

FIȘA DISCIPLINEI
TEORIA EDUCAȚIEI FIZICE ȘI SPORTULUI

Anul universitar 2026-2027

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	DEPARTAMENTUL DE SPORTURI INDIVIDUALE
1.4. Domeniul de studii	EDUCAȚIE FIZICA SI 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	ÎNVĂȚĂMÂNT CU FRECVENȚĂ

2. Date despre disciplină

2.1. Denumirea disciplinei	Teoria educației fizice și sportului			Codul disciplinei	YLR0029
2.2. Titularul activităților de curs	Conf. univ. dr. Prodea Cosmin				
2.3. Titularul activităților de seminar	Asist. univ. dr. Păuna Răzvan				
2.4. Anul de studiu	I	2.5. Semestrul	I	2.6. Tipul de evaluare	Examen
2.7. Regimul disciplinei	Obligativu	2.8. Tipul disciplinei	Disciplină de specializare (DS)		

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

3.1. Număr de ore pe săptămână	4	din care: 3.2. curs	2	3.3. seminar/ laborator/ proiect	2
3.4. Total ore din planul de învățământ	56	din care: 3.5. curs	28	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)					20
Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate și pe teren					10
Pregătire seminare/ laboratoare/ proiecte, teme, referate, portofolii și eseuri					10
Tutoriat (consiliere profesională)					10
Examinări					10
Alte activități					10
3.7. Total ore studiu individual (SI) și activități de autoinstruire (AI)				70	
3.8. Total ore pe semestru				125	
3.9. Numărul de credite				5	

4. Precondiții (acolo unde este cazul)

4.1. de curriculum	Comportament academic si îndeplinirea cerințelor solicitate de cadrul didactic
4.2. de competențe	Capacitatea de exprimare teoretico-științifică specifică teoriei educației fizice și sportului

5. Condiții (acolo unde este cazul)

5.1. de desfășurare a cursului	Studentii trebuie să respecte regulile de comunicare civilizată, să fie punctuali la fiecare curs și să participe activ. Colaborarea și respectul față de colegi și profesor sunt esențiale pentru a crea un mediu educațional productiv
5.2. de desfășurare a seminarului/ laboratorului	Participarea la activitățile de seminar este obligatorie. Minimum de prezențe: 7 prezențe respectiv 5 prezențe sportive de performanță.

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

Competențe profesionale	
Codul competenței	Competență
CP1	Proiectarea modulară și planificarea conținuturilor de bază ale domeniului, cu orientare interdisciplinară;
CP2	Organizarea curriculumului integrat și a mediului de instruire și învățare, cu accent interdisciplinar;
CP3	Evaluarea dezvoltării fizice și a motricității potrivit cerințelor/ obiectivelor specifice Educației fizice și sportive;
CP4	Descrierea și demonstrarea sistemelor operaționale specifice Educației fizice și sportive, pe grupe de vârstă;

