

FIȘA DISCIPLINEI**EDUCAȚIA FIZICĂ ȘI CALITATEA VIETII**

Anul universitar 2025-2026

1. Date despre program

1.1. Instituția de învățământ superior	UNIVERSITATEA BABEȘ-BOLYAI
1.2. Facultatea	FACULTATEA DE EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORT
1.3. Departamentul	JOCURI SPORTIVE
1.4. Domeniul de studii	ȘTIINȚA SPORTULUI ȘI EDUCAȚIEI FIZICE
1.5. Ciclul de studii	MASTER
1.6. Programul de studii / Calificarea	MANAGEMENTUL ORGANIZAȚIILOR ȘI ACTIVITĂȚILOR SPORTIVE//Profesor în învățământul liceal, postliceal
1.7. Forma de învățământ	ÎNVĂȚĂMÂNT CU FRECVENȚĂ

2. Date despre disciplină

2.1. Denumirea disciplinei		EDUCAȚIA FIZICĂ ȘI CALITATEA VIEȚII				Codul disciplinei	YMR 2005
2.2. Titularul activităților de curs		CONF.DR. BACIU MARIUS ALIN					
2.3. Titularul activităților de seminar		CONF.DR. BACIU MARIUS ALIN					
2.4. Anul de studiu	I	2.5. Semestrul	2	2.6. Tipul de evaluare	E	2.7. Regimul disciplinei	DA

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	1
3.4. Total ore din planul de învățământ	42	din care: 3.5. curs	28	3.6 seminar/laborator	14
Distribuția fondului de timp pentru studiul individual (SI) și activități de autoinstruire (AI)					ore
Studiul după manual, suport de curs, bibliografie și notițe (AI)					15
Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate și pe teren					15
Pregătire seminare/ laboratoare/ proiecte, teme, referate, portofolii și eseuri					15
Tutoriat (consiliere profesională)					5
Examinări					5
Alte activități					3
3.7. Total ore studiu individual (SI) și activități de autoinstruire (AI)				58	
3.8. Total ore pe semestru				100	
3.9. Numărul de credite				4	

4. Precondiții (acolo unde este cazul)

4.1. de curriculum	-
4.2. de competențe	-

5. Condiții (acolo unde este cazul)

5.1. de desfășurare a cursului	Prezentarea la curs la ora stabilită în orar, comportament academic. Atât interacțiunea interpersonală, cât și utilizarea dispozitivelor mobile sunt permise doar ca parte a interacțiunii aferente cursului, în măsura în care li se solicită acest lucru.
5.2. de desfășurare a seminarului/ laboratorului	Prezența în procent de 75% din totalul seminariilor și prezentarea unui proiect cu tematică din seminarii ca și condiții de susținere a examenului

6.1. Competențele specifice acumulate

Competențe profesionale/esențiale	-Utilizarea cunoștințelor științifice fundamentale, a conceptelor, teoriilor și a procedeele metodice de bază din domeniul Științei sportului și educației fizice în activitatea profesională; -Absolventul este capabil să utilizeze concepte, principii și abordări specifice învățământului secundar. -Valorificarea mijloacelor și a metodelor specifice în scopul creșterii calității procesului instructiv-educativ, atât din punctul de vedere al proiectării, cât și al desfășurării acestuia; -Absolventul are capacitatea de a lucra independent pentru obținerea informațiilor necesare proiectării, organizării, realizării și evaluării demersurilor didactice și a proiectelor din domeniul educației fizice și sportului. -Utilizarea permanentă a celor mai recente rezultate științifice; Absolventul are capacitatea de a înțelege și selecta, iar ulterior a aplica rezultatele științifice recente în activitatea sa. -Aplicarea principiilor și a mecanismelor care guvernează structurile biologice și psihice ale organismului uman în activitățile fizice ludice, gimnice și recreative; -Absolventul poate explica și interpreta fenomene și procese educaționale prin aplicarea cunoștințelor fundamentale privind educația fizică și sportul. -Conceperea, proiectarea și conducerea lecțiilor de educație fizică în cadrul structurilor instituționale: grădinițe, școli primare, școli generale, licee, universități și școli speciale; -Absolventul dispune de cunoștințele de bază din domeniul educației fizice și sportului, având capacitatea de a concepe, proiecta și conduce lecții de educație fizică în structuri de învățământ la oricare nivel. De asemenea, poate contribui la rezolvarea problemelor educaționale care apar în context formal, nonformal și informal. -Proiectarea și conducerea activităților sportive extrașcolare și a competițiilor sportive; -Absolventul dispune atât de cunoștințe de bază cât și de capacitatea de a proiecta și conduce activități sportive extrașcolare și competiții.
-----------------------------------	--

