura titularului de curs**  
Stoica Alina-Mihaela

**Semnătura titularului de seminar**

**Data avizării în departament**  
02.10.2023

**Semnătura Directorului de Departament**  
Stoica Alina-Mihaela