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)
CP1	Studentul/absolventul explică (1) noțiunile generale ale domeniului referitoare la formele de organizare ale activității de educație fizică și sport, (2) principiile, metodele și mijloacele fundamentale aplicabile în cadrul acestora, precum și (3) conceptele de motricitate și de activitate motrică, astfel încât să poată fi utilizate în context formativ și de performanță. Studentul/absolventul explică (1) procesele de creștere și de dezvoltare, inclusiv implicațiile acestora asupra motricității, (2) tipologia constituțională, somato-funcțională, motrică și psihică, (3) corelațiile dintre tipul constituțional și cerințele/particularitățile activității de educație fizică și sport, astfel încât să poată fi utilizate în context formativ și de performanță.	Studentul/absolventul -utilizează noțiunile fundamentale ale motricității umane în contexte variate; -clasifică formele de organizare și de practicare a activității de educație fizică și sport; -înțelege și analizează dezvoltarea fizică și motrică a individului; -identifică și interpretează tipologia constituțională (somato-funcțională, motrică și psihică); -integrează conceptele de creștere și de dezvoltare în strategii educaționale și de performanță; -utilizează terminologia adecvată activităților motrice.
CP2	Studentul/Absolventul explică și interpretează concepte generale, principii și metode de bază din domeniul motricității umane, al organizării și conducerii activității specifice domeniului, în contexte formative, educative, competiționale, terapeutice și organizaționale.	Studentul/absolventul -interpretează sensurile principale ale conceptelor de bază ale teoriei, ale metodicii și ale practicii educației fizice, ale sportului, ale kinetoterapiei și ale managementului; -colectează, selectează și prelucrează date utilizate în scopul interpretării rezultatelor teoretice și experimentale.
CP3	Studentul/absolventul explică și aplică în mod creativ cunoștințele teoretice și practice din domeniul educației fizice și sportului, al kinetoterapiei și al managementului în sport, prin adaptarea și particularizarea intervențiilor.	Studentul/absolventul -proiectează, planifică și evaluează programe formative, educative și de recuperare, strategii de dezvoltare organizațională, după caz; -organizează și conduce activități specifice domeniului de competență, pentru diferite categorii de beneficiari.
CP4	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.	Studentul/absolventul -identifică structurile anatomice ale organismului uman și relațiile cu funcțiile acestora; -prezintă acțiunile diferitelor grupe musculare și parametrii de mișcare; -caracterizează efortul fizic în funcție de particularitățile somato-funcționale, motrice și psihice ale organismului uman.

7. Rezultatele învățării specifice disciplinei

Cunoștințe și înțelegere (Knowledge and understanding)	
1.	Cunoaște și înțelege conceptele fundamentale ale Teoriei educației fizice și sportului , inclusiv statutul științific, obiectul de studiu și relațiile interdisciplinare ale domeniului.
2.	Înțelege structura și funcționarea sistemului educației fizice și sportului , precum și rolul subsistemelor sale (educație fizică școlară, sport de performanță, activități recreative).
3.	Cunoaște componentele fundamentale ale motricității , inclusiv capacitatea motrică, calitățile motrice, deprinderile și mecanismele coordonării și controlului motric.
4.	Înțelege principiile efortului fizic și ale adaptării organismului , inclusiv parametrii efortului, tipurile de efort, dozarea și procesele de refacere.
Abilități academice specifice (Specific academic skills)	
1.	Analizează și interpretează conceptele și procesele specifice educației fizice și sportului , utilizând terminologia de specialitate în mod corect și coerent.
2.	Corelează componentele teoretice ale domeniului cu aplicațiile practice , în vederea înțelegerii mecanismelor motricității și ale efortului fizic.
3.	Clasifică și explică fenomenele specifice activității motrice , utilizând criterii științifice și exemple relevante.
4.	Aplică principiile de bază ale organizării și dozării efortului fizic în contexte educaționale și sportive.
5.	Argumentează rolul educației fizice și sportului în dezvoltarea individului și în societate , utilizând perspective interdisciplinare.

8. Conținuturi

8.1 Curs	Metode de predare - învățare	Observații
1. INTRODUCERE -Rolul și necesitatea Teoriei educației fizice și sportului în formarea specialistului -Evoluția preocupărilor teoretice în domeniul educației fizice	Prelegere interactivă Discuții structurate	2 ore
2. Statutul științific al Teoriei educației fizice și sportul	Prelegere interactivă Discuții structurate	2 ore
3. Categorii și concepte fundamentale în Teoria educației fizice și sportului - Necesitatea clarificării terminologice - Educația fizică - Sportul - Cultura fizică - Activitatea motrică - Dezvoltarea fizică - Capacitatea motrică	Prelegere interactivă Discuții structurate	2 ore
4.Educația fizică și sportul ca activități sociale - Premise generale: dimensiunea socială a mișcării - Originea socială a educației fizice și sportului - Esența educației fizice și sportului - Idealul educației fizice și sportului - Funcțiile educației fizice și sportului	Prelegere interactivă Discuții structurate	2 ore
5. Obiectivele educației fizice și sportului	Prelegere interactivă Discuții structurate	2 ore
6. Sistemul mijloacelor educației fizice și sportului	Prelegere interactivă Discuții structurate	2 ore
7. Calitatea motrică VITEZA	Prelegere interactivă Discuții structurate	2 ore
8. Calitatea motrică ÎNDEMÂNAREA	Prelegere interactivă Discuții structurate	2 ore
9. Calitatea motrică REZISTENȚA	Prelegere interactivă	2 ore