Competențe transversale	Cooperarea eficientă în echipe de lucru profesionale interdisciplinare, specifice desfășurării programelor și/sau proiectelor de cercetare în domeniul Științei sportului și educației fizice; -Absolventul este capabil să elaboreze un proiect de cercetare științifică, pe baza principalelor paradigme și teorii specifice educației fizice și sportului însușite, incluzând argumentarea metodelor, a tehnicilor, a procedeeleor și a instrumentelor aplicate și poate lucra într-o echipă interdisciplinară pentru realizarea proiectului. -Aplicarea principiilor și a normelor de deontologie profesională, fundamentate pe opțiuni valorice explicite, specifice domeniului Științei sportului și educației fizice; -Absolventul are capacitatea de a îmbina informațiile însușite în mod diferit, în vederea formării unei atitudini pozitive necesare propriei dezvoltări. -Utilizarea metodelor și a tehnicilor eficiente de învățare pe tot parcursul vieții, în vederea formării și dezvoltării profesionale continue; -Absolventul demonstrează sporirea capacității de autocontrol permanent și conștient cu privire la motivația învățării, prin raportare la propriile obiective de dezvoltare personală și profesională.
--------------------------------	---

6.2. Rezultatele învățării

Cunoștințe	Masterandul cunoaște: - conceptele fundamentale ale sociologiei sportului, - rolul și efectele pe care practicarea exercițiului fizic îl are asupra stării de bine în general - funcțiile sociale ale sportului și felul cum acesta contribuie la integrarea socială în general
Aptitudini	Masterandul este capabil să: - organizeze și să conducă activități sportive extrașcolare, de timp liber și de agrement adaptate pe diverse categorii socio-profesionale, prin furnizarea informațiilor corecte - conceapă și aplice programe de pregătire privind îmbunătățirea calității vieții prin activități sportive
Responsabilități și autonomie	Masterandul manifestă responsabilitate și angajament în îndeplinirea obiectivelor de pregătire Monitorizează derularea programelor de pregătire și progresul participanților Utilizează principiile etice și deontologice în activitatea profesională Promovează etica sportivă și respectarea principiilor de fair-play

7. Obiectivele disciplinei (reieșind din grila competențelor acumulate)

7.1 Obiectivul general al disciplinei	Acumularea cunoștințelor teoretice de specialitate specifice sociologiei sportului, organizarea și conducerea activităților sportive extrașcolare, de timp liber și de agrement.
--	---

7.2 Obiectivele specifice	-Însușirea conceptului de interdependenta între educația fizică, sport și calitatea vieții. -Cunoașterea rolului și a efectelor pe care practicarea exercițiului fizic îl are asupra stării de bine în general -Cunoașterea funcțiilor sociale ale sportului și felul cum acesta contribuie la integrarea socială în general. -Conștientizarea faptului educația fizică și sportul contribuie în mod direct la îmbunătățirea calității vieții printr-o relație mai bună cu mediul natural și social. -Capacitatea de a concepe programe de pregătire privind îmbunătățirea calității vieții prin activități sportive.
----------------------------------	--

8. Conținuturi

8.1 Curs	Metode de predare	Observații
1. Disciplinele socioumane și lumea sportului	Curs interactiv	2 ore
2. Calitatea vieții și indicatorii ei	Curs interactiv	2 ore
3. Tipuri și categorii de indicatori sociali ai calității	Curs interactiv	2 ore
4. Beneficiile activităților fizice	Curs interactiv	2 ore
5. Nivelul de trai, educația fizică și sportul	Curs interactiv	2 ore
6. Funcțiile sociale ale educației fizice și sportului	Curs interactiv	2 ore
7. Diferențieri sociodemografice în practica sportivă	Curs interactiv	2 ore
8. Aspecte sociopsihologice ale fenomenului sportiv	Curs interactiv	2 ore
9. Influența sportului asupra sănătății fizice și psihice	Curs interactiv	2 ore
10. Socializarea prin și pentru sport	Curs interactiv	2 ore
11. Exercițiul fizic, mijloc de îmbunătățire a condiției fizice	Curs interactiv	2 ore
12. Caracteristicile creșterii și dezvoltării umane	Curs interactiv	2 ore
13. Contribuția educației fizice în socializare	Curs interactiv	2 ore
14. Socializarea- proces de dezvoltare a personalității umane	Curs interactiv	2 ore
	TOTAL	28 ORE

