

FIȘA DISCIPLINEI

1. Date despre program

1.1. Instituția de învățământ superior	Universitatea Transilvania din Brașov
1.2. Facultatea	Educație Fizică și Sporturi Montane
1.3. Departamentul	Performanță motrică
1.4. Domeniul de studii de ¹⁾	Educație Fizică și Sport
1.5. Ciclul de studii ²⁾	Licență
1.6. Programul de studii	Sport și performanța motrică / COR ESCO 233002 - Profesor în învățământul gimnazial
1.7. Forma de învățământ	ID/IFR

2. Date despre disciplină

2.1. Denumirea disciplinei	Aplicații practice discipline sportive de apă							
2.2. Coordonatorul de disciplină								
2.3. Tutorele de disciplină	Ionescu Anca							
2.4. Anul de studii	II	2.5. Semestrul	II	2.6. Tipul de evaluare	V	2.7. Regimul disciplinei	Conținut ³⁾ Obligativitate ⁴⁾	DD DI

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

3.1. Număr de ore pe săptămână din planul de învățământ la forma IF	3	din care: 3.2. curs	0	3.3. Laborator	3
3.4. Total ore pe semestru din planul de învățământ la forma ID/IFR	42	din care: 3.5. AI	0	3.6. L	42
Distribuția fondului de timp					ore
3.4.1. Studiul după manual, suport de curs, bibliografie și notițe (AI)					0
3.4.2. Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate și pe teren					18
3.4.3. Pregătire seminare / laboratoare / proiecte, teme, referate, portofolii și eseuri					9
3.4.4. Tutoriat (consiliere profesională)					2
3.4.5. Examinări					2
3.4.6. Alte activități (comunicare bidirecțională, sincronă/asincronă pe platformă cu studenții)					2
3.7. Total ore de activitate individuală a studentului (AI+SI)	33				
3.8. Total ore pe semestru	75				
3.9. Numărul de credite ⁶⁾	3				

4. Precondiții (acolo unde este cazul)

4.1. de curriculum	Instrumente curriculare. Sinteze și selecții bibliografice în specialitatea disciplinei (obligatorii și facultative), Fișa disciplinei, Suporturi digitale, instrumente e-learning și multimedia Link-uri spre open sources în domeniu
4.2. de competențe	

5. Condiții (acolo unde este cazul)

5.1. de desfășurare a cursului	
5.2. de desfășurare a seminarului / laboratorului / proiectului	Bazin de inot, Spatiu special amenajat pentru activitatea de caiac.

6. Competențe specifice acumulate (conform grilei de competențe din planul de învățământ)

Competențe profesionale	Cp.1. Proiectarea activităților instructiv-educative specifice educației fizice și antrenamentului sportiv R.Î. 1.4. Studentul / Absolventul creează un plan anual de învățământ (un plan anual de pregătire), precum și alte planuri calendaristice (mezociclu, microciclu, plan de lecție), coerente și flexibile. R.Î. 1.5. Studentul / Absolventul utilizează tehnologii educaționale moderne pentru a facilita procesul de învățare în cadrul lecțiilor de educație fizică și antrenament sportiv. Cp.2. Managementul activităților curriculare și extracurriculare în domeniul educației fizice și antrenamentului sportiv. R.Î. 2.5. Studentul / Absolventul implică activ elevii/sportivii în planificarea și evaluarea activităților specifice. R.Î. 2.6. Studentul / Absolventul dezvoltă și implementează protocoale de prim ajutor și siguranță în cadrul activităților specifice desfășurate. Cp. 3. Managementul clasei/grupului de elevi în contextul educației fizice și antrenamentului sportiv. R.Î. 3.8. Studentul / Absolventul promovează spiritul de echipă și de fair-play în cadrul activităților didactice și a competițiilor sportive.
-------------------------	--

Competențe transversale	Ct.1. Comunicarea și cooperarea în contexte profesionale R.Î. 1.2. Studentul / Absolventul colaborează permanent cu specialiști din domenii conexe în scopul realizării și promovării unor programe și inițiative comune. Ct.2. Dezvoltarea și managementul cariere R.Î. 2.5. Studentul / Absolventul înțelege și respectă regulamentele și cerințele legale ale calificărilor și competențelor profesionale solicitate în profesie. R.Î. 2.6. Studentul / Absolventul monitorizează și controlează evoluția în carieră, inclusiv schimbarea locurilor de muncă sau specializarea în domenii conexe educației fizice și sportului.
-------------------------	---

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

7.1. Obiectivul general al disciplinei	Înșușirea deprinderilor teoretice și practice privind inițierea în sporturile de apă.
7.2. Obiectivele specifice	Dobândirea competențelor specifice organizării activităților specifice sporturilor de apă.

