

FIȘA DISCIPLINEI
pentru anul universitar 2025/26
(in baza OM nr. 5703/2011)

Aprobat prin decizia
Consiliului Facultății nr.
99/2025.09.09

1. Date despre program

1.1. Instituția de învățământ superior	Universitatea Sapiientia din Cluj-Napoca
1.2. Facultatea/ DPPD	Facultatea de Științe ale Vieții și Sport din Sfântu Gheorghe
1.3. Domeniul de studii	Educație Fizică și Sport
1.4. Ciclul de studii	Licență (BSc)
1.5. Programul de studiu	Sport și performanță motrică
1.6. Calificarea	Licențiat în educație fizică și sport

2. Date despre disciplină

2.0. Departamentul	Științe ale Vieții		
2.1. Denumirea disciplinei	Kinesiologie I.		
2.2. Tipul activității	Asistat integral	Asistat parțial:	Neasistat
2.3. Titularul disciplinei /Titularul cursului	Prof. univ. dr. Tihanyi József		
2.4. Titularul(ii) activităților de	seminar	Asist. univ. drd. Fodor Hunor-Pál	
	laborator		
	proiect		
2.5. Anul de studiu	I	2.6. Semestrul	2
		2.7. Forma de verificare	E
		2.8. Tipul disciplinei	DI
2.9. Categoria formativă	DF	2.10 Categoria disciplinei	-
		2.11. Codul disciplinei	SBSS0001

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

3.1. Număr de ore pe săptămână	3	Din care: 3.2. curs	2	3.3. seminar / laborator/ proiect/ practică	1
3.4. Total ore din planul de învățământ	42	Din care: 3.5. curs	28	3.6. seminar/ laborator/ proiect/ practică	14
3.7. Numărul de puncte de credit conform planului de învățământ					3
3.8. Total ore pe semestru					84
3.9. Total ore studiu individual					42
3.10. Distribuția fondului de timp pentru studiu individual:					ore
a) Studiul după manual, suport de curs, bibliografie și notițe					20
b) Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate și pe teren					10

c) Pregătire seminarii /laboratoare, teme, referate, portofolii și eseuri	9
d) Tutoriat	-
e) Examinări	3
f) Alte activități:	-

4. Precondiții (acolo unde este cazul)

4.1. de curriculum	Nu este cazul
4.2. de competențe	Nu este cazul

5. Condiții (acolo unde este cazul)

5.1. De desfășurare a cursului	Sală de curs cu minim 30 locuri, calculator și videoproiector
5.2. De desfășurare a seminarului/laboratorului/proiectului/practicii	Laborator de fiziologie sportivă

6. Competențele specifice acumulate

Cunoștințe	Studentul/Absolventul explică și descrie noțiunile fundamentale de anatomie, biomecanică și fiziologie, a fundamentelor bio-mecanice și comportamentale ale activităților motrice, în scopul utilizării eficiente pentru gestionarea efortului fizic sportiv.
Aptitudini	Studentul/Absolventul: 2.1. Identifică structuri anatomice ale organismului uman și relațiile cu funcțiile acestora. 2.2. Prezintă acțiunile diferitelor grupe musculare și parametrii de mișcare. 2.3. Caracterizează efortul fizic în funcție de particularitățile somato-funcționale, motrice și psihice ale organismului uman.
Responsabilitate și autonomie	Studentul/Absolventul: 2.1.1. Argumentează rolul aparatelor și sistemelor corpului uman în efectuarea actelor și acțiunilor motrice. 2.2.1. Recunoaște parametrii de mișcare ai acțiunilor motrice. 2.3.1. Stabilește parametrii efortului fizic în funcție de obiectivele de instruire.

7. Obiectivele disciplinei (reieșind din grila competențelor acumulate)

7.1. Obiectivul general al disciplinei	● implementarea unui sistem de cunoștințe teoretice și aplicative din domeniul kinesiologiei; cu scopul de a fi utilizate ulterior în activitatea profesională a studenților
7.2. Obiectivele specifice	● dobândirea cunoștințelor științifice specifice disciplinei; ● posibilitatea analizei și sintezei unor cazuri date de probleme de kinesiologie; ● formarea unei gândiri corecte domeniului pentru rezolvarea problematicei motricității; ● integrarea disciplinelor conexe studiate.