Bibliografie

Baciu, A.	- Sportul și calitatea vieții: caz special tenisul de câmp, Ed. Napoca Star, Cluj-Napoca, 2006.
Carstea G.	- Sociologia sportului. Note de curs, București, 1982.
Crosset T.W.	- Sociology of sport, Pergamon Press, Oxford, 2001.
Defrance J.	- Sociologie du sport (3-e édition), Édition de Découverte, Paris, 2000

Epuran M. - Metodologia cercetarii activitatilor corporale, Ed. Risoprint, Cluj-Napoca, 2002. Huma C., Chiriac D. - Aspecte urbane ale acologizarii urbane. Calitatea vietii, 2003. Hut P. - Abordarea calitativa a socioumanului, Ed. Polivom, Iasi, 1997. Iluț, P. (1997). Abordarea calitativă a socioumanului. Iași: Ed. Polirom Lucut G., Radulescu S.M.- Calitatea vietii si indicatori sociali. Teorie-metoda-cercetare, Ed. Luminale, Bucuresti, 2000. Thomas R. - Sociologie du sport, Presses Universitaires de France, Paris, 2002. Zamfir C. - Calitatea vietii, Ed. Babel, Bucuresti, 1993.		
8.2 Seminar / laborator	Metode de predare	Observații
1. Metode de investigare a fenomenului sportiv: Ancheta sociologică	Explicație, conversatie,convorbiri	2 ore
2. Esantionul	Explicație, conversatie,convorbiri	2 ore
3. Interviu	Explicație, conversatie,convorbiri	2 ore
4. Observatia	Explicație, conversatie,convorbiri	2 ore
5. Analiza documentelor	Explicație, conversatie,convorbiri	2 ore
6. Studiul de caz	Explicație, conversatie,convorbiri	2 ore
7. Caracteristicile sociale ale educatiei fizice si sportului	Explicație, conversatie,convorbiri	2 ore
	TOTAL	14 ORE
Bibliografie Baciu, A. - Educatia fizica si calitatea vietii , Suport de curs, Cluj Napoca Baciu,A. - Sportul si calitatea vietii: caz special tenisul de camp, Ed. Napoca Star, Cluj-Napoca, 2006. Carstea G. - Sociologia sportului. Note de curs, Bucuresti, 1982. Crosset T.W. - Sociology of sport, Porgamon Press, Oxford, 2001. Defrance J. - Sociologie du sport (3-e edition), Édition de Découverte, Paris, 2000 Epuran M. - Metodologia cercetarii activitatilor corporale, Ed. Risoprint, Cluj-Napoca, 2002. Huma C., Chiriac D. - Aspecte urbane ale acologizarii urbane. Calitatea vietii, 2003. Hut P. - Abordarea calitativa a socioumanului, Ed. Polivom, Iasi, 1997. Iluț, P. (1997). Abordarea calitativă a socioumanului. Iași: Ed. Polirom Lucut G., Radulescu S.M.- Calitatea vietii si indicatori sociali. Teorie-metoda-cercetare, Ed. Luminale, Bucuresti, 2000. Thomas R. - Sociologie du sport, Presses Universitaires de France, Paris, 2002. Zamfir C. - Calitatea vietii, Ed. Babel, Bucuresti, 1993.		

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

Conținutul disciplinei este coroborat cu așteptările reprezentanților comunității, a asociațiilor profesionale și angajatorilor (Inspectoratul Școlar Județean, Cluburi Sportive Școlare, Licee și Școli generale) respectând cerințele programei școlare din învățământul preuniversitar.

10. Evaluare

Tip activitate	10.1 Criterii de evaluare	10.2 Metode de evaluare	10.3 Pondere din nota finală
10.4 Curs	Explicarea corectă a conceptelor și noțiunilor specifice sociologiei sportului	Evaluare scrisă/test grilă	100%
10.5 Seminar/laborator	Prezentarea unui proiect din tematica seminariilor	Evaluare orală	admis/respins
10.6 Standard minim de performanță			
Prezența în procent de 75% la seminarii și prezentarea proiectului din tematica seminariilor, pentru a putea susține examenul scris.			

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

	Eticheta generală pentru Dezvoltare durabilă						
							

Data completării:
12.04.2025

Semnătura titularului de curs
Conf.dr Baci M Alin

Semnătura titularului de seminar
Conf.dr. Baci M Alin

Data avizării în departament:
25.04.2025

Semnătura directorului de departament
Prof.dr Dumitru Ciocoi Rareș