**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 III** | | | |
| 2.2. Tipul activității | | | | Asistat integral | Asistat parțial: | Neasistat | |
| | | | | **X** | | | |
| 2.3. Titularul disciplinei /Titularul cursului | | | | Farkas Csaba István | | | |
| 2.4. Titularul(ii) activităților de | laborator | | | Farkas Csaba István | | | |
| 2.5. Anul de studiu | II | 2.6. Semestrul | 3 | 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 | SBSX0013 | | |

## 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 Liceului Tehnologic „Puskás Tivadar" Sf. Gheorghe, str. Pescarilor nr. 35, care cuprinde: Sala de sport de dimensiuni 36 m x18 m, sala mică de sport 20 m x10 m., sală de forță, bază sportivă în aer liber cu pistă pentru atletism, teren de baschet, teren de handbal, teren de tenis de câmp, cu suprafețe din material sintetic, groapă pentru săritura în lungime. 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, tenis de masă, tenis de câmp, badminton, teq-ball 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** | **C 3**<br>• Înțelegerea mecanismelor de termoreglare, hidratare și oboseală musculară în timpul expunerii prelungite la factori de mediu extremi (căldură, frig, umiditate) specifici muncii de teren.<br>**C 4**<br>• Însușirea regulilor biomecanice de bază privind posturile corecte ale coloanei vertebrale și utilizarea pârghiilor musculare în timpul ridicării sau transportului de obiecte grele.<br>**C 11**<br>• Identificarea riscurilor posturale asociate meseriei (poziții statice prelungite la conducerea utilajelor sau muncă de birou/laborator) și cunoașterea grupelor musculare care necesită detensionare.<br>**C 12**<br>• Înțelegerea rolului musculaturii stabilizatoare (Core) și al propriocepției în menținerea echilibrului și prevenirea traumatismelor aparatului locomotor. |
| **Aptitudini** | **C 3**<br>• Aplicarea tehnicilor de dozare a efortului, ritmarea respirației și gestionarea pauzelor active în timpul activităților fizice intense desfășurate în mediul exterior.<br>**C 4**<br>• Executarea corectă a tehnicilor de ridicare, împingere sau tracțiune a greutăților (specifice manipulării sacilor, pieselor sau uneltelor), minimizând stresul asupra zonei lombare și a articulațiilor.<br>**C 11**<br>• Conceperea și executarea unui program individualizat de stretching, gimnastică compensatorie și exerciții de mobilitate pentru prevenirea durerilor de spate și a rigidității articulare.<br>**C 12**<br>• Menținerea echilibrului dinamic și adaptarea rapidă a mersului sau alergării pe suprafețe instabile, denivelate, noroioase sau în pantă, specifice vizitelor de monitorizare a culturilor agricole. |
| **Responsabilitate și autonomie** | **C 3**<br>• **Autogestionarea programului de menținere a condiției fizice și a sănătății ocupaționale**<br>Capacitatea de a planifica, organiza și executa independent programe individualizate de exerciții fizice și stretching, adaptate pentru compensarea efortului specific muncii de teren sau perioadelor prelungite de sedentarism (muncă de birou, condus utilaje).<br>**C 4**<br>• **Asumarea responsabilității pentru securitatea personală și prevenirea accidentărilor în medii de lucru dinamice**<br>Manifestarea unei atitudini preventive prin aplicarea conștientă și autonomă a regulilor de ergonomie, biomecanică și siguranță corporală în timpul manipulării greutăților sau al deplasării pe terenuri agricole accidentate ori instabile.<br>**C 11**<br>• **Coordonarea și integrarea eficientă în activități de echipă pentru rezolvarea unor sarcini motrice** |

| | |
|---|---|
| | Capacitatea de a colabora, de a comunica constructiv și de a-și asuma roluri de conducere sau de execuție în cadrul jocurilor sportive sau al activităților motrice de grup, abilități transferabile în managementul echipelor de muncitori din agricultură.<br>**C 12**<br>• **Adoptarea unui stil de viață activ și gestionarea autonomă a stresului profesional**<br>Conștientizarea și asumarea responsabilității pentru propria stare de bine prin utilizarea independentă a activităților fizice și a tehnicilor de relaxare ca instrumente principale pentru combaterea oboselii cronice, a stresului psihic și pentru menținerea capacității de muncă pe termen lung. |

