FIŞA DISCIPLINEI
pentru anul universitar 2026/27

Aprobat prin decizia Consiliului Facultăţii nr. 168/09.09.2026

1. Date despre program

1.1. Instituția de învățământ superior	Universitatea Sapientia din Cluj-Napoca
1.2. Facultatea/ DSPP	Facultatea de Științe ale Vieții și Sport din Sfântu Gheorghe
1.3. Domeniul de studii	Agronomie
1.4. Ciclul de studii	Licență (BSc)
1.5. Programul de studiu	Agricultură
1.6. Calificarea	Inginer agronom

2. Date despre disciplină

2.0. Departamentul				Științe ale Vieții			
2.1. Denumirea disciplinei				**Educație fizică I**			
2.2. Tipul activității				Asistat integral	Asistat parțial:	Neasistat	
				X			
2.3. Titularul disciplinei /Titularul cursului				Karácsony Péter			
2.4. Titularul(ii) activităților de	laborator			Karácsony Péter			
2.5. Anul de studiu	I	2.6. Semestrul	1	2.7. Forma de verificare	VP A/R	2.8. Tipul disciplinei	DOB
2.9. Categoria formativă	DC	2.10 Categoria disciplinei		2.11. Codul disciplinei	SBSX0011		

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

3.1. Număr de ore pe săptămână	1	Din care: 3.2. curs	-	3.3. seminar / laborator/ proiect/ practică	1
3.4. Total ore din planul de învățământ	14	Din care: 3.5. curs	-	3.6. seminar/ laborator/ proiect/ practică	14
3.7. Numărul de puncte de credit conform planului de învățământ					1
3.8. Total ore pe semestru					14
3.9. Total ore studiu individual					-
3.10. Distribuția fondului de timp pentru studiu individual:					-
a) Studiul după manual, suport de curs, bibliografie şi notițe					-
b) Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate şi pe teren					-
c) Pregătire seminarii /laboratoare, teme, referate, portofolii şi eseuri					-
d) Tutorat					-

e) Examinări	1
f) Alte activități: Participări la competiții sportive organizate la nivel de facultate	4

4. Precondiții (acolo unde este cazul)

4.1. de curriculum	Nu sunt
4.2. de competențe	Nu sunt

5. Condiții (acolo unde este cazul)

5.1. De desfășurare a cursului	-
5.2. De desfășurare a seminarului/laboratorului/proiectului/practicii	Baza sportivă a școlii gimnaziale "Gödri Ferenc", Sf. Gheorghe, Aleea Elevilor nr.1, care cuprinde: sala de sport 15 m x10 m., bază sportivă în aer liber, teren de baschet, teren de handbal. Accesul în unitatea de învățământ este permis studenților, cu condiția respectării regulamentului impus de unitatea de învățământ. Pentru a participa la lecții de ed. fizică studenții trebuie să aibă echipament sportiv corespunzători, care să faciliteze efectuarea exercițiilor fizice în condiții de siguranță fizică. Încălțămintea trebuie să fie de sport, care se va utiliza numai pentru activitățile desfășurate în sala de sport. Participarea la lecții este condiționată de starea de sănătate a studentului. Pentru studenții scutiți medical de efort fizic este obligatoriu prezentarea adeverinței medicale. În cadrul lecțiilor se pot desfășura următoarele jocuri sportive: baschet, handbal, fotbal, badminton și se pot practica exerciții din atletism: sărituri, alergări, gimnastică. Studenții, pentru evitarea accidentărilor în timpul lecțiilor vor respecta normele de protecție împotriva accidentelor la orele de activități sportive, vor acorda o importanță mărită pregătirii organismului pentru efort. De asemenea, în timpul deplasării la baza sportivă și la plecare se vor respecta normele de circulație pe drumurile publice.

6. Rezultate ale învățării

Cunoștințe	• Identifică principalele componente ale condiției fizice și probele utilizate pentru evaluarea acestora. • Explică regulile de încălzire, dozare a efortului, recuperare și prevenire a accidentărilor.

