

## FIȘA DISCIPLINEI

### KINESIOLOGIE

Anul universitar 2026-2027

#### 1. Date despre program

1.1. Instituția de învățământ superior	UNIVERSITATEA "BABEȘ-BOLYAI"
1.2. Facultatea	EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORT
1.3. Departamentul	SPORTURI INDIVIDUALE
1.4. Domeniul de studii	EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORT
1.5. Ciclul de studii	LICENȚĂ
1.6. Programul de studii / Calificarea	EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORTIVĂ/LICENȚIAT ÎN EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORT
1.7. Forma de învățământ	FRECVENȚĂ REDUSĂ

#### 2. Date despre disciplină

2.1. Denumirea disciplinei	KINESIOLOGIE			Codul disciplinei	YLR0005
2.2. Titularul activităților de curs – Coordonatorul de disciplină	Lect.univ.dr. GEHRȚOIU DAN MIHAI				
2.3. Titularul activităților de seminar / laborator / proiect – asistent	Lect.univ.dr. GEHRȚOIU DAN MIHAI				
2.4. Anul de studiu	1	2.5. Semestrul	1	2.6. Tipul de evaluare	Examen
2.7. Regimul disciplinei	Obligativu		2.8. Tipul disciplinei		Disciplină fundamentală (DF)

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

3.1. Număr de ore pe săptămână IF	4	din care: 3.2. curs	2	3.3. seminar/ laborator/ proiect	2
3.4. Total ore din planul de învățământ – IFR	56	din care: 3.5.1 SI	44	3.6. ST (0) + SF ( 28) + L/P ( 0)	28
		3.5.2 AI	28		
<b>Distribuția fondului de timp pentru studiul individual (SI) și activități de autoinstruire (AI)</b>					<b>ore</b>
Studiul după manual, suport de curs, bibliografie și notițe (AI)					28
Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate și pe teren					15
Pregătire seminare/ laboratoare/ proiecte, teme, referate, portofolii și eseuri (mai mare sau egal cu nr. total ore prevăzut în calendarul disciplinei pentru temele de control)					20
Tutoriat (consiliere profesională)					4
Examinări					2

Alte activități [de ex.: comunicare bidirecțională cu titularul de disciplină / tutorele]	3
<b>3.7. Total ore studiu individual (SI) și activități de autoinstruire (AI)</b>	72
<b>3.8. Total ore pe semestru</b> (număr ECTS x 25 de ore)	100
<b>3.9. Numărul de credite</b>	4

#### 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	
5.2. de desfășurare a seminarului/ laboratorului	Sală de seminar dotată cu aparatură de videoproiecție

#### 6. Competențe

##### 6.1. Competențele dobândite în urma absolvirii programului de studii (se preiau din planul de învățământ)<sup>1</sup>

Competențe profesionale	
Codul competenței	Competență
CP4	Descrierea și demonstrarea sistemelor operaționale specifice Educației fizice și sportive, pe grupe de vârstă;
Competențe transversale	
Codul competenței	Competență

##### 6.2. Rezultatele învățării specifice programului de studii (se preiau din planul de învățământ)<sup>2</sup>

Rezultatele învățării vizate prin disciplină		
Codul competenței	Cunoștințe și înțelegere (Knowledge and understanding)	Abilități academice specifice (Specific academic skills)
i		

<sup>1</sup> 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.

<sup>2</sup> 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.

<b>CP4</b>	<p>1. Studentul/absolventul explică și descrie noțiunile fundamentale de anatomie, de biomecanică și de fiziologie, precum și fundamentele biomecanice și comportamentale ale activităților motrice, în vederea utilizării eficiente a acestora la gestionarea efortului fizic sportiv.</p>	<p>1. Studentul/absolventul</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-identifică structurile anatomice ale organismului uman și relațiile cu funcțiile acestora;</li> <li>-prezintă acțiunile diferitelor grupe musculare și parametrii de mișcare;</li> <li>-caracterizează efortul fizic în funcție de particularitățile somato-funcționale, motrice și psihice ale organismului uman.</li> </ul>
------------	---	---

**7. Rezultatele învățării specifice disciplinei (derivate de fiecare titular de disciplină din grila competențelor și a rezultatelor învățării la nivel de program de studii)**

<b>Cunoștințe și înțelegere (Knowledge and understanding)</b>
1. Studentul cunoaște bazele generale ale mișcării, sa devină familiar cu sistemul de cunoștințe aparținând mai multor domenii integrate într-un corp unitar de cunoștințe
<b>Abilități academice specifice (Specific academic skills)</b>
1 Studentul este capabil să analizeze mișcarea; sa lucreze cu o largă paletă de cunoaștere și înțelegere a experiențelor de activitate motrică din domenii aparținând diferitelor ramuri de sport, din practicarea exercițiilor fizice, din activitatea desășurată la diferite locuri de muncă, din domeniul de reabilitare/refacere, precum și din cele întâlnite în viața de zi cu zi.
..
2. Studentul are capacitatea de a lucra independent in domeniile educației fizice și sportului , performanței sportive și kinetoterapieii.

