

**FIȘA DISCIPLINEI**  
**pentru anul universitar 2025/26**

**1. Date despre program**

|                                        |                                                               |
|----------------------------------------|---------------------------------------------------------------|
| 1.1. Instituția de învățământ superior | Universitatea Sapientia din Cluj-Napoca                       |
| 1.2. Facultatea/ DPPD                  | 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 IV       |                  |                        |           |
| 2.2. Tipul activității                         |    |                            |           | Asistat integral         | Asistat parțial: |                        | Neasistat |
|                                                |    |                            |           | A.I                      | -                |                        | -         |
| 2.3. Titularul disciplinei /Titularul cursului |    |                            |           | FARKAS CSABA-ISTVÁN      |                  |                        |           |
| 2.4. Titularul(ii) activităților de            |    |                            | seminar   | FARKAS CSABA-ISTVÁN      |                  |                        |           |
|                                                |    |                            | laborator | -                        |                  |                        |           |
|                                                |    |                            | proiect   | -                        |                  |                        |           |
| 2.5. Anul de studiu                            | II | 2.6. Semestrul             | IV        | 2.7. Forma de verificare | A/R              | 2.8. Tipul disciplinei | DI        |
| 2.9. Categoria formativă                       | C  | 2.10 Categoria disciplinei | C         | 2.11. Codul disciplinei  | SBSX0014         |                        |           |

**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    | 1 |
| 3.4.o Din care online                                                        | -  | 3.5.o. curs         | - | 3.6. o. seminar/ laborator/ proiect/ practică | - |
| 3.7. Numărul de puncte de credit conform planului de învățământ <sup>1</sup> |    |                     |   |                                               | 1 |

|                                                                                                   |     |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------|-----|
| 3.8. Total ore pe semestru                                                                        | 14  |
| 3.9. Total ore studiu individual                                                                  | -   |
| 3.10. Distribuția fondului de timp pentru studiu individual:                                      | ore |
| a) Studiul după manual, suport de curs, bibliografie și notițe                                    | -   |
| b) Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate și pe teren | -   |
| c) Pregătire seminarii /laboratoare, teme, referate, portofolii și eseuri                         | -   |
| d) Tutoriat                                                                                       | -   |
| e) Examinări                                                                                      | -   |
| f) Alte activități:                                                                               | -   |

#### 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/proiectului/practicii | <p>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 corespunzător, care să faciliteze efectuarea exercițiilor fizice în condiții de siguranță fizică. Încălțăminte 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.</p> <p>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.</p> |

|  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
|--|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|  | <p>Studentii, 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.</p> |
|--|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

## 6. Rezultate ale învățării

|                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
|--------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Cunoștințe</b>                    | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Studentul descrie principalele metode și tehnici pentru menținerea și întreținerea unei condiții fizice necesare menținerii sănătății și desfășurării în condiții optime a activității specifice calificării dobândite.</li> <li>- Studentul identifică elementele componente a activităților sportive în scopul participării în mod civilizat la spectacolul sportiv în calitate de spectator.</li> </ul>                                                                                                         |
| <b>Aptitudini</b>                    | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Studentul selectează metode și structuri de exerciții adecvate pentru menținerea, dezvoltarea calităților motrice, a deprinderilor motrice necesare practicării exercițiilor fizice în timpul liber pentru menținerea stării de bine a organismului.</li> <li>- Studentul/absolventul participă la spectacolul sportiv în mod civilizat, cu respectarea normelor și eticii spectatorului, arătând respect atât pentru sportivi cât și celorlalți spectatori.</li> </ul>                                            |
| <b>Responsabilitate și autonomie</b> | <p>Studentul:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- poate aplica strategiile de muncă eficientă și responsabilă, de punctualitate, seriozitate și răspundere personală, pe baza principiilor, normelor și a valorilor eticii profesionale;</li> <li>- poate aplica tehnicile de muncă eficientă în echipă, pe diverse paliere ierarhice;</li> <li>- se poate documenta în limba română și într-o limbă străină, pentru dezvoltarea profesională și personală, prin formare continuă și adaptarea eficientă la noile specificații tehnice.</li> </ul> |

## 7. Obiectivele disciplinei

|                                        |                                                                                                                                                                                                                                  |
|----------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 7.1. Obiectivul general al disciplinei | - Formarea unui bagaj motric în viața de zi cu zi, în scopul menținerii sănătății. Capacitatea de a aplica eficient cunoștințele în practicarea globală a unei discipline sportive cu respectarea regulamentului specific.       |
| 7.2. Obiectivele specifice             | - Capacitatea de a selecționa cele mai eficiente mijloace specifice și de a le utiliza în mod creativ, pentru menținerea sănătății și dezvoltarea unor calități motrice necesare desfășurării meseriei alese în condiții optime. |

