

FIȘA DISCIPLINEI

Educație fizică

Anul universitar 2026-2027

1. Dat-e despre program

1.1. Instituția de învățământ superior	Universitatea Babeș-Bolyai din Cluj-Napoca
1.2. Facultatea	Științe Politice, Administrative și ale Comunicării
1.3. Departamentul	Administrație și Management Public
1.4. Domeniul de studii	Științe Administrative
1.5. Ciclu de studii	Licență
1.6. Programul de studii / Calificarea	Administrație Publică (Extensia Bistrița)
1.7. Forma de învățământ	Învățământ la distanță

2. Date despre disciplină

2.1. Denumirea disciplinei	Educație fizică			Codul disciplinei	YLU0011
2.2. Titularul activităților de curs – Coordonatorul de disciplină	Lect. univ. dr. Zanca Raoul-Ștefan				
2.3. Titularul activităților de seminar - Tutorele	Lect. univ. dr. Zanca Raoul-Ștefan				
2.4. Anul de studiu	I	2.5. Semestrul	1	2.6. Tipul de evaluare	verificare practică
2.7. Regimul disciplinei	Obligativu		2.8. Tipul disciplinei	Disciplină complementară (DC)	

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

3.1. Număr de ore pe săptămână IF	2	din care: 3.2. curs	0	3.3. seminar/ laborator/ proiect	2
3.4. Total ore din planul de învățământ ID	28	3.5.1 SI	22	3.6 AT (8) + TC (20) + AA (0)	28
		3.5.2. AI	0		
Distribuția fondului de timp pentru studiul individual (SI) și activități de autoinstruire (AI)					ore
Studiul după manual, suport de curs, bibliografie și notițe (AI)					0
Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate și pe teren					0
Pregătire seminare/ laboratoare/ proiecte, teme, referate, portofolii și eseuri					0
Tutoriat (consiliere profesională)					0
Examinări					2
Alte activități					20
3.7. Total ore studiu individual (SI) și activități de autoinstruire (AI)				22	
3.8. Total ore pe semestru (număr ECTS x 25 de ore)				50	
3.9. Numărul de credite				2	

4. Precondiții (acolo unde este cazul)

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

5. Condiții (acolo unde este cazul)

5.1. de desfășurare a cursului	Nu e cazul
5.2. de desfășurare a seminarului/ laboratorului	Sală de sport / bază sportivă adecvată, echipament sportiv, materiale și instalații specifice; respectarea normelor de siguranță și adaptarea efortului la particularitățile individuale.

6.1. Competențele dobândite în urma absolvirii programului de studii (se preiau din planul de învățământ)

Competențe profesionale

Codul competenței	Competență
CP3	Comunicarea orală și scrisă, în limba programului de studii și într-o limbă de circulație internațională, inclusiv cu ajutorul noilor tehnologii, a unor mesaje structurate referitoare la o problemă dată de specialitate.
Competențe transversale	
Codul competenței	Competență
CT1	Absolventul va putea îndeplini la termen, în mod riguros, eficient și responsabil, sarcinile profesionale, cu respectarea principiilor etice și a deontologiei profesionale.
CT2	Absolventul va putea aplica tehnici de relaționare în grup, va deprinde și va exercita rolurile specifice în munca de echipă, prin dezvoltarea abilităților de comunicare interpersonală.
CT3	Absolventul va putea să realizeze o autoevaluare a nevoii de formare profesională și să identifice modalitățile de formare și dezvoltare personală și profesională, în scopul inserției și adaptării la cerințele pieței muncii.

6.2. Rezultatele învățării specifice programului de studii (se preiau din planul de învățământ)

Rezultatele învățării vizate prin disciplină		
Codul competenței	Cunoștințe și înțelegere (Knowledge and understanding)	Abilități academice specifice (Specific academic skills)
CP3	C3.2. Va distinge care sunt principalele modalități de comunicare din domeniul administrativ, precum și care sunt particularitățile și implicațiile acestora.	A3.2. Va putea să evalueze acuratețea lingvistică și a informațiilor transmise, în raport de nivelul de cunoaștere și înțelegere al persoanelor cărora le este adresată prezentarea.
CP3		A3.3. Va putea analiza reacția publicului la mesajele organizației și va ajusta strategia de comunicare a organizației în mod adecvat.
CP3		A3.4. Va fi capabil să elaboreze proiecte de perfecționare a comunicării în domeniu, valorificând bunele practici existente la nivel european.