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

| | |
|---|---|
| 7.1. Obiectivul general al disciplinei | **1. Optimizarea capacității de efort și dezvoltarea calităților motrice specifice**<br>• **Dezvoltarea rezistenței generale și specifice:** Esențială pentru a face față deplasărilor lungi pe jos în ferme sau pe suprafețe mari de teren agricol (câmpuri de cultură, livezi).<br>• **Creșterea forței și a rezistenței musculare:** Concentrare pe grupele musculare solicitate în poziții ortostatice (stând în picioare) prelungite sau în timpul unor activități fizice diverse (manipulare de mostre, evaluări pe teren).<br>• **Îmbunătățirea mobilității și stabilității articulare:** Prevenirea accidentărilor articulare și musculare cauzate de terenul accidentat sau denivelat.<br>**2. Formarea de deprinderi și priceperi motrice aplicativ-utilitare**<br>• **Deprinderi de deplasare în condiții variate:** Alergarea, săritura peste obstacole naturale, escaladarea și mersul pe teren accidentat, noroios sau nisipos.<br>• **Coordonarea și echilibrul:** Dezvoltarea simțului echilibrului și al orientării spațiale, necesare în manipularea unor utilaje, lucrul pe pante sau platforme.<br>• **Deprinderi de ridicare și transport de greutăți:** Învățarea tehnicilor corecte de biomecanică pentru ridicarea și transportul unor sarcini, reducând riscul de afecțiuni ale coloanei vertebrale (lombalgii).<br>**3. Obiective profilactice și de compensare (Sănătate și Ergonomie)**<br>• **Prevenirea afecțiunilor profesionale:** Compensarea pozițiilor vicioase sau statice adoptate în timpul analizelor de laborator sau al activităților de birou (mecanism compensatoriu prin mișcare).<br>• **Călirea organismului:** Dezvoltarea adaptabilității sistemului imunitar și respirator la factorii climatici externi (temperaturi extreme, vânt, umiditate).<br>• **Formarea unei posturi corporale corecte:** Educarea studenților în spiritul ergonomiei muncii.<br>**4. Obiective psihomotrice, cognitive și sociale** |

| | |
|---|---|
| | • **Rezistența la stres și oboseală psihică:** Activitatea în agricultură depinde de termene-limită strânse (însămânțare, recoltare); educația fizică contribuie la descărcarea tensiunii nervoase.<br>• **Dezvoltarea spiritului de echipă și a calităților de lider:** Integrarea jocurilor sportive în program ajută la stimularea colaborării, comunicării și coordonării colective, abilități necesare unui inginer care coordonează echipe de muncitori.<br>• **Cultivarea disciplinei și a punctualității:** Formarea deprinderii de a practica exercițiul fizic în mod sistematic pe tot parcursul vieții (Life-long learning). |
| 7.2. Obiectivele specifice | **1. Dezvoltarea calităților motrice direct corelate cu munca pe teren**<br>• **Optimizarea rezistenței cardio-respiratorii la efort prelungit de intensitate medie:** Pregătirea organismului pentru monitorizarea culturilor agricole pe suprafețe extinse, ce implică mersul pe jos pe distanțe mari (peste 10-15 km/zi în perioadele de vegetație sau recoltare).<br>• **Dezvoltarea forței explozive și rezistenței musculare segmentare:** Focus pe trenul inferior (picioare, articulațiile genunchilor și gleznelor) pentru stabilitate pe terenuri arate, noroioase sau accidentate, și pe zona lombară pentru susținerea posturii.<br>• **Dezvoltarea agilității și a echilibrului dinamic:** Capacitatea de a reacționa rapid și de a menține echilibrul pe sol instabil, pante, șanțuri sau la urcarea/coborârea din utilaje agricole.<br>**2. Formarea deprinderilor utilitar-aplicative specifice profilului agricol**<br>• **Însușirea biomecanicii corecte de ridicare și transport de greutăți:** Învățarea tehnicilor sigure de manipulare a sacilor de semințe, mostrelor de sol sau lăzilor, cu scopul de a proteja coloana vertebrală și a preveni herniile de disc sau lombalgiile.<br>• **Automatizarea deprinderilor de mers și alergare pe suprafețe variate:** Adaptarea pasului la deplasarea eficientă prin culturi înalte (porumb, floarea-soarelui), soluri afânate, nisipoase sau argiloase.<br>• **Dezvoltarea coordonării ochi-mână-picior:** Esențială pentru operarea și reglarea manuală fină a echipamentelor de precizie, prelevarea corectă a mostrelor și coordonarea aparatelor de măsură în laboratoarele de agrofizică sau pe teren.<br>**3. Obiective profilactice și compensatorii din punct de vedere ergonomic**<br>• **Compensarea pozițiilor asimetrice și vicioase:** Contracararea efectelor muncii statice de birou (redactarea de planuri de fertilizare, hărți GIS) și a celei de laborator (poziția aplecată la microscop sau la analizele chimice ale solului) prin exerciții de stretching și tonifiere a spatelui. |