8. Conținuturi

8.1. Curs	Metode de predare	Fond de timp alocat / Observații
Mișcarea omului ca domeniu de cercetare. Kinesiologia, știință interdisciplinară. Delimitări conceptuale	prelegere interactivă	3 ore
Evoluția motricității umane. Pârghiile corpului		3 ore
Forțele interne și externe implicate în realizarea mișcării 3 ore		3 ore
Suportul morfologic și funcțional al motricității. Oasele și articulațiile. Fibra musculară. Activitatea neuromusculară		3 ore
Structura motricității. Act, acțiune, activitate motrică		3 ore
Exercițiul fizic – forma specială de manifestare a mișcării umane		3 ore
Învatarea miscarilor. Tipuri de învățare motrică. Mecanismele învățării motrice		3 ore
Metodologia evaluării activității motrice		3 ore
Analiza structurală a unui lanț cinematic osteo-muscular		3 ore
Biomecanica membrului superior: complexul musculoscheletal acromioclavicular		3 ore
Mișcări segmentare ale membrului superior; mișcările articulare ale articulațiilor humero-cubito-radiale și ale mâinii		3 ore
Biomecanica membrului inferior: mișcările articulare și segmentare ale membrului inferior		3 ore
Kinesiologia mersului uman		3 ore
Kinesiologia unor mișcări particulare: alergare, mers pe scară etc		3 ore
Bibliografie 1. ed. Shirl J. Hoffman, Duane V. Knudson, Introduction to Kinesiology : studying physical activity; . – 5th ed. – Champaign, IL : Human Kinetics, 2018 2. Silva, Kim da, Kineziológia : öngyógyítás - gyógyítás : a dyslexiától az allergiáig, Budapest: Bioenergetic, 2017		
8.2. Seminar	Metode de predare	Fond de timp alocat/ Observații
Analiza mersului uman	prezentare de referate și discuții tematice	2 ore
Analiza pasului de alergare		2 ore
Analiza structurală a unui lanț cinematic osteo-muscular		2 ore
Recapitulare intermediară	discuții tematice	2 ore
Analiza lanțurilor cinematice specifice sporturilor individuale	prezentare de	4 ore

	referate și discuții tematice	
Recapitulare finală	discuții tematice	2 ore
Bibliografie 1. ed. Shirl J. Hoffman, Duane V. Knudson, Introduction to Kinesiology : studying physical activity; . – 5th ed. – Champaign, IL : Human Kinetics, 2018 2. Silva, Kim da, Kineziológia : öngyógyítás - gyógyítás : a dyslexiától az allergiáig, Budapest: Bioenergetic, 2017		

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

Conținutul disciplinei contribuie la dezvoltarea profesională a viitorilor absolvenți, ca atare contribuie la inserarea acestora pe piața muncii și încadrarea acestora în cerințele actuale ale eventualilor angajatori.

10. Evaluare

A. Condiții de îndeplinit pentru prezentarea la evaluare:

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		Însușirea, cunoașterea, prezentarea și explicarea corectă a conceptelor și noțiunilor specifice disciplinei.	Evaluare orală	50%
10.5.	Seminar	Elaborarea, tehnoredactarea și comunicarea de materiale documentare și personale (referate) folosind limbajul specific domeniului de predare	Notare curentă	50%
	Laborator			
	Proiect			
	Practică			
10.6. Standard minim de performanță				
- Prezență la lucrările practice – 100%. - Nota 5 la verificările practice. - Nota 5 la examenul teoretic.				

Data completării

29.08.2025

Semnătura titularului disciplinei

prof. univ. dr. Tihanyi József

Semnătura titularului/rilor de aplicații

asist. univ. drd. Fodor Hunor-Pál

Data avizării în departament

03.09.2025

Semnătura directorului de departament

șef lucr. dr. Csiszér Levente

Semnătura responsabilului programului de studii

conf. univ. dr. Freyer Gyula - Tamás