7. Rezultatele învățării specifice disciplinei

Cunoștințe și înțelegere (Knowledge and understanding)
Va cunoaște și va înțelege importanța practicării sistematice a exercițiilor fizice pentru menținerea sănătății, dezvoltarea capacității motrice și îmbunătățirea calității vieții.
Va înțelege principiile de bază ale organizării și dozării efortului fizic, precum și necesitatea adaptării acestuia la particularitățile individuale și la nivelul de pregătire fizică.
Va cunoaște și va înțelege rolul comunicării, cooperării și respectării regulilor în desfășurarea activităților fizice și sportive individuale și colective.
Abilități academice specifice (Specific academic skills)
Va fi capabil să execute și să adapteze exerciții fizice și structuri motrice specifice, în funcție de nivelul individual de pregătire și de obiectivele activității.
Va putea să aplice metode simple de evaluare și autoevaluare a capacității motrice și de reglare a intensității efortului, în vederea practicării autonome și sistematice a activităților fizice.
Va fi capabil să comunice și să coopereze eficient în cadrul activităților fizice și sportive colective, asumându-și roluri și responsabilități și respectând regulile de desfășurare a acestora.

8. Conținuturi

8.1 AI, SI	Metode de predare - învățare	Observații
-------------------	-------------------------------------	-------------------

Modulul I – Fundamentele practicării exercițiilor fizice	Studiu individual pe baza suportului de curs și a materialelor disponibile pe platforma Moodle	
Unitatea 1 – Rolul activității fizice în menținerea sănătății și dezvoltarea capacității motrice	Studiu individual, documentare și analiză de exemple	
Unitatea 2 – Componentele capacității motrice și evaluarea nivelului individual de pregătire fizică	Studiu individual, autoobservare și autoevaluare	
Unitatea 3 – Principiile practicării sistematice a exercițiilor fizice	Studiu individual și analiză de exemple practice	
Modulul II – Organizarea și dozarea efortului fizic	Studiu individual și aplicații practice pe baza materialelor disponibile pe Moodle	
Unitatea 1 – Parametrii efortului fizic: volum, intensitate, durată și frecvență	Studiu individual și analiză de exemple	
Unitatea 2 – Structura unei ședințe de exerciții fizice: încălzire, partea fundamentală și revenire	Studiu individual și exersare practică	
Unitatea 3 – Adaptarea exercițiilor fizice la particularitățile individuale și nivelul de pregătire fizică	Exersare individuală și automonitorizarea efortului	
Modulul III – Practicarea autonomă a activităților fizice	Studiu individual, exersare practică și autoevaluare	
Unitatea 1 – Exerciții pentru dezvoltarea rezistenței, forței, mobilității și coordonării	Exersare practică individuală	
Unitatea 2 – Metode simple de monitorizare a efortului și autoevaluare a capacității motrice	Autoevaluare, înregistrarea și analiza rezultatelor	
Unitatea 3 – Elaborarea și aplicarea unui program individual de exerciții fizice	Proiectare, exersare individuală și autoevaluare	
Bibliografie Toate materialele necesare pentru această disciplină sunt disponibile pe platforma e-learning a FSPAC (Moodle). 1. Cârstea, G. (2000). Teoria și metodică educației fizice și sportului. Editura AN-DA. 2. Dragnea, A. (Coord.). (2002). Teoria educației fizice și sportului. Editura FEST. 3. Epuran, M., & Stănescu, M. (2013). Învățarea motrică: Aplicații în activități corporale. Editura Discobolul. 4. OMS (2020), WHO guidelines on physical activity and sedentary behaviour		
8.2 AT	Metode de predare - învățare	Observații
AT1 – Modulul II. Organizarea și dozarea efortului fizic. Parametrii efortului, structura ședinței de exerciții fizice și adaptarea exercițiilor la particularitățile individuale.	Explicația, demonstrația video, conversația, analiza unor exemple și rezolvarea unor situații practice.	
AT2 – Modulul III. Practicarea autonomă a activităților fizice. Monitorizarea efortului, autoevaluarea capacității motrice și elaborarea programului individual de exerciții fizice.	Explicația, demonstrația video, analiza rezultatelor, conversația și feedbackul individual și colectiv.	
Bibliografie Toate materialele necesare pentru această disciplină sunt disponibile pe platforma e-learning a FSPAC (Moodle). 1. Cârstea, G. (2000). Teoria și metodică educației fizice și sportului. Editura AN-DA. 2. Dragnea, A. (Coord.). (2002). Teoria educației fizice și sportului. Editura FEST. 3. Epuran, M., & Stănescu, M. (2013). Învățarea motrică: Aplicații în activități corporale. Editura Discobolul. 4. OMS (2020), WHO guidelines on physical activity and sedentary behaviour		
8.3. TC	Metode de predare - învățare	Observații
TC1. Monitorizarea activității fizice individuale. Elaborarea unui jurnal al activităților fizice desfășurate pe parcursul a șapte zile, cu înregistrarea tipului activității, duratei, complexității și intensității percepute a efortului.	Evaluarea jurnalului individual, analiza informațiilor înregistrate și feedback.	
TC2. Elaborarea unui program individual de exerciții fizice. Stabilirea obiectivelor, selectarea exercițiilor și precizarea frecvenței, duratei și intensității efortului, în funcție de nivelul individual de pregătire fizică.	Evaluarea proiectului individual pe baza unor criterii prestabilite și feedback.	
Bibliografie Toate materialele necesare pentru această disciplină sunt disponibile pe platforma e-learning a FSPAC (Moodle).		

1. Cârstea, G. (2000). Teoria și metodică educației fizice și sportului. Editura AN-DA.
2. Dragnea, A. (Coord.). (2002). Teoria educației fizice și sportului. Editura FEST.
3. Epuran, M., & Stănescu, M. (2013). Învățarea motrică: Aplicații în activități corporale. Editura Discobolul.
4. OMS (2020), WHO guidelines on physical activity and sedentary behaviour

8.4. AA	Metode de predare - învățare	Observații
Nu este cazul		
Bibliografie Nu este cazul		

9. Evaluare

Tip activitate	9.1 Criterii de evaluare	9.2 Metode de evaluare	9.3 Pondere din nota finală
9.4 AI, SI	Înțelegerea principiilor practicării exercițiilor fizice, a organizării și dozării efortului, precum și capacitatea de aplicare a acestora în activitatea individuală.	Evaluare continuă prin teme de control realizate individual și transmise pe Moodle	Evaluare prin calificative Admis/Respins
9.5 TC / AA	(TC1) Corectitudinea și completitudinea jurnalului de activitate fizică, identificarea tipului activității, a duratei, frecvenței și intensității percepute a efortului.	Evaluarea jurnalului individual de activitate fizică.	Obligatorie pentru obținerea calificativului Admis
	(TC2) Formularea obiectivelor, selectarea exercițiilor, adaptarea programului la particularitățile individuale și stabilirea parametrilor efortului.	Evaluarea programului individual de exerciții fizice.	Obligatorie pentru obținerea calificativului Admis
9.6 Standard minim de promovare			
La sfârșitul semestrului, pentru obținerea calificativului Admis, studentul trebuie să demonstreze: - cunoașterea principiilor de bază ale practicării sistematice a exercițiilor fizice și ale organizării efortului; - capacitatea de identificare și selectare a unor exerciții fizice pentru dezvoltarea principalelor componente ale capacității motrice; - capacitatea de monitorizare a activității fizice individuale, prin realizarea temei de control TC1; - capacitatea de elaborare a unui program individual de exerciții fizice, adaptat particularităților personale, prin realizarea temei de control TC2. Condiție de promovare: Îndeplinirea cerințelor minime aferente ambelor teme de control și obținerea calificativului Admis. Situații medicale speciale: Studenții care prezintă documente medicale valabile, din care rezultă contraindicația practicării efortului fizic, pot beneficia de scutire medicală, în condițiile reglementărilor instituționale aplicabile. În cazul aprobării scutirii, situația școlară se consemnează distinct în catalogul electronic, prin mențiunea „Scutit medical”, potrivit procedurilor universității.			

10. Etichete ODD (Obiective de Dezvoltare Durabilă / Sustainable Development Goals)



Coordonator de disciplină
Lect. univ. dr. Zanca Raoul-Ștefan

Zanca Raoul-Ștefan
Data 28.09.2026
Semnat digital de Zanca Raoul-Ștefan
Data: 2026.10.11 12:19:34 +03'00'

Tutore de disciplină
Lect. univ. dr. Zanca Raoul-Ștefan

Zanca Raoul-Ștefan
Responsabil de studii ID
Conf. univ. dr. Radu Bianca Veronica
Semnat digital de Zanca Raoul-Ștefan
Data: 2026.10.11 12:17:48 +03'00'

Radu Bianca Veronica
Digitally signed by Radu Bianca Veronica
DN: cn=Radu Bianca Veronica, o=ou, email=bianca.radu@fspac.ro, c=US
Date: 2026.10.10 12:47:54 +03'00'