

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				Teoria și metodică educației fizice și sportului							
2.2. Tipul activității				Asistat integral		Asistat parțial:		Neasistat			
2.3. Titularul disciplinei /Titularul cursului				prof. univ. dr. Hamar Pál							
2.4. Titularul(ii) activităților de			seminar		asist. univ. drd. Karácsony Péter						
			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		SBHN0031			

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

3.1. Număr de ore pe săptămână	4	Din care: 3.2. curs	2	3.3. seminar / laborator/ proiect/ practică	2
3.4. Total ore din planul de învățământ	56	Din care: 3.5. curs	28	3.6. seminar/ laborator/ proiect/ practică	28
3.7. Numărul de puncte de credit conform planului de învățământ					4
3.8. Total ore pe semestru					112
3.9. Total ore studiu individual					56
3.10. Distribuția fondului de timp pentru studiu individual:					ore

a) Studiul după manual, suport de curs, bibliografie și notițe	30
b) Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate și pe teren	10
c) Pregătire seminarii /laboratoare, teme, referate, portofolii și eseuri	12
d) Tutoriat	
e) Examinări	4
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 25 locuri, calculator și videoproiector
5.2. De desfășurare a seminarului/laboratorului/proiectului/practicii	Sală de curs cu minim 25 locuri, calculator și videoproiector

6. Competențele specifice acumulate

Cunoștințe	Studentul/Absolventul explică diferite metode de predare în activitățile motrice, în vederea favorizării însușirii de cunoștințe și a creșterii eficienței actului educațional.
Aptitudini	Studentul/Absolventul: 5.1. Selectează metode de predare adecvate obiectivelor de instruire. 5.2. Utilizează metodele de predare în acord cu conținuturile programelor de instruire.
Responsabilitate și autonomie	Studentul/Absolventul: 5.1.1. Alege variante de predare adecvate contextului educațional. 5.2.1. Adaptează metodele de predare în funcție de particularitățile practicanților exercițiilor fizice.

7. Obiectivele disciplinei (reieșind din grila competențelor acumulate)

7.1. Obiectivul general al disciplinei	• Cunoașterea, înțelegerea și utilizarea conceptelor de bază ale științei sportului și educației fizice
7.2. Obiectivele specifice	La finalizarea cu succes a acestei discipline, studenții vor fi capabili să: • Explice noțiunile și conceptele de bază ale domeniului; • Descrie categoriile principale, componentele proceselor instructiv-educative specifice; • Utilizeze noțiunile specifice disciplinei în cadrul limbajului terminologic; • Aplice principiile și legile specifice domeniului în cadrul activităților practice; • Analizeze influențele generale ale practicării exercițiilor fizice asupra subiecților.

8. Conținuturi

8.1. Curs	Metode de predare	Fond de timp alocat / Observații
Teoria și metodică educației fizice și sportului ca disciplină științifică	prelegerea interactivă	2 ore
Noțiunile (categoriile) principale: educația fizică, sportul, antrenamentul sportiv		2 ore
Noțiunile (categoriile) principale: dezvoltarea fizică, capacitatea motrică, mișcare, act motric, acțiune motrică, activitate motrică		2 ore
Componentele proceselor instructiv-educative de educație fizică și antrenament sportiv: - calitățile motrice; - elementele de conținut ale celorlalte laturi ale educației		2 ore
Componentele proceselor instructiv-educative de educație fizică și antrenament sportiv: - deprinderile și priceperile motrice; - cunoștințele de specialitate; - indicii morfo-funcționali ai organismului		2 ore
Originea EFS. Evoluția fenomenului practicării exercițiilor fizice. Idealul EFS. Funcțiile EFS.		2 ore
Obiectivele EFS. Educația fizică și sportivă în contextul educației permanente.		2 ore
Sistemul mijloacelor în educație fizică și sport		2 ore
Sistemul mijloacelor: exercițiul fizic – mijlocul principal al educației fizice și sportului		2 ore
Sistemul de EFS din România. Principalele forme de organizare a exercițiilor fizice		2 ore
Principiile generale ale educației fizice și antrenamentului sportiv		2 ore
Metodele didactice cu aplicabilitate în EFS		2 ore

Aspecte metodice ale însușirii deprinderilor motrice de bază și aplicativ-utilitare		2 ore
Aspecte metodice ale însușirii deprinderilor motrice specifice ramurilor sportive		2 ore