| | |
|---|---|
| | • **Creșterea rezistenței nespecifice a organismului (Călirea):** Dezvoltarea capacității de termoreglare prin activități desfășurate în aer liber, adaptând corpul la variații bruște de temperatură, vânt, praf sau umiditate crescută.<br>**4. Dezvoltarea abilităților psihomotrice și psiho-sociale de management**<br>• **Formarea rezistenței la stres psihic și oboseală cumulată:** Cultivarea stabilității emoționale în perioadele critice din an (campaniile de însămânțare sau recoltat), unde deciziile rapide sub presiunea timpului și a vremii sunt cruciale.<br>• **Dezvoltarea capacităților de coordonare a echipelor prin jocuri sportive:** Utilizarea sporturilor de echipă (fotbal, baschet, volei) ca instrumente de simulare pentru managementul resurselor umane. Inginerul agronom trebuie să conducă, să comunice eficient și să organizeze echipe de operatori și muncitori agricoli. |

**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 ŞI DEZVOLTAREA FIZICĂ**<br>- Protecție colectivă și individuală în timpul activităților;<br>- Obiecte, aparate şi instalații utilizate în lecții pentru dezvoltarea fizică;<br>- Procedee de exersare cu îngreuieri mici;<br>- Variante de programe: de culturism, de gimnastică (tip aerobic), de stretching;<br>-Variante de programe de întreținere realizabile în timpul liber;<br>- Principalele atitudini corporale deficiente și sisteme de acționare pentru corectarea acestora. | Explicația, demonstrația | - permanent |