	• Descrie regulile de bază și elementele tehnice fundamentale din activitățile sportive practicate.
Aptitudini	• Execută în condiții de siguranță exerciții pentru dezvoltarea forței, rezistenței, mobilității și coordonării. • Aplică elemente tehnice de bază din atletism, fotbal și badminton în sarcini practice și jocuri. • Execută, conform protocoalelor explicate, testele de dinamometrie manuală, flotări în ritm impus și săritură în lungime de pe loc. • Compară descriptiv rezultatele proprii ale evaluării inițiale și finale, fără raportare la bareme externe.
Responsabi -litate și autonomie	• Respectă regulile de siguranță și utilizează corespunzător echipamentele sportive. • Participă responsabil la activitățile individuale și colective și cooperează cu ceilalți. • Identifică propriile posibilități de efort și formulează un obiectiv personal realist de activitate fizică.

7. Obiectivele disciplinei (reieșind din grila competențelor acumulate)

7.1. Obiectivul general al disciplinei	Dezvoltarea condiției fizice, a deprinderilor motrice și a autonomiei în practicarea sigură a exercițiului fizic, prin activități sportive și evaluarea individuală a capacității motrice.
7.2. Obiectivele specifice	• Exersarea tehnicilor de bază în atletism, fitness, fotbal și badminton. • Învățarea execuției standardizate a probelor de dinamometrie manuală, flotări în ritm impus și săritură în lungime de pe loc. • Înregistrarea și compararea descriptivă a rezultatelor individuale inițiale și finale. • Respectarea regulilor de siguranță și colaborarea în activități sportive.

8. Conținuturi

8.1. Curs	Metode de predare	Fond de timp alocat / Observații
8.3. Laborator	Metode de predare	Fond de timp alocat/ Observații
STAREA DE SĂNĂTATE ȘI DEZVOLTAREA FIZICĂ • Rolul activității fizice pentru sănătate; încălzire, revenire după efort, mobilitate și postură. • Măsurători antropometrice: înălțime și masă corporală, utilizate doar pentru monitorizare, fără notare.	Explicația, demonstrația	- permanent

SIGURANȚĂ ȘI AUTOREGLAREA EFORTULUI • Prevenirea accidentărilor, folosirea echipamentelor și tehnica sigură de execuție. • Recunoașterea oboselii și adaptarea intensității la posibilitățile individuale.	Explicația, demonstrația, exersarea	- permanent
EVALUAREA CONDIȚIEI FIZICE • Dinamometrie manuală, flotări în ritm impus, săritură în lungime de pe loc. • Evaluare inițială și finală după același protocol; înregistrarea și interpretarea descriptivă a evoluției proprii. • Fără bareme normative și fără comparații între studenți.	Explicația, demonstrația, exersarea	- permanent
ATLETISM – alergări și exerciții de coordonare (2 ore). FITNESS – exerciții funcționale de forță, rezistență și mobilitate, tehnica de execuție (4 ore). FOTBAL – elemente tehnice și jocuri reduse (2 ore). BADMINTON – serviciu, lovituri și joc simplu/dublu (2 ore). EVALUARE MOTRICĂ – inițială și finală, trei probe standardizate (4 ore).	Explicația, demonstrația, exersarea, observația și feedbackul individual.	2 + 4 + 2 + 2 + 4 = 14 ore