	Discuții structurate	
10. Calitatea motrică FORȚA	Prelegere interactivă Discuții structurate	2 ore
11. Calitatea motrică MOBILITATEA	Prelegere interactivă Discuții structurate	2 ore
12. Învățarea motrică și formarea deprinderilor	Prelegere interactivă Discuții structurate	2 ore
13. Efortul Fizic	Prelegere interactivă Discuții structurate	2 ore
14. Sistemul românesc de educație fizică	Prelegere interactivă Discuții structurate	2 ore

BIBLIOGRAFIE

1. American College of Sports Medicine. (2021). ACSM's guidelines for exercise testing and prescription (11th ed.). Wolters Kluwer.
2. Andreff, W., & Szymanski, S. (2006). Handbook on the economics of sport. Edward Elgar Publishing.
3. Arnold, P. (1991). Meaning in movement, sport and physical education. Heinemann Educational Books.
4. Bailey, R. (2006). Physical education and sport in schools: A review of benefits and outcomes. Journal of School Health, 76(8), 397–401.
5. Bishop, D. J., et al. (2025). Physical activity and exercise intensity terminology: A joint American College of Sports Medicine (ACSM) expert statement and Exercise and Sport Science Australia (ESSA) consensus statement. Medicine & Science in Sports & Exercise.
6. Bompa, T. O., & Buzzichelli, C. (2019). Periodization: Theory and methodology of training (6th ed.). Human Kinetics.
7. Bota, A. (2006). Activități motrice de timp liber. Editura FEST.
8. Cârstea, G. (2000). Teoria și metodică educației fizice și sportului. Editura AN-DA.
9. Dragnea, A., & Teodorescu, S. (2002). Teoria sportului. Editura FEST.
12. Dragnea, A., Bota, A., Stănescu, M., Teodorescu, S., Șerbănoiu, S., & Tudor, V. (2006). Educație fizică și sport – Teorie și didactică. Editura FEST.
13. Epuran, M. (2005a). Metodologia cercetării activităților corporale. Editura FEST.
14. Epuran, M. (2005b). Psihologia sportului de performanță. Editura FEST.
15. Huizinga, J. (1938). Homo ludens: A study of the play-element in culture. Routledge & Kegan Paul.
16. Liebermann, D. G., et al. (2002). Advances in the application of information technology to sport performance. Journal of Sports Sciences, 20(10), 755–769.
17. Magill, R. A., & Anderson, D. (2017). Motor learning and control: Concepts and applications (11th ed.). McGraw-Hill Education.
18. Pretty, J., et al. (2005). The mental and physical health outcomes of green exercise. International Journal of Environmental Health Research, 15(5), 319–337.
19. Prodea, C. C. (2025). Metodica activităților de loisir la persoanele vârstnice. Presa Universitară Clujeană.
20. Prodea, C. C. (2026). Fundamente conceptuale și aplicații pentru studenți în Teoria Educației Fizice și Sportului (TEFS). Presa Universitară Clujeană.
21. Schmidt, R. A., & Lee, T. D. (2011). Motor control and learning: A behavioral emphasis (5th ed.). Human Kinetics.
22. Șiclovan, I. (1979). Teoria educației fizice și sportului. Editura Didactică și Pedagogică.
23. Weinberg, R. S., & Gould, D. (2019). Foundations of sport and exercise psychology (7th ed.). Human Kinetics.
24. Wilmore, J. H., & Costill, D. L. (2004). Physiology of sport and exercise (3rd ed.). Human Kinetics.
25. Winter, E. M., & Fowler, N. (2009). Exercise defined and quantified according to the Système International d'Unités. Journal of Sports Sciences, 27(5), 447–460.
26. World Health Organization. (2020). WHO guidelines on physical activity and sedentary behaviour. World Health Organization.