8. Conținuturi

8.1. AI	Metode de predare	Nr. de ore	Observații
8.2. L	Metode de predare-învățare	Nr. de ore	Observații
Consolidarea procedeului craul	lucrări practice	4	temă prevăzută în calendarul disciplinei
Consolidarea procedeului spate	lucrări practice	4	temă prevăzută în calendarul disciplinei
Inițierea în procedeul bras.	lucrări practice	4	temă prevăzută în calendarul disciplinei
Consolidarea respirației în cele trei procedee și coordonarea acestora cu lucrul de brațe și de picioare.	lucrări practice	4	temă prevăzută în calendarul disciplinei
Metodica predării procedeelelor în natatie.	lucrări practice	4	temă prevăzută în calendarul disciplinei
Consolidarea procedeului bras	lucrări practice	4	temă prevăzută în calendarul disciplinei
Salvarea de la inec	lucrări practice	4	temă prevăzută în calendarul disciplinei
Aplicații practice vaslit	lucrări practice	14	temă prevăzută în calendarul disciplinei
Bibliografie obligatorie: 1. Adela Bădău – Pregătirea fizică a înotătorilor în sala, Ed. Riso Print, Cluj- Napoca, 2024 2. Bădău Adela, Ungur Natalia Ramona, Bădău Dana – „Activitățile fizice acvatice indoor”, Ed. Universității „Transilvania” din Brașov, ISBN 978-973-169-465-8, 2016. 3. Pîrvan Ancuța - Natatie - baze teoretice și metodice. Manual pentru studenții la educație fizică și sport, Ed. Bibliotheca, 2020 Bibliografie facultativă: 1. Pop Horatiu Nicolae- Înotul competitiv și utilitate, Ed. RISOPrint, Cluj- Napoca, 2013 2. Enoiu R.- Manual pentru învățarea înotului, Editura Univ. Transilvania, Brașov, 2006 3. Mahlo F.- Forta musculară specifică în canotaj, Sportul de performanță, Nr. 443, București, 2002			

9. Coroborarea conținuturilor disciplinei cu așteptările reprezentanților comunităților epistemice, ale asociațiilor profesionale și ale angajatorilor reprezentativi din domeniul aferent programului

Valorificare teoriilor, metodologiilor și practicilor asimilate în rezolvarea unor situații teoretico- practice educaționale prin abordări interdisciplinare. Utilizarea unui limbaj de specialitate în comunicarea cu medii profesionale diferite, cu specialiștii domeniului și din domenii conexe. Aplicarea teoriilor și practicilor asimilate în conceperea și elaborarea de proiecte educaționale și de cercetare specifice educației fizice și sportului și interdisciplinare.
--

10. Evaluare

Tip de activitate	10.1. Criterii de evaluare	10.2. Metode de evaluare	10.3. Pondere din nota finală
10.4. AI (curs)			
10.5. L	- Proba practică Nota minimă de promovare este 5.	Probă/ verificare	100%

		practico-metodică	
	Portofoliu stagiu de practica	Conditie de intrate la examenul teoretic	
10.6. Standard minim de performanță			
Cunoașterea și explicarea conținuturilor specifice procesului didactic de inițiere în sporturile de apă. Capacitatea de a putea învăța/iniția copiii în tehnica procedurilor de înot.			

Prezenta Fișă de disciplină a fost avizată în ședința de Consiliu de departament din data 23/06/2025 și aprobată în ședința de Consiliu al facultății din data 23/06/2025

Conf. dr. Ioan TURCU,
Decanul facultății

Conf. dr. Bogdan Marian OANCEA,
Directorul de departament

Titularul de curs (AI)

Drd. Anca Ionescu
Titularul de L

Notă:

- 1) Domeniul de studii – se alege una din variantele: Licență / Masterat (se completează conform cu Nomenclatorul domeniilor și al specializărilor / programelor de studii universitare în vigoare).
- 2) Ciclul de studii – se alege una din variantele: Licență / Masterat.
- 3) Regimul disciplinei (conținut); se alege una din variantele: pentru nivelul de licență – DF (disciplină fundamentală) / DD (disciplină din domeniu) / DS (disciplină de specialitate) / DC (disciplină complementară); pentru nivelul de masterat – DAP (disciplină de aprofundare) / DSI (disciplină de sinteză) / DCA (disciplină de cunoaștere avansată).
- 4) Regimul disciplinei (obligativitate) – se alege una din variantele: DI (disciplină impusă) / DO (disciplină opțională) / DFc (disciplină facultativă).
- 5) AI – activități de autoinstruire; AT – activități tutoriale; TC – teme de control; AA – activități asistate; SF – seminar față în față; ST – seminar în sistem tutorial; L – activități de laborator; P – proiect, lucrări practice; Pr – practică (de domeniu/de specialitate).
- 6) Un credit este echivalent cu 30 de ore de studiu (activități didactice și studiu individual).