Bibliografie

1. Csányi Tamás, Révész László - A testnevelés tanításának didaktikai alapjai – Editura Magyar Diáksport Szövetség, 2015
2. Pop Horia, Roman Gh. – Baschet – Teorie și metodică, Editura Napoca Star, Cluj Napoca, 2003
3. Predescu Teodora, Moanța Alina – Baschet – metodică, Editura Alpha, București, 2005
4. Regulamentul jocului de baschet – FIBA
5. Gheorghe Cârstea – Teoria și metodica educației fizice și sportului, Editura AN-DA, București, 2000
6. Adrian Dragnea – Teoria educației fizice și sportului, Editura FEST, București, 2002
7. Oancea V., Toth A. – Fotbal – curs de bază, Editura Universității Transilvania, Brașov, 1995
8. Toth A. Tehnica jocului de fotbal – sisteme de acționare, Editura Universității Transilvania, Brașov, 2000
9. Nicolae Angelescu – Tenis de masă, Editura Sport –Turism, 1977
10. Virgil Tudor, Doru Ion Crișan - Forța aptitudine motrica, Editura BREN 2007
11. Balint Elena – Instruirea in jocul de handbal – Editura Universității Transilvania Brașov
12. Șovărel E., 2007. Îndrumător pentru educație fizică și sport. Ed. Oscar Print, București
13. Repere metodologice pentru aplicarea curriculumului național pentru anul școlar 2024 – 2025 pentru învățământ liceal și profesional.
14. Andreas Klee, mozgáskoncepciók. Köredzés. – Dialog Campus Kiadó 2004
15. Jay Dawes - A TRX kézikönyve – Jaffa Kiadó 2017

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

Conținutul disciplinei este în concordanță cu pregătirea viitorilor ingineri agronomi din punct de vedere motric, psihic pentru cerințele specifice din Registrul Național al Calificărilor. De asemenea, oferă deprinderi și obișnuințe pentru petrecerea timpului liber în mod util și plăcut, atât ca practicant al exercițiilor fizice pentru menținerea sănătății, cât și ca spectator la evenimente sportive majore.

10. Evaluare

A. Condiții de îndeplinit pentru prezentarea la evaluare:

Participarea la lecții în mod activ, în echipament corespunzător pentru activitate de educație fizică și sport, care să asigure protecție individuală împotriva accidentărilor și să îndeplinească condițiile pentru respectarea normelor igienico – sanitare impuse de ordinul comun MEC-MS.

B. Criterii, metode și ponderi în evaluare:

Tip activitate		10.1. Criterii de evaluare	10.2. Metode de evaluare	10.3. Pondere din nota finală
10.4. Curs				
10.5.	Laborator	• Participarea activă și responsabilă. • Executarea corectă și sigură a sarcinilor practice. • Participarea la evaluarea motrică și interpretarea evoluției individuale; progresul nu este obligatoriu pentru promovare.	• Observare sistematică a activității. • Evaluare inițială și finală: dinamometrie manuală, flotări în ritm impus, săritură în lungime de pe loc. • Compararea rezultatelor proprii și scurtă reflecție individuală.	Admis / Respins Evaluare integrată; fără punctaj de performanță sau bareme externe.
10.6. Standard minim de performanță				

Pentru calificativul „Admis”, studentul trebuie:
• să respecte cerințele de frecvență prevăzute de regulamentul universitar și să participe activ la activitățile practice;
• să execute sarcinile motrice în condiții de siguranță, potrivit indicațiilor și posibilităților individuale;
• să participe la evaluările inițială și finală prin dinamometrie manuală, flotări în ritm impus și săritură în lungime de pe loc, cu adaptări justificate medical conform regulamentelor aplicabile;
• să compare și să descrie modificările propriilor rezultate;
• să manifeste cooperare și responsabilitate.

Evoluția motrică este evaluată numai în raport cu propriul nivel inițial. Nu se folosesc comparații între studenți, bareme normative sau valori de referință externe. Îmbunătățirea rezultatelor nu este obligatorie pentru promovare; stagnarea ori scăderea lor nu determină automat calificativul „Respins”.

Înălțimea și masa corporală se monitorizează, dar nu se notează.

ADMIS: îndeplinește condițiile minime de participare, executare și evaluare individuală.
RESPINS: nu îndeplinește condițiile minime obligatorii, potrivit regulamentului universitar.

Data completării	Semnătura titularului disciplinei	Semnătura titularului/rilor de aplicații
28.08.2026	Karácsony Péter	

Data avizării în departament	Semnătura directorului de departament
03.09.2026	Șef de lucrări dr. Csiszér Levente

Semnătura responsabilului programului de studii
Șef de lucrări dr. Csiszér Levente