

FIȘA DISCIPLINEI

Istoria educației fizice și sportului

Anul universitar 2026-2027

1. Date despre program

1.1. Instituția de învățământ superior	UNIVERSITATEA BABEȘ-BOLYAI CLUJ-NAPOCA
1.2. Facultatea	FACULTATEA DE EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORT
1.3. Departamentul	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	ÎNVĂȚĂMÂNT CU FRECVENȚĂ

2. Date despre disciplină

2.1. Denumirea disciplinei	Istoria educației fizice și sportului			Codul disciplinei	YLR0012
2.2. Titularul activităților de curs	Lector. univ. dr. Lică Eleonora				
2.3. Titularul activităților de seminar	Lector. univ. dr. Lică Eleonora				
2.4. Anul de studiu	I	2.5. Semestrul	2	2.6. Tipul de evaluare	Examen
2.7. Regimul disciplinei	Obligatoriu	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)					14
Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platforme electronice de specialitate					14
Pregătire seminarii, proiecte, teme, referate					28
Tutoriat (consiliere profesională)					4
Examinări					6
Alte activități					4
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	Nu este cazul
4.2. de competențe	Nu este cazul

5. Condiții (acolo unde este cazul)

5.1. de desfășurare a cursului	Studentii vor fi punctuali și vor avea un comportament adecvat mediului academic.
5.2. de desfășurare a seminarului/ laboratorului	Studentii vor participa la minim 70% din activitățile de seminar și își vor îndeplini toate cerințele

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

Competențe transversale	
Codul competenței	Competență
CT2	Cooperarea - în condiții de eficiență și eficacitate - în echipe profesionale interdisciplinare pentru organizarea și desfășurarea proiectelor și a programelor în domeniul Educației fizice și sportului;

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)
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 argumentează în mod autonom și responsabil aplicarea cunoștințelor teoretice și practice; -demonstrează autonomie în analiza și caracterizarea problematicei specifice domeniului; -realizează lucrări, rapoarte și prezentări de specialitate în format digital
CP6	Studentul/absolventul clasifică și operează cu noțiuni referitoare la formele de organizare și la resursele necesare practicării exercițiilor fizice în diferite medii educaționale, la tehnicile și la mijloacele specifice managementului, precum și la aspectele legislative care guvernează activitatea, în vederea realizării obiectivelor specifice structurilor din domeniul educației fizice și sportului.	Studentul/absolventul caracterizează sistemul și formele de organizare a practicării exercițiilor fizice; - identifică elementele legislative de reglementare a organizării și a funcționării structurilor din sistemul de educație fizică și sport.

7. Rezultatele învățării specifice disciplinei

Cunoștințe și înțelegere (Knowledge and understanding)
Studentul/absolventul-utilizează noțiunile fundamentale ale motricității umane în contexte variate;
Înțelege și analizează dezvoltarea fizică și motrică a individului;
Clasifică formele de organizare și de practicare a activității de educație fizică și sport;
Utilizează terminologia adecvată activităților motrice.
Abilități academice specifice (Specific academic skills)
Organizează și conduce activități specifice domeniului de competență, pentru diferite categorii de beneficiari.

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.