| | | |
|---|---|---|
| **PROTECȚIA INDIVIDUALĂ**<br>- Protecție individuala în timpul activităților;<br>- Cunoștințe teoretice despre: norme de securitate și de evitare a accidentelor în timpul activităților sportive, cunoștințe teoretice despre importanța „încălzirii”;<br>- Rolul respirației în efort şi refacere, tehnicile de acordare reciprocă a ajutorului/ sprijinului în execuții; | Explicația, demonstrația, exersarea | - permanent |
| - Pregătirea aparatului locomotor pentru deplasarea în siguranță pe terenuri arate, noroioase, pante sau suprafețe alunecoase (prevenirea entorselor și fracturilor).<br>- Dezvoltarea capacității cardiorespiratorii necesare muncii zilnice de teren, monitorizării culturilor pe suprafețe mari și rezistenței la oboseala climatică. | Explicația, demonstrația, exersarea | - permanent |
| **DISCIPLINE SPORTIVE ȘI JOCURI SPORTIVE**<br>**A. ATLETISM**<br>- Probe de alergare : alergare de durată în tempo uniform, alergare de viteză, alergare accelerată<br>**B. BASCHET**<br>- Prinderea, conducerea și pasarea mingii, individual și cu adversar;<br>- Aruncarea la coș din alergare, din săritură – izolat și în condiții apropiate de joc;<br>- Sistemul de joc în atac și apărare;<br>- Regulamentul jocului de baschet;<br>- Joc bilateral cu efectiv redus(2:2, 3:3,) și joc bilateral cu efectiv complet.<br>**C. FOTBAL**<br>- Preluarea și conducerea mingii de fotbal;<br>- Deplasarea în teren, preluarea, conducerea mingii și trasul la poartă, izolat și în condiții apropiate de joc; Lovirea mingii cu interiorul, șiretul, exteriorul;<br>- Lovirea mingii cu capul;<br>- Regulamentul jocului de fotbal;<br>- Joc bilateral pe teren redus: 3:3, 4:4, 5+1.<br>- Joc teq-ball<br>**D. BADMINTON**<br>- Lovirea fluturașului cu racheta de badminton;<br>- Serviciul, primirea serviciului;<br>- Regulamentul jocului de badminton;<br>- Joc bilateral, simplu și dublu. | Explicația, demonstrația, exersarea | 2 ore<br>4 ore<br>6 ore<br>2 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 | - Prezența activă la lecții | - Participarea activă la lecții;<br>- Test de verificare: alergare de rezistență 1000 m. | 60 %<br><br>40 % |
| 10.6. Standard minim de performanță | | | | |
| Pentru a obține calificativul **„Admis”**, studentul trebuie să îndeplinească cumulativ criteriile minime de performanță prezentate în tabelul de mai jos. | | | | |

| Domeniul evaluat | Indicatori de performanță urmăriți | Criterii pentru calificativul „Admis” |
|---|---|---|
| **1. Cunoștințe și Ergonomie** | • Înțelegerea regulilor de biomecanică<br>• Cunoașterea tehnicilor de recuperare | • Demonstrarea corectitudinii posturale în poziții statice și dinamice.<br>• Explicarea corectă a 2-3 exerciții de stretching pentru compensarea stresului postural profesional. |
| **2. Aptitudini și Motricitate** | • Execuția tehnicilor de ridicare<br>• Deplasarea pe teren accidentat<br>• Rezistența generală | • Ridicarea și manipularea unei greutăți simulate respectând biomecanica spatelui.<br>• Parcurgerea unui traseu aplicativ cu suprafețe instabile fără pierderea echilibrului.<br>• Susținerea efortului aerob pe durata probelor de alergare/mers în ritm impus. |
| **3. Responsabilitate și Autonomie** | • Frecvența și implicarea activă<br>• Echipamentul corespunzător<br>• Autonomia în exerciții | • Prezență la minimum **70-80%** din orele de curs practic (conform regulamentului universitar).<br>• Purtarea obligatorie a echipamentului sportiv adecvat.<br>• Capacitatea de a executa autonom încălzirea generală a corpului. |
| **4. Lucru în echipă** | • Colaborarea în activități de grup | • Respectarea regulilor de joc, a adversarilor și integrarea constructivă în jocurile dinamice sau sportive de echipă. |

**Condiții de acordare a calificativelor:**

- **ADMIS:** Studentul a îndeplinit toate criteriile menționate în tabel, manifestă o atitudine preventivă privind siguranța corporală și înregistrează numărul minim de prezențe active.
- **RESPINS:** Studentul nu a acumulat numărul minim de prezențe, refuză participarea la activități, nu deține echipament sportiv sau execută exercițiile de manipulare a greutăților într-un mod care îi pune în pericol propria integritate fizică.

| Data completării | Semnătura titularului disciplinei | Semnătura titularului/rilor de aplicații |
|---|---|---|
| 28.08.2026 | Farkas Csaba István | |

Data avizării în departament
03.09.2026

Semnătura directorului de departament
Șef de lucrări dr. Csiszér Levente

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