



FIȘA DISCIPLINEI

Educație fizică 1

Anul universitar 2025-2026

1. Date despre program

1.1. Instituția de învățământ superior	Universitatea Babeș-Bolyai
1.2. Facultatea	Facultatea de Fizică
1.3. Departamentul	Fizica Stării Condensate și a Tehnologiilor Avansate
1.4. Domeniul de studii	Științe Inginerești Aplicate
1.5. Ciclul de studii	Licență
1.6. Programul de studii / Calificarea	Fizică tehnologică
1.7. Forma de învățământ	Cu frecvență

2. Date despre disciplină

2.1. Denumirea disciplinei	Educație fizică 1				Codul disciplinei	YLU0011		
2.2. Titularul activităților de curs								
2.3. Titularul activităților de seminar / curs practic	Drd. Macarie Lidmila							
2.4. Anul de studiu	1	2.5. Semestrul	1	2.6. Tipul de evaluare	V	2.7. Regimul disciplinei	Conținut	DC
							Obligativitate	Obli gatorie

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

3.1. Număr de ore pe săptămână	2	din care: 3.2. curs		3.3. seminar / curs practic	2
3.4. Total ore din planul de învățământ	28	din care: 3.5. curs		3.6 seminar / curs practic	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)					
Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate și pe teren					15
Pregătire seminare/ cursuri practice / laboratoare/ proiecte, teme, referate, portofolii și eseuri					
Tutoriat (consiliere profesională)					2
Examinări					5
Alte activități					
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)

Data avizării în Decanat
Numele și semnătura decanului



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/ cursului practic	Teren de sport, Sală de sport dotată cu aparatură și materiale specifice activității

6.1. Competențele dobândite în urma absolvirii programului de studii (se preiau din planul de învățământ)¹

Competențe profesionale	
Codul competenței	Competență
CP1	...
Competențe transversale	
Codul competenței	Competență
CT1	... Utilizarea deprinderilor motrice fundamentale și a regulilor activităților sportive și recreative în contexte organizate sau de timp liber

6.2. Rezultatele învățării specifice programului de studii (se preiau din planul de învățământ)²

Rezultatele învățării vizate prin disciplină		
Codul competenței	Cunoștințe și înțelegere (Knowledge and understanding)	Abilități academice specifice (Specific academic skills)
CP1	Studentul descrie principiile de bază ale activității fizice și rolul exercițiului fizic în menținerea sănătății și a condiției fizice	Studentul aplică exerciții fizice și activități motrice pentru dezvoltarea capacităților motrice de bază și îmbunătățirea condiției fizice generale
	Studentul identifică regulile fundamentale ale practicării activităților fizice și sportive, precum și măsurile de prevenire a accidentărilor	Studentul utilizează deprinderi motrice fundamentale în cadrul activităților sportive și recreative desfășurate individual sau în grup

7. Rezultatele învățării specifice disciplinei

Cunoștințe și înțelegere (Knowledge and understanding)
1. mărirea capacității de efort fizic și intelectual;

¹ Se vor prelua din Planul de învățământ al programului de studii acele competențe profesionale și/sau transversale la dezvoltarea cărora contribuie disciplina pentru care se elaborează fișa disciplinei. Pentru fiecare competență se va prelua întregul enunț, inclusiv codul competenței, cu formularea care apare în planul de învățământ, fără modificări. Dacă nu se preia nici o competență din oricare din cele două categorii, se șterge linia din tabel aferentă acelei categorii.

² Se menționează rezultatele învățării specifice programului de studiu la dezvoltarea cărora contribuie disciplina pentru care se elaborează fișa. Enunțurile, preluate fără modificări din Planul de învățământ în funcție de tipul disciplinei (DF/DS/DC) se trec în dreptul competenței asociate.



2. dezvoltarea armonioasă a organismului;
3. optimizarea stării de sănătate;
4. prevenirea instalării deficiențelor fizice globale și segmentare;
Abilități academice specifice (Specific academic skills)
1. îmbunătățirea calităților motrice de bază (forță, viteză, rezistență, îndemânare);
2. însușirea și consolidarea unor elemente și procedee tehnice de bază din atletism, gimnastică, jocuri sportive și sporturi aplicative și aplicarea lor în condiții de concurs sau joc bilateral;
3. învățarea unor noțiuni de bază din regulamentele unor jocuri sportive (volei, baschet, handbal, gimnastică) de organizare și desfășurare a diferitelor competiții;
5. stimularea interesului studenților pentru practicarea sistematică și independentă a exercițiului fizic în mod individual și colectiv zilnic sau săptămânal;
6. crearea obișnuinței de respectare a normelor de igienă sportivă și de prevenire a accidentelor;
7. dezvoltarea capacității de autoapărare și autodepășire.

8. Conținuturi

8.1 Curs	Metode de predare	Observații
-	-	-
Bibliografie		
8.2 Seminar / curs practic	Metode de predare	Observații
1. Prezentarea cerințelor pentru disciplina studiată, prezentarea normelor de protecție a muncii;	Explicație, demonstrație, exersare	2 ore
2. Exerciții pentru capacitatea de organizare; Exerciții pentru ISAL, exerciții libere; Exerciții de stretching pentru principalele grupe musculare;	Explicație, demonstrație, exersare	2 ore
3. Trasee aplicative combinate cu elemente de alergare, echilibru, escaladare, târâre, cățărare, transport;	Explicație, demonstrație, exersare	2 ore
4. Poziția fundamentală pentru atac și apărare. Mișcarea în teren. Ținerea, prinderea și pasarea mingii.(handbal)	Explicație, demonstrație, exersare	2 ore
5. Exerciții la, pe și cu banca de gimnastică. Alcătuirea unor modele de trasee aplicative conținând deprinderi de bază și utilitar aplicative și elemente acrobatice simple.	Explicație, demonstrație, exersare	2 ore
6. Învățarea deplasărilor specifice, poziția fundamentală. Pasa cu două mâini de sus din față de pe lor și din deplasare. (volei)	Explicație, demonstrație, exersare	4 ore
7. Exerciții de stretching pentru principalele grupe musculare; Poziția fundamentală pentru apărare, jocuri pentru demarcarea în teren (baschet); Consolidarea/perfecționarea driblingului, și	Explicație, demonstrație, exersare	4 ore



a aruncării la coș;		
8. Prezentarea aparatelor din sala de fitness; prezentarea principalelor grupe musculare; exerciții de stretching pentru marile grupe musculare	Explicație, demonstrație, exersare	2 ore
9. Exerciții de stretching pentru marile grupe musculare; prezentarea aparatelor pentru exerciții cardio, banda de alergare, bicicletele ergonomice; lucrul efectiv pe aparatele menționate	Explicație, demonstrație, exersare	4 ore
10. Practicarea efectivă a jocului pe terenuri reduse și pe terenuri normale, cu efective diferite.	Explicație, demonstrație, exersare	4 ore
Bibliografie		
1. Pop,H., Roman,Gh., (2001). Baschetul în școală, Ed. Quo Vadis, Cluj- Napoca.		
2. Pop,H., Roman, Gh., (2007). Baschetul în învățământul gimnazial și liceal, Ed. Napoca Star, Cluj-Napoca.		
3. Rusu, F., Șanta , C., (2009)Curs de volei - FEFS Cluj Napoca 4. Rusu Flavia, (2008) Jocul de volei în școală, Editura Napoca Star.		
5. Voicu, A. V. (2007).Curs de musculație și fitness. Cluj-Napoca: FEFS.		
6. Voicu, A.V. (1995).Culturism. Cluj-Napoca: Inter-Tonic.		
Zamfir, Ghe., Roman Ghe. coordonatori (2004). Educație fizică și sport profil universitar. Cluj-Napoca: Napoca Star.		

9. Evaluare

Tip activitate	9.1 Criterii de evaluare	9.2 Metode de evaluare	9.3 Pondere din nota finală
9.4 Curs			
9.5 Seminar / curs practic	Verificare practică	Evaluare calităților motrice	20%
	Participarea la lucrările practice		80%
9.6 Standard minim de performanță			
•			

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

	Eticheta generală pentru Dezvoltare durabilă



Data completării:
31.03.2026

Numele și semnătura titularului de curs

.....

Semnătura titularului de seminar/
curs practic
Drd. Macarie Lidmila

Data avizării în Departament:
1.04.2026

Numele și semnătura directorului de departament

Prof. univ. dr. Rareș-Dumitru Ciocoi-Pop

Data avizării în Decanat
Numele și semnătura decanului