8.2 Seminar / laborator	Metode de predare - învățare	Observații
1. Obiectivele educației fizice și sportului	Discuția dirijată, Mozaic	2 ore
2. Sistemul mijloacelor educației fizice și sportului	Discuția dirijată	2 ore
3. Calitatea motrică VITEZA	Discuția dirijată, joc didactic	2 ore
4. Calitatea motrică ÎNDEMÂNAREA	Discuția dirijată, joc didactic	2 ore
5. Calitatea motrică REZISTENȚA	Discuția dirijată, joc didactic	2 ore
6. Calitatea motrică FORȚA	Discuția dirijată, joc didactic	2 ore

7. Calitatea motrică MOBILITATEA	Discuția dirijată, joc didactic	2 ore
8. Deprinderea motrică de bază – mers și alergare	Discuția dirijată, joc didactic	2 ore
9. Deprinderea motrică de bază– săritură; aruncare-prindere	Discuția dirijată, joc didactic	2 ore
10. Deprinderile motrice utilitar-aplicative – partea 1	Discuția dirijată, joc didactic	2 ore
11. Deprinderile motrice utilitar-aplicative - partea 2	Discuția dirijată, joc didactic	2 ore
12. Deprinderi motrice specifice jocurilor sportive – partea 1	Discuția dirijată, joc didactic	2 ore
13. Deprinderi motrice specifice jocurilor sportive – partea 2	Discuția dirijată, joc didactic	2 ore
14. Parametrii efortului	Discuția dirijată	2 ore

BIBLIOGRAFIE

1. American College of Sports Medicine. (2021). ACSM's guidelines for exercise testing and prescription (11th ed.). Wolters Kluwer.
2. Andreff, W., & Szymanski, S. (2006). Handbook on the economics of sport. Edward Elgar Publishing.
3. Arnold, P. (1991). Meaning in movement, sport and physical education. Heinemann Educational Books.
4. Bailey, R. (2006). Physical education and sport in schools: A review of benefits and outcomes. Journal of School Health, 76(8), 397–401.
5. Bishop, D. J., et al. (2025). Physical activity and exercise intensity terminology: A joint American College of Sports Medicine (ACSM) expert statement and Exercise and Sport Science Australia (ESSA) consensus statement. Medicine & Science in Sports & Exercise.
6. Bompa, T. O., & Buzzichelli, C. (2019). Periodization: Theory and methodology of training (6th ed.). Human Kinetics.
7. Bota, A. (2006). Activități motrice de timp liber. Editura FEST.
8. Cârstea, G. (2000). Teoria și metodică educației fizice și sportului. Editura AN-DA.
9. Dragnea, A., & Teodorescu, S. (2002). Teoria sportului. Editura FEST.
12. Dragnea, A., Bota, A., Stănescu, M., Teodorescu, S., Șerbănoiu, S., & Tudor, V. (2006). Educație fizică și sport – Teorie și didactică. Editura FEST.
13. Epuran, M. (2005a). Metodologia cercetării activităților corporale. Editura FEST.
14. Epuran, M. (2005b). Psihologia sportului de performanță. Editura FEST.
15. Huizinga, J. (1938). Homo ludens: A study of the play-element in culture. Routledge & Kegan Paul.
16. Liebermann, D. G., et al. (2002). Advances in the application of information technology to sport performance. Journal of Sports Sciences, 20(10), 755–769.
17. Magill, R. A., & Anderson, D. (2017). Motor learning and control: Concepts and applications (11th ed.). McGraw-Hill Education.
18. Pretty, J., et al. (2005). The mental and physical health outcomes of green exercise. International Journal of Environmental Health Research, 15(5), 319–337.
19. Prodea, C. C. (2025). Metodica activităților de loisir la persoanele vârstnice. Presa Universitară Clujeană.
20. Prodea, C. C. (2026). Fundamente conceptuale și aplicații pentru studenți în Teoria Educației Fizice și Sportului (TEFS). Presa Universitară Clujeană.
21. Schmidt, R. A., & Lee, T. D. (2011). Motor control and learning: A behavioral emphasis (5th ed.). Human Kinetics.
22. Șiclovan, I. (1979). Teoria educației fizice și sportului. Editura Didactică și Pedagogică.
23. Weinberg, R. S., & Gould, D. (2019). Foundations of sport and exercise psychology (7th ed.). Human Kinetics.
24. Wilmore, J. H., & Costill, D. L. (2004). Physiology of sport and exercise (3rd ed.). Human Kinetics.
25. Winter, E. M., & Fowler, N. (2009). Exercise defined and quantified according to the Système International d'Unités. Journal of Sports Sciences, 27(5), 447–460.
26. World Health Organization. (2020). WHO guidelines on physical activity and sedentary behaviour. World Health Organization.

