



UNIVERSITATEA BABEȘ-BOLYAI
BABEȘ-BOLYAI TUDOMÁNYEGYETEM
BABEȘ-BOLYAI UNIVERSITÄT
BABEȘ-BOLYAI UNIVERSITY
TRADITIO ET EXCELLENTIA

Tradiție și Excelență prin
Cultură - Știință - Inovație din 1581

FIȘA DISCIPLINEI

EDUCAȚIE FIZICĂ

Anul universitar 2025-2026

1. Date despre program

1.1. Instituția de învățământ superior	Universitatea „Babeș-Bolyai” Cluj-Napoca
1.2. Facultatea	Știința și Ingineria Mediului
1.3. Departamentul	
1.4. Domeniul de studii	
1.5. Ciclul de studii	Licență
1.6. Programul de studii / Calificarea	
1.7. Forma de învățământ	IF

2. Date despre disciplină

2.1. Denumirea disciplinei		EDUCAȚIE FIZICĂ				Codul disciplinei	YLU0011
2.2. Titularul activităților de curs							
2.3. Titularul activităților de seminar			Drd. Török Gyurko Zoltán Attila				
2.4. Anul de studiu	I	2.5. Semestrul	1	2.6. Tipul de evaluare	VP	2.7. Regimul disciplinei	DC

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

3.1. Număr de ore pe săptămână	2	din care: 3.2. curs	-	3.3. seminar/ laborator/ proiect	2
3.4. Total ore din planul de învățământ	28	din care: 3.5. curs	-	3.6 seminar/laborator	28
Distribuția fondului de timp pentru studiul individual (SI) și activități de autoinstruire (AI)					ore
Studiul după manual, suport de curs, bibliografie și notițe (AI)					0
Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate și pe teren					0
Pregătire seminare/ laboratoare/ proiecte, teme, referate, portofolii și eseuri					0
Tutoriat (consiliere profesională)					0
Examinări					8
Alte activități					14
3.7. Total ore studiu individual (SI) și activități de autoinstruire (AI)				22	
3.8. Total ore pe semestru				50	
3.9. Numărul 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	• Sala de atletism, pista de atletism • Bazinul de natație;

6.1. Competențele specifice acumulate¹

Competențe profesionale/esențiale	• Importanța practicării sistematice și repetate a mijloacelor educației fizice; • Beneficiile practicării sistematice și repetate a mijloacelor educației fizice; • Importanța practicării activităților fizice și sportive pentru menținerea unui nivel de fitness crescut;
Competențe transversale	• Practicarea, în timpul liber, a activităților fizice și sportive în scop compensator; • Practicarea, în timpul liber, a mijloacelor educației fizice în scopul corectării unor atitudini corporale deficitare; • Practicarea, în timpul liber, a activităților fizice în scop recreativ;

7. Obiectivele disciplinei (reieșind din grila competențelor acumulate)

7.1 Obiectivul general al disciplinei	• Asigurarea menținerii , îmbunătățirii stării de sănătate; • Creșterea rezistenței organismului la acțiunea factorilor de mediu; • Creșterea capacității motrice a participanților la activitățile sportive; • Dobândirea de cunoștințe practice referitoare la învățarea și consolidarea principalelor elemente și procedee tehnice specifice atletismului și natației;
7.2 Obiectivele specifice	• Perfecționarea deprinderilor și priceperilor motrice, a aptitudinilor motrice și însușirea unor cunoștințe care să faciliteze practicarea unor ramuri sportive; • Însușirea unor noțiuni fundamentale despre atletism și/sau natație; • Însușirea/consolidarea exercițiilor din școala alergării, a procedeelor specifice natației spate, craul/bras;



8. Conținuturi

8.1 Curs	Metode de predare	Observații
-		
Bibliografie		
8.2 Seminar / laborator	Metode de predare	Observații
- prezentarea cerințelor pentru disciplina studiată, prezentarea normelor de protecție a muncii;	Explicație, demonstrație, exersare	2
- exerciții de stretching pentru principalele grupe musculare specifice atletismului/natației;	Explicație, demonstrație, exersare	4
- exerciții de stretching pentru principalele grupe musculare; - exerciții și jocuri pentru dezvoltarea aptitudinilor motrice - atletism	Explicație, demonstrație, exersare	4
- exerciții de stretching pentru principalele grupe musculare; - dezvoltarea aptitudinilor motrice folosind mingea medicinală; - dezvoltarea rezistenței generale, a aptitudinilor motrice folosind elemente din școala alergării; - dezvoltarea aptitudinilor motrice folosind trasee aplicative;	Explicație, demonstrație, exersare	2
- descrierea procedeelelor de înot; - prezentarea ex de stretching specifice înotului; - poziția corpului pe apă în procedeul spate acțiunea membrelor inferioare, a brațelor, coordonarea segmentelor corpului;	Explicație, demonstrație, exersare	8
-poziția corpului pe apă în procedeul craul, acțiunea membrelor inferioare, a brațelor, coordonarea segmentelor corpului;	Explicație, demonstrație, exersare	8
Bibliografie 1. Alexei, M. (2005). Atletism Tehnica probelor. Cluj-Napoca: Presa universitara 2. Alexei, M. (2006). Metodica invatarii probelor atletice. Cluj-Napoca: Napoca Star 3. Bădescu V. (1999). Natație – curs bază, Editura Universității din Pitești. 4. Bădescu V. (2004). Înot, baze teoretice și practice, Editura Tipnaste Pitești. 5. Zamfir, Ghe., Roman Ghe. coordonatori (2004). Educație fizică și sport profil universitar. Cluj-Napoca: Napoca Star.		



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

- Cunoașterea și aplicarea structurilor de exerciții care să fie în concordanță cu obiectivele educației fizice și sportului

10. Evaluare

Tip activitate	10.1 Criterii de evaluare	10.2 Metode de evaluare	10.3 Pondere din nota finală
10.4 Curs			
10.5 Seminar/laborator	Verificare practică	Evaluarea calităților motrice	20%
	Participarea la lucrările practice		80%
10.6 Standard minim de performanță			
• La sfârșitul semestrului studenții vor putea să: - realizeze un complex de exerciții pentru stretching; - folosească exerciții, pentru dezvoltarea aptitudinilor motrice, pornind de la mijloacele specifice atletismului; - Reușească un procedeu de natație, pe o distanță redusă.			



UNIVERSITATEA BABEȘ-BOLYAI
BABEȘ-BOLYAI TUDOMÁNYEGYETEM
BABEȘ-BOLYAI UNIVERSITÄT
BABEȘ-BOLYAI UNIVERSITY
TRADITIO ET EXCELLENTIA

Tradiție și Excelență prin
Cultură - Știință - Inovație din 1581

11. Etichete ODD (Obiective de Dezvoltare Durabilă / Sustainable Development Goals)²

	Eticheta generală pentru Dezvoltare durabilă							

Data completării:

...

Semnătura titularului de curs

.....

Semnătura titularului de seminar

Drd. Török Gyurko Zoltán Attila

Data avizării în departament:

...

Semnătura directorului de departament

Prof. Univ.dr. Ciocoi-Pop Dumitru Rares
