

FIȘA DISCIPLINEI

Educație fizică

Anul universitar 2026-2027

1. Date despre program

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

2. Date despre disciplină

2.1. Denumirea disciplinei	Educație fizică			Codul disciplinei	YLU0011
2.2. Titularul activităților de curs	Lect. univ. dr. Zanca Raoul-Ștefan				
2.3. Titularul activităților de seminar	Lect. univ. dr. Zanca Raoul-Ștefan				
2.4. Anul de studiu	I	2.5. Semestrul	1	2.6. Tipul de evaluare	Colocviu
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	2	din care: 3.2. curs	0	3.3. seminar/ laborator/ proiect	2
3.4. Total ore din planul de învățământ	28	din care: 3.5. curs	0	3.6 seminar/laborator	28
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				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 Curs	Metode de predare - învățare	Observații
Nu este cazul		

Bibliografie		
Nu este cazul		
8.2 Seminar / laborator	Metode de predare - învățare	Observații
Lecția 1. Prezentarea disciplinei. Siguranța și organizarea lecției de educație fizică	Explicația, demonstrația, exersarea practică, observația sistematică și feedbackul; adaptarea individuală a efortului.	
Lecția 2. Rolul activității fizice pentru sănătate. Exerciții generale de pregătire	Explicația, demonstrația, exersarea practică, observația sistematică și feedbackul; adaptarea individuală a efortului.	
Lecția 3. Capacitatea motrică: componente și autoevaluare funcțională	Explicația, demonstrația, exersarea practică, observația sistematică și feedbackul; adaptarea individuală a efortului.	
Lecția 4. Principiile practicării sistematice. Exerciții de mobilitate și coordonare	Explicația, demonstrația, exersarea practică, observația sistematică și feedbackul; adaptarea individuală a efortului.	
Lecția 5. Volumul și intensitatea efortului. Exerciții de rezistență	Explicația, demonstrația, exersarea practică, observația sistematică și feedbackul; adaptarea individuală a efortului.	
Lecția 6. Durata, frecvența și pauzele de refacere. Dozarea efortului	Explicația, demonstrația, exersarea practică, observația sistematică și feedbackul; adaptarea individuală a efortului.	
Lecția 7. Structura lecției: încălzirea, partea fundamentală, revenirea	Explicația, demonstrația, exersarea practică, observația sistematică și feedbackul; adaptarea individuală a efortului.	
Lecția 8. Adaptarea exercițiilor la nivelul individual. Circuite motrice	Explicația, demonstrația, exersarea practică, observația sistematică și feedbackul; adaptarea individuală a efortului.	
Lecția 9. Dezvoltarea rezistenței prin mijloace accesibile	Explicația, demonstrația, exersarea practică, observația sistematică și feedbackul; adaptarea individuală a efortului.	
Lecția 10. Dezvoltarea forței prin exerciții cu greutatea corpului	Explicația, demonstrația, exersarea practică, observația sistematică și feedbackul; adaptarea individuală a efortului.	
Lecția 11. Mobilitate și coordonare: structuri motrice combinate	Explicația, demonstrația, exersarea practică, observația sistematică și feedbackul; adaptarea individuală a efortului.	
Lecția 12. Monitorizarea efortului și autoevaluarea în lecție	Explicația, demonstrația, exersarea practică, observația sistematică și feedbackul; adaptarea individuală a efortului.	
Lecția 13. Consolidare practică și verificarea achizițiilor motrice	Explicația, demonstrația, exersarea practică, observația sistematică și feedbackul; adaptarea individuală a efortului.	
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		

9. Evaluare

Tip activitate	9.1 Criterii de evaluare	9.2 Metode de evaluare	9.3 Pondere din nota finală
9.4 Curs	Nu e cazul		
9.5 Seminar / laborator	Participarea și implicarea în lecțiile practice; executarea corectă și sigură a exercițiilor; adaptarea efortului la particularitățile individuale.	Observație sistematică și evaluare practică pe parcursul semestrului.	Calificativ Admis / Respins (fără pondere procentuală)
	Corectitudinea tehnică, respectarea regulilor de siguranță și adaptarea efortului.	Observație sistematică și sarcini practice în lecție.	Componentă a verificării practice
	Demonstrarea achizițiilor motrice și a capacității de adaptare a efortului la nivelul propriu.	Verificare practică; calificativ Admis / Respins.	Fără notă numerică
9.6 Standard minim de promovare			
Pentru calificativul Admis, studentul demonstrează execuția sigură a unor exerciții de bază, participarea la sarcinile practice și capacitatea de a doza și adapta efortul la particularitățile proprii. Criteriile privind prezența și scutirile medicale se aplică potrivit reglementărilor UBB/FSPAC.			

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



Data completării:

1.09.2026

Semnătura titularului de curs

Lect. univ. dr. Zanca Raoul-Ștefan

Zanca Raoul-
Ștefan

Semnat digital de
Zanca Raoul-Ștefan
Data: 2026.10.11
16:14:34 +03'00'

Semnătura titularului de seminar

Lect. univ. dr. Zanca Raoul-Ștefan

Zanca
Raoul-Ștefan

Semnat digital de
Zanca Raoul-Ștefan
Data: 2026.10.11
16:15:02 +03'00'

Data avizării în departament:

28.09.2026

Semnătura directorului de departament

Prof. univ. dr. Bogdana Neamțu

Neamtu
Bogdana

Digitally signed by Neamtu Bogdana
DN: cn=Neamtu Bogdana, o=UBB,
ou=FSPAC, email=neamtu@fspac.ro,
c=RO
Date: 2026.10.10 15:07:16 +03'00'