9. Evaluare

Tip activitate	10.1 Criterii de evaluare	10.2 Metode de evaluare	10.3 Pondere din nota finală
10.4 Curs	Dobândire cunoștințelor teoretice specifice Teoriei educației fizice și sportului	Evaluare scrisă	60 puncte
10.5 Seminar/laborator	Redarea sintetică a două referate cu teme primită la începutul semestrului, evidențiind contribuția	Evaluare scrisă	30 puncte

	autorilor din domeniu, incluzând elemente critice și păreri personale despre subiectul tratat.		
	Operaționalizarea cunoștințelor specifice Teoriei educației fizice și sportului	Evaluare pe parcurs	10 puncte

10.6 Standard minim de performanță

- Dobândirea unui pachet minimal de cunoștințe teoretice specifice Teoriei educației fizice și sportului
- Adoptarea propriului cod deontologic în concordanță cu spiritul valorilor educației moderne
- Notele acordate sunt între 1(unu)=10 puncte și 10 (zece)=100 puncte;
- Nota finală se realizează prin acumularea de procente 100 puncte = 10 (zece)
- Minimul pentru promovarea examenului scris este de 20 puncte din 60 de puncte
- Minimul pentru promovarea disciplinei constă din acumularea de minimum de 50 de puncte; echivalentul notei 5 (cinci)

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

								
Eticheta generală pentru Dezvoltare durabilă								
1 FĂRĂ SĂRĂCIE	2 FOAMETE "ZERO"	3 SĂNĂTATE ȘI BUNĂSTARE	4 EDUCATIE DE CALITATE	5 EGALITATE DE GEN	6 APĂ CURATĂ ȘI SANITATIE	7 ENERGIE CURATĂ ȘI LA PREȚURI ACCESIBILE	8 MUNCĂ DECENTĂ ȘI CREȘTERE ECONOMICĂ	9 INDUSTRIE, INOVAȚIE ȘI INFRASTRUCTURĂ
		X	X					
10 INEGALITĂȚI REDUSE	11 ORAȘE ȘI COMUNITĂȚI DURABILE	12 CONSUM ȘI PRODUCȚIE RESPONSABILE	13 ACȚIUNE CLIMATICĂ	14 VIAȚĂ ACVATICĂ	15 VIAȚĂ TERESTRĂ	16 PACE, JUSTIȚIE ȘI INSTITUȚII EFICIENTE	17 PARTENERIATE PENTRU REALIZAREA OBIECTIVELOR	Nu se aplică nici o etichetă

Data completării:

20-24.04.2026

Semnătura titularului de curs

Conf. univ. dr. Prodea Cosmin

Semnătura titularului de seminar

Asist. univ. dr. Păuna Răzvan

Data avizării în departament:

29-30.04.2026

Semnătura directorului de departament

Lector univ. dr. Nuț Ancuța