Bibliografie

1. Hamar Pál, Az iskolai tornaoktatás elmélete és módszertana : [a Semmelweis Egyetem Testnevelési és Sporttudományi Kar (TF) egyetemi tankönyve], Budapest : SE TSK : Semmelweis Egyetem Testnevelési és Sporttudományi Kar, 2011
2. Rétsági Erzsébet szerk, Kézikönyv a testnevelés tanításához az 5-8. osztályok részére: A szaktantervek áttekintésétől a tantervi a tartalmak feldolgozását segítő gyakorlatgyűjteményekig, átdolg. kiad. – Budapest ; Pécs : Dialóg Campus, 2016
3. Bodnár Ilona, Alsó tagozatosok testi nevelése: Válogatott bibliográfia, 1980-1989 Budapest : Magyar Testnevelési Egyetem, 1990
4. szerk. Kovács Klára, Értéktanteremtő testnevelés: tanulmányok a testnevelés és a sportolás szerepéről a Kárpát-medencei fiatalok életében, [Debrecen] : Debreceni Egyetemi Kiadó, 2016
5. Stuller Gyula, Kisiskolások testnevelése: országos szakmai-módszertani konferencia anyaga, Budapest: Magyar Testnevelési Egyetem, 1990
6. Kis Jenő, A testnevelés és sporttudomány pedagógiai alapjai : jegyzet, Budapest : Fitness Akadémia, 2004
7. Hamar Pál, A testnevelés tantervelmélete, Budapest: Eötvös József Könyvkiadó, 2016
8. Makszin Imre, Testnevelő tanári kézikönyv : Physical Education Teacher's Manual : 1. Kötet, Budapest: Semmelweis Egyetem Testnevelési és Sporttudományi Kar, 2003
9. Makszin Imre, Testnevelő tanári kézikönyv: Physical Education Teacher's Manual : 2. Kötet, Budapest: Semmelweis Egyetem Testnevelési és Sporttudományi Kar, 2005

8.2. Seminar	Metode de predare	Fond de timp alocat/ Observații
Teoria Educației Fizice și Sportului ca disciplină științifică	Explicația, problematizare, învățare prin cooperare	2 ore
Noțiunile (categoriile) principale ale TEFS		2 ore
Noțiunile (categoriile) principale ale TEFS		2 ore
Calitățile motrice		2 ore
Calitățile motrice		2 ore
Deprinderile și priceperile motrice		2 ore
Educația fizică și sportul ca fenomene sociale		2 ore
Sistemul mijloacelor în educație fizică și sport		2 ore
Exercițiul fizic – mijloc de bază al educației fizice și sportului		2 ore
Sistemul de EFS din România. Principalele forme de organizare a exercițiilor fizice		2 ore
Principiile generale ale educației fizice și antrenamentului sportiv		2 ore
Metodele didactice cu aplicabilitate în EFS		2 ore

Aspecte metodice ale însușirii deprinderilor motrice de bază și aplicativ-utilitare		2 ore
Aspecte metodice ale însușirii deprinderilor motrice specifice ramurilor sportive		2 ore
Bibliografie • Hamar Pál, Az iskolai tornaoktatás elmélete és módszertana : [a Semmelweis Egyetem Testnevelési és Sporttudományi Kar (TF) egyetemi tankönyve], Budapest : SE TSK : Semmelweis Egyetem Testnevelési és Sporttudományi Kar, 2011 • Rétsági Erzsébet szerk, Kézikönyv a testnevelés tanításához az 5-8. osztályok részére: A szaktantervek áttekintésétől a tantervi a tartalmak feldolgozását segítő gyakorlatgyűjteményekig, 3. átdolg. kiad. – Budapest ; Pécs : Dialóg Campus, 2016 • Bodnár Ilona, Alsó tagozatosok testi nevelése: Válogatott bibliográfia, 1980-1989 Budapest : Magyar Testnevelési Egyetem, 1990 • szerk. Kovács Klára, Értéktanterv testnevelés: tanulmányok a testnevelés és a sportolás szerepéről a Kárpát-medencei fiatalok életében, [Debrecen] : Debreceni Egyetemi Kiadó, 2016 • Stuller Gyula, Kisiskolások testnevelése: országos szakmai-módszertani konferencia anyaga, Budapest: Magyar Testnevelési Egyetem, 1990 • Kis Jenő, A testnevelés és sporttudomány pedagógiai alapjai : jegyzet, Budapest : Fitness Akadémia, 2004 • Hamar Pál, A testnevelés tantervelmélete, Budapest: Eötvös József Könyvkiadó, 2016 • Makszin Imre, Testnevelő tanári kézikönyv : Physical Education Teacher's Manual : 1. Kötet, Budapest: Semmelweis Egyetem Testnevelési és Sporttudományi Kar, 2003 • Makszin Imre, Testnevelő tanári kézikönyv: Physical Education Teacher's Manual : 2. Kötet, Budapest: Semmelweis Egyetem Testnevelési és Sporttudományi Kar, 2005		

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

- Temele de curs și seminar propuse se bazează pe date de actualitate din literatura de specialitate. Disciplina oferă fundamentul general noțional al domeniului, pe care se vor clădi ulterior competențele subiecților în ceea ce privește activitățile de educație fizică și sport, în vederea inserției absolvenților pe piața muncii.

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	Examen oral.	50%
10.5.	Seminar	Însușirea, cunoașterea, prezentarea și explicarea	Evaluare curentă (scrisă)	50%

		corectă a conceptelor și noțiunilor specifice disciplinei		
	Laborator			
	Proiect			
	Practică			
10.6. Standard minim de performanță				
● Punctajul la evaluarea scrisă și la evaluările curente trebuie să reprezinte o notă de promovare (minim 5).				

Data completării

29.08.2025

Semnătura titularului disciplinei

prof. univ. dr. Hamar Pál

Semnătura titularului/rilor de aplicații

asist. univ. drd. Karácsony Péter

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