## 8. Conținuturi

| 8.1. Curs | Metode de predare | Fond de timp alocat / Observații |
|-----------|-------------------|----------------------------------|
| -         | -                 | -                                |

| Bibliografie -                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                           |                                    |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------|
| 8.2. Seminar                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | Metode de predare                                                                                                         | Fond de timp alocat/<br>Observații |
| <b>STAREA DE SĂNĂTATE ȘI DEZVOLTAREA FIZICĂ</b><br>- Protecție colectivă și individuală în timpul activităților;<br>– Obiecte, aparate și 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                        |
| <b>PROTECȚIA INDIVIDUALĂ</b><br>- Protecție individuală 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 și refacere, tehnicile de acordare reciprocă a ajutorului/ sprijinului în execuții;                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | Explicația, demonstrația                                                                                                  | - permanent                        |
| <b>DISCIPLINE SPORTIVE ȘI JOCURI SPORTIVE</b><br><b>A. ATLETISM</b><br>- Probe de alergare : alergare de durată în tempo uniform.<br><b>B. BASCHET</b><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>- Joc bilateral cu efectiv redus(2:2, 3:3,) și joc bilateral cu efectiv complet.<br><b>C. FOTBAL</b><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>- Joc bilateral pe teren redus: 3:3, 4:4, 5+1.<br>- Joc teq-ball | Explicația, demonstrația, exersarea<br><br>Explicația, demonstrația, exersarea<br><br>Explicația, demonstrația, exersarea | 2 ore<br><br>4 ore<br><br>6 ore    |

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                        |                                    |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------|------------------------------------|
| <b>D. BADMINTON</b><br>- Lovirea fluturaşului cu racheta de badminton;<br>- Serviciul, primirea serviciului;<br>- Regulamentul jocului de badminton;<br>- Joc bilateral, simplu şi dublu.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | Explicaţia, demonstraţia,<br>exersarea | 2 ore                              |
| Bibliografie                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                        |                                    |
| 1. Csányi Tamás, Révész László - A testnevelés tanításának didaktikai alapjai – Editura Magyar Diáksport Szövetség, 2015<br>2. Pop Horia, Roman Gh. – Baschet – Teorie şi metodică, Editura Napoca Star, Cluj Napoca, 2003<br>3. Predescu Teodora, Moanţa Alina – Baschet – metodică, Editura Alpha, Bucureşti, 2005<br>4. Regulamentul jocului de baschet – FIBA<br>5. Gheorghe Cârstea – Teoria şi metodică educaţiei fizice şi sportului, Editura AN-DA, Bucureşti, 2000<br>6. Adrian Dragnea – Teoria educaţiei fizice şi sportului, Editura FEST, Bucureşti, 2002<br>7. Oancea V., Toth A. – Fotbal – curs de bază, Editura Universităţii Transilvania, Braşov, 1995<br>8. Toth A. Tehnica jocului de fotbal – sisteme de acţiune, Editura Universităţii Transilvania, Braşov, 2000<br>9. Nicolae Angelescu – Tenis de masă, Editura Sport –Turism, 1977<br>10. Virgil Tudor, Doru Ion Crişan - Forţa aptitudine motrică, Editura BREN 2007<br>11. Balint Elena – Instruirea în jocul de handbal – Editura Universităţii Transilvania Braşov<br>12. Repere metodologice pentru aplicarea curriculumului naţional pentru anul şcolar 2023 – 2024 pentru învăţământ liceal şi profesional.<br>13. Andreas Klee, mozgáskonceptiók. Köredzés. – Dialog Campus Kiadó 2004<br>14. Jay Dawes - A TRX kézikönyve – Jaffa Kiadó 2017 |                                        |                                    |
| 8.3. Laborator                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | Metode de predare                      | Fond de timp alocat/<br>Observaţii |
| -                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | -                                      | -                                  |
| Bibliografie                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                        |                                    |
| 8.4. Proiect                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | Metode de predare                      | Fond de timp alocat/<br>Observaţii |
| -                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | -                                      | -                                  |
| Bibliografie                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                        |                                    |
| 8.5. Practica                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | Metode de predare                      | Fond de timp alocat/<br>Observaţii |
| -                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | -                                      | -                                  |
| Bibliografie                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                        |                                    |

**9. Coroborarea conţinuturilor disciplinei cu aşteptările reprezentanţilor comunităţii epistemice, asociaţiilor profesionale şi angajatori reprezentativi din domeniul aferent programului**

Conţinutul disciplinei este coroborat cu aşteptările reprezentanţilor comunităţii epistemice, asociaţiilor profesionale şi angajatori reprezentativ din domeniul programului.

## 10. Evaluare

### A. Condiții de îndeplinit pentru prezentarea la evaluare:

Participarea la cursuri 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.                                                                                                                                                                                                                                                | Seminar   | - Prezența la ore<br>- Participarea activă la lecții | - Participarea activă la lecții;<br>- Test de verificare:<br>practicarea jocului bilateral cu respectarea regulamentului de desfășurare – joc la alegere din cele practicate la lecții. | 60 %<br><br>40 %              |
|                                                                                                                                                                                                                                                      | Laborator | -                                                    | -                                                                                                                                                                                       | -                             |
|                                                                                                                                                                                                                                                      | Proiect   | -                                                    | -                                                                                                                                                                                       | -                             |
|                                                                                                                                                                                                                                                      | Practică  | -                                                    | -                                                                                                                                                                                       | -                             |
| 10.6. Standard minim de performanță                                                                                                                                                                                                                  |           |                                                      |                                                                                                                                                                                         |                               |
| Pentru promovare studentul trebuie să fie capabil să practice jocul sportiv ales în condițiile de respectare a regulamentului jocului. Să utilizeze deprinderile specifice în condiții de joc bilateral și în condiții de respectare a adversarului. |           |                                                      |                                                                                                                                                                                         |                               |

Data completării

29.08.2025

Semnătura titularului disciplinei

.....

Semnătura titularului/rilor de aplicații

FARKAS CSABA-ISTVÁN

Data avizării în departament

03.09.2025

Semnătura directorului de departament

dr. Csiszér Levente

Semnătura responsabilului programului de studii

dr. Csiszér Levente