**8. Conținuturi**

<b>8.1. AI, SI</b>	<b>Metode de predare - învățare</b>	<b>Observații<sup>3</sup></b>
1. Introducere în kinesiologie și activitatea motrică.		
2. Aspecte ale domeniului educațional, competițional ,al timpului liber și al sănătății ca parte a experienței activităților motrice		
3. Aspecte ale domeniului expresiei și comunicării prin mișcare și a independenței funcționalee ca parte a experienței activităților motrice		
4. Învățarea motrică.		
5. Comportamentul motor		
6. Aspecte ale biomecanicii activităților motrice		
7. Dezvoltare motica		
Bibliografie:		

<sup>3</sup> De exemplu se poate trece ponderea din timpul total alocat SI pentru acest Modul/Capitol.

1. **Bota Aura** – 2007, *Kinesiologie*, București, Editura Didactică și Pedagogică, R.A.
2. **Cârstea Gheorghe** – 2000 *Teoria și metodică educației fizice și sportului*, București, Ed. AN-DA,
3. **Dragnea Adrian & colab** – 2006, *Educație Fizică și Sport – teorie și didactică*, București, FEST.
4. **Dragnea Adrian, Bota Aura** – 1999, *Teoria Activităților Motrice*, București, Ed Didactică și Pedagogică, R.A.
5. **Hoffman Shirl (editor)** – 2009, *Introduction to Kinesiology, Third Edition: Studying Physical Activity*, Champaign, Il, Human Kinetics.
6. **Sandor Iosif** – 2008, *Bazele generale ale Teoriei Educației Fizice și Sportului*, Cluj-Napoca, Curs, Uz intern.
7. **Gherțoiu Dan Mihai** – 2026, *Kinesiologie*, Cluj-Napoca, Suport de curs IFR, Uz intern.

8.2.	Metode de predare- învățare	Observații

Bibliografie:

8.3. SF	Metode de predare - învățare	Observații
Acivitatea motrică, învățarea motrică		
Activitatea motrică și sferile sale de exprimare		
Rolul eredității și mediului în desfășurarea activităților motrice		
Valori promovate de activitățile motrice prin sport și competiție		
Kinesiologia și metodele de cercetare specifice		
Etnicitate, rasism, fair-play, toleranță și activitățile motrice.		
Dezvoltare motrică – caracteristici ale etapelor de creștere		

Bibliografie:



1. **Bota Aura** – 2007, *Kinesiologie*, București, Editura Didactică și Pedagogică, R.A.
2. **Cârstea Gheorghe** – 2000 *Teoria și metodică educației fizice și sportului*, București, Ed. AN-DA,
3. **Dragnea Adrian & colab** – 2006, *Educație Fizică și Sport – teorie și didactică*, București, FEST.
4. **Dragnea Adrian, Bota Aura** – 1999, *Teoria Activităților Motrice*, București, Ed Didactică și Pedagogică, R.A.
5. **Hoffman Shirl (editor)** – 2009, *Introduction to Kinesiology, Third Edition: Studying Physical Activity*, Champaign, Il, Human Kinetics.
6. **Sandor Iosif** – 2008, *Bazele generale ale Teoriei Educației Fizice și Sportului*, Cluj-Napoca, Curs, Uz intern.
7. **Gherțoiu Dan Mihai** – 2026, *Kinesiologie*, Cluj-Napoca, Suport de curs IFR, Uz intern

8.4. L/P	Metode de predare- învățare	Observații
Bibliografie:		

## 9. Evaluare

Tip activitate	10.1. Criterii de evaluare	10.2. Metode de evaluare	10.3. Pondere din nota finală
9.4. AI, SI	Înșușirea, cunoașterea, prezentarea și explicarea corectă a conceptelor și noțiunilor specifice domeniului de activitate.	Evaluare scrisă tip grilă	60%
9.5. ST /L/ P	Prezentarea și susținerea publică a unui referat tematic	Notare curentă	20%
	Activitatea în cadrul seminariilor	Notare curentă	20%
<b>9.6. Standard minim de performanță</b> Cunoașterea și aplicarea procedeelor metodice, a mijloacelor de rezolvare a obiectivelor instructiv-educative specifice domeniului de activitate.			

## 10. Etichete ODD (Obiective de Dezvoltare Durabilă / Sustainable Development Goals)<sup>4</sup>

	<input type="radio"/>	Eticheta generală pentru Dezvoltare durabilă						
								
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

<sup>4</sup> Selectați o singură etichetă, cea care, în conformitate cu [Procedura de aplicare a etichetelor ODD în procesul academic](#), se potrivește cel mai bine disciplinei. Dacă disciplina tratează tema dezvoltării durabile la modul general (de ex. prin prezentarea/introducerea cadrului general al dezvoltării durabile etc.) atunci se poate alocă eticheta generală de Dezvoltare Durabilă. Dacă niciuna dintre etichete nu descrie disciplina, selectați ultima opțiune: „Nu se aplică nici o etichetă”.

								Nu se aplică nici o etichetă
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

Coordonator de disciplină  
Lect.dr.Gherțoiu Dan Mihai

Asistent  
Lect.dr.Gherțoiu Dan Mihai

*Data*  
4.04.2026

Responsabil de studii ID/IFR,  
Lect.dr. Andras Almos