8. Conținuturi

8.1 Curs	Metode de predare - învățare	Observații ³
Obiectul, izvoarele și metodele de cercetare ale istoriei educației fizice și sportului	Prelegere interactivă	
Evoluția biologică și socială a omului, originea exercițiilor fizice	Curs interactiv	
Exercițiile fizice practicate în perioada de început a antichității de populațiile din Egipt, India, China, Japonia.	Curs interactiv	
Educația fizică în Grecia antică în perioada preelenică și în perioada clasică etapele înfloririi și declinului educației fizice în Grecia antică).	Curs interactiv	
Educația fizică în Roma antică (perioada Republicii și perioada Imperiului).	Curs interactiv	
Educație fizică în Evul Mediu (perioada de început și perioada clasică).	Curs interactiv	
Conceptiile despre educație în perioada Renașterii și a Iluminismului.	Curs interactiv	
Sistemele naționale de educație fizică din secolele al XVIII-lea și al XIX-lea: sistemul francez, elvețian, german, danez, suedez, englez.	Curs interactiv	
Restaurarea Jocurilor Olimpice Moderne. Edițiile J.O de vară - 1896-2024.	Curs interactiv	
Exercițiile fizice practicate pe teritoriul țării noastre în antichitate și perioada Evului mediu.	Curs interactiv	
Educația fizică școlară și universitară în România.	Curs interactiv	
Portretele marilor campioni olimpici, mondiali și europeni în diferite sporturi.	Curs interactiv	
Forme de organizare și de conducere a activității de educație fizică și sport în România	Curs interactiv	
Bibliografie		
1. Alexe, N., Constandache, V. (2015), Enciclopedia Educației Fizice și Sportului din România, Editura Măiastra, București 2. Kirițescu, C., (1964), Palestrica, Editura U.C.F.S., București 3. Gomboș, L.; Șerban, R.T. (2021), Istoria Educației Fizice și Sportului – suport de curs , FEFS Cluj-Napoca 4. Lica, E. (2022), Istoria Educației Fizice și a sportului – Note de curs – uz intern, FEFS Bistrița 5. Neță, Gh. (2009), Educația Fizică și Sportul în istoria omenirii, Editura Dacia, Cluj-Napoca 6. Rusu, Flavia, 2004, Educația fizică și sportul de la origini la Jocurile Olimpice moderne. Editura Napoca Star, Cluj-Napoca		
8.2 Seminar / laborator	Metode de predare - învățare	Observații
Obiectul, izvoarele și metodele de cercetare ale istoriei educației fizice și sportului	Prezentare de referate, discuții tematice	
Evoluția biologică și socială a omului, originea exercițiilor fizice	Prezentare de referate, discuții tematice	
Exercițiile fizice practicate în perioada de început a antichității de populațiile din Egipt, India, China, Japonia.	Prezentare de referate, discuții tematice	
Educația fizică în Grecia antică în perioada preelenică și în perioada clasică etapele înfloririi și declinului educației fizice în Grecia antică).	Prezentare de referate, discuții tematice	
Educația fizică în Roma antică (perioada Republicii și perioada Imperiului).	Prezentare de referate, discuții tematice	

³ De exemplu aspecte organizatorice, recomandări pentru studenți, aspecte specifice legate de curs/seminar cum ar fi invitarea unor practicieni în domeniu etc.

Educație fizică în Evul Mediu (perioada de început și perioada clasică)	Prezentare de referate, discuții tematiche	
Conceptiile despre educație în perioada Renașterii și a Iluminismului	Prezentare de referate, discuții tematiche	
Sistemele naționale de educație fizică din secolele al XVIII-lea și al XIX-lea: sistemul francez, elvețian, german, danez, suedez, englez.	Prezentare de referate, discuții tematiche	
Restaurarea Jocurilor Olimpice Moderne. Edițiile J.O de vară - 1896-2024.	Prezentare de referate, discuții tematiche	
Exercițiile fizice practicate pe teritoriul țării noastre în antichitate și perioada Evului mediu	Prezentare de referate, discuții tematiche	
Educația fizică școlară și universitară în România.	Prezentare de referate, discuții tematiche	
Portretele marilor campioni olimpici, mondiali și europeni în diferite sporturi.	Prezentare de referate, discuții tematiche	
Forme de organizare și de conducere a activității de educație fizică și sport în România	Prezentare de referate, discuții tematiche	2
Bibliografie 1. Alexe, N., Constandache, V. (2015), Enciclopedia Educației Fizice și Sportului din România, Editura Măiastra, București 2. Kirițescu, C., (1964), Palestrica, Editura U.C.F.S., București 3. Gombos, Leon.; Șerban, R.T. (2021), Istoria Educației Fizice și Sportului – suport de curs FEFS Cluj-Napoca 4. Lica, E. (2022), Istoria Educației Fizice și a sportului – Note de curs – uz intern, FEFS Bistrița 5. Neță, Gh. (2009), Educația Fizică și Sportul în istoria omenirii, Editura Dacia, Cluj-Napoca 6. Rusu, Flavia, 2004, Educația fizică și sportul de la origini la Jocurile Olimpice moderne. Editura Napoca Star, Cluj-Napoca		

9. Evaluare

Tip activitate	9.1 Criterii de evaluare	9.2 Metode de evaluare	9.3 Pondere din nota finală ⁴
9.4 Curs	Înțelegerea și explicarea conceptelor și noțiunilor specifice Istoriei EFS. Cunoașterea și prezentarea principalelