

FISA DISCIPLINEI
An universitar 2026-2027

1. Date despre program

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

2. Date despre disciplină

2.1. Denumirea disciplinei	ÎNOT						
2.2. Titularul activităților de curs	Prof. univ dr. Stoica Alina						
2.3. Titularul activităților de seminar	Prof. univ dr. Stoica Alina						
2.4. Anul de studiu	I, II	2.5. Semestrul	I	2.6. Tipul de evaluare	V	2.7. Regimul disciplinei	DOB

3. Timpul total estimat

3.1. Număr de ore pe săptămână	2	3.2. Din care Curs	1	3.3. Lucrări practice	1
3.4. Total ore din planul de învățământ	28	3.5. Din care Curs	14	3.6. Lucrări practice	14
Distribuția fondului de timp					Ore
Studiul după manual, suport de curs, bibliografie și notițe					4
Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate și pe teren					4
Pregătire seminarii/ laborator, teme, referate, portofolii și eseuri					4
Tutoriat					2
Examinări					4
Alte activități (participare la activități artistice și competiții sportive)					4
3.7. Total ore de studiu individual					22
3.8. Total ore pe semestru					50
3.9. Număr de credite					2

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. Rezultatele învățării

Cunoștințe	Studentul/Absolventul explică noțiunile fundamentale privind istoricul, regulamentul, tehnica exercițiilor specifice înotului, precum și rolul acestora în dezvoltarea capacităților motrice și menținerea unui stil de viață activ și sănătos.
Aptitudini	Studentul/Absolventul execută corect principalele elemente și procedee tehnice specifice tehnicii procedeelor de înot și utilizează metode adecvate pentru dezvoltarea calităților motrice specifice disciplinei.
Responsabilitate și autonomie	Studentul/Absolventul participă activ și responsabil la activitățile practice, respectă regulamentul și principiile fair-play-ului, își autoevaluează performanța și practică independent înotu în scop recreativ, formativ și de menținere a sănătății.

7. Conținuturi

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), <i>Curs de înot pentru studenți</i> . Editura Universității din București; B. Material de aprofundare • Colectivul DEFS, coord. Aducovski D., (2008), <i>Sistemul de evaluare la educație fizică – pe discipline sportive – în Universitatea din București</i>, Editura Universității din București • Ganciu, M., Aducovski, 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; C. Alte surse utile • DVD-uri, internet		
Lucrări practice	Metode de predare	Observații
1. Lecție introductivă – 2 ore	Explicația, 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), <i>Îndrumar de înot. Manual practic pentru studenții Universității din București</i>. Editura Universității din București • Colectivul DEFS, (2005), <i>Designul instrucțional în optimizarea instruirii echipelor reprezentative ale Universității din București</i>, Editura Universității din București		

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

Înotul influențează dezvoltarea competențelor motrice, cognitive și socio-emoționale ale studenților, fiind corelată cu recomandările organismelor naționale și internaționale privind promovarea activității fizice și a stilului de viață sănătos. Conținuturile disciplinei susțin dezvoltarea capacității de concentrare, a vitezei de reacție, a spiritului competitiv și a comportamentului bazat pe respectarea regulilor și a principiilor fair-play-ului. Prin caracterul său formativ și recreativ, disciplina contribuie la menținerea stării de sănătate, la gestionarea eficientă a stresului și la dezvoltarea capacității de integrare și colaborare în contexte sociale și profesionale. 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.

9. Evaluare

Tip de activitate	9.1. Criterii de evaluare	9.2. Metode de evaluare	9.3. Pondere din nota finală
9.4. Curs	- evaluarea semestrială prin verificarea cunoștințelor teoretico-metodice	- evaluare individuală față în față	20%
	- testarea continuă pe parcursul semestrului	- evaluare individuală față în față	10%
9.5. Lucrări practice	- interesul acordat disciplinei prin participarea sistematică la lecțiile practice (2h/săptămână)	- evaluare individuală față în față	30%

	- evaluarea inițială și intermediară prin teste și probe de control	- evaluare individuală față în față	40%
			100%
Standard minim de performanță	• participarea la 50 % din numărul total de lecții (studenții care nu îndeplinesc acest prag pe parcursul semestrului trebuie să recupereze cel puțin 5 lecții practice pentru a se putea prezenta la examenul de restanță); • trecerea probelor și testelor de motricitate • însușirea minimă a noțiunilor generale predate.		

Data completării
30.09.2026

Semnătura titularului de curs
Prof. univ. dr. Alina-Mihaela
Stoica

Semnătura titularului de seminar
Prof. univ. dr. Alina-Mihaela Stoica

Data avizării în Consiliul
DEFS,
30.09.2026

Semnătura Directorului de
Departament
Stoica Alina-Mihaela

FISA DISCIPLINEI
An universitar 2026-2027

1. Date despre program

1.1. Instituția de Învățământ superior	Universitatea din București
1.2. Facultatea,	
1.3. Departamentul	DEFS
1.4. Domeniul de studii	Educație fizică și sport
1.5. Ciclul de studii	Licență
1.6. Programul de studii	

2. Date despre disciplină

2.1. Denumirea disciplinei	ÎNOT						
2.2. Titularul activităților de curs	Prof. univ dr. Stoica Alina						
2.3. Titularul activităților de seminar	Prof. univ. dr. Stoica Alina						
2.4. Anul de studiu	I, II	2.5. Semestrul	II	2.6. Tipul de evaluare	V	2.7. Regimul disciplinei	DOB/DFA

3. Timpul total estimat

3.1. Număr de ore pe săptămână	2	3.2. Din care Curs	1	3.3. Lucrări practice	1
3.4. Total ore din planul de învățământ	28	3.5. Din care Curs	14	3.6. Lucrări practice	14
Distribuția fondului de timp					Ore
Studiul după manual, suport de curs, bibliografie și notițe					4
Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate și pe teren					4
Pregătire seminarii/ laborator, teme, referate, portofolii și eseuri					4
Tutoriat					2
Examinări					4
Alte activități (participare la activități artistice și competiții sportive)					4
3.7. Total ore de studiu individual					22
3.8. Total ore pe semestru					50
3.9. Număr de credite					2

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. Rezultatele învățării

Cunoștințe	Studentul/Absolventul explică noțiunile fundamentale privind istoricul, regulamentul, tehnica exercițiilor specifice înotului, precum și rolul acestora în dezvoltarea capacităților motrice și menținerea unui stil de viață activ și sănătos.
Aptitudini	Studentul/Absolventul execută corect principalele elemente și procedee tehnice specifice tehnicii procedeelor de înot și utilizează metode adecvate pentru dezvoltarea calităților motrice specifice disciplinei.
Responsabilitate și autonomie	Studentul/Absolventul participă activ și responsabil la activitățile practice, respectă regulamentul și principiile fair-play-ului, își autoevaluează performanța și practică independent înotu în scop recreativ, formativ și de menținere a sănătății.

7. Conținuturi

Curs	Metode de predare	Observații
1. Bazele tehnice ale înotului – 4 ore	Conferință Studiu individual Tehnicile audiovizuale (Prezentare Power Point, Prezentare filme metodice, Prezentare materiale audio) Exerciții Lectura Studii de caz Observare Modelarea comportamentului	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		
Bibliografie A. Suport de curs principal Stoica, A.M., (2013), <i>Curs de înot pentru studenți</i> . Editura Universității din București; B. Material de aprofundare - 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 - 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; C. Alte surse utile - DVD-uri, internet		
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		
Bibliografie • Stoica, A.M., (2008), <i>Îndrumar de înot. Manual practic pentru studenții Universității din București</i>. Editura Universității din București • Colectivul DEFS, (2005), <i>Designul instrucțional în optimizarea instruirii echipelor reprezentative ale Universității din București</i>, Editura Universității din București		

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

Înotul influențează dezvoltarea competențelor motrice, cognitive și socio-emoționale ale studenților, fiind corelată cu recomandările organismelor naționale și internaționale privind promovarea activității fizice și a stilului de viață sănătos. Conținuturile disciplinei susțin dezvoltarea capacității de concentrare, a vitezei de reacție, a spiritului competitiv și a comportamentului bazat pe respectarea regulilor și a principiilor fair-play-ului. Prin caracterul său formativ și recreativ, disciplina contribuie la menținerea stării de sănătate, la gestionarea eficientă a stresului și la dezvoltarea capacității de integrare și colaborare în contexte sociale și profesionale. 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.

9. Evaluare

Tip de activitate	9.1. Criterii de evaluare	9.2. Metode de evaluare	9.3. Pondere din nota finală
9.4. Curs	- evaluarea semestrială prin verificarea cunoștințelor teoretico-metodice	- evaluare individuală față în față	20%
	- testarea continuă pe parcursul semestrului	- evaluare individuală față în față	10%
9.5. Lucrări practice	- interesul acordat disciplinei prin participarea sistematică la lecțiile practice (2h/săptămână)	- evaluare individuală față în față	30%
	- evaluarea inițială și intermediară prin teste și probe de control	- evaluare individuală față în față	40%
			100%

Standard minim de performanță	
• participarea la 50 % din numărul total de lecții (studenții care nu îndeplinesc acest prag pe parcursul semestrului trebuie să recupereze cel puțin 5 lecții practice pentru a se putea prezenta la examenul de restanță); • trecerea probelor și testelor de motricitate • însușirea minimă a noțiunilor generale predate	

Data completării
30.09.2026

Semnătura titularului de curs
Prof. univ. dr. Alina-Mihaela
Stoica

Semnătura titularului de seminar
Prof. univ. dr. Alina-Mihaela Stoica

Data avizării în Consiliul
DEFS,
30.09.2026

Semnătura Directorului de
Departament
Stoica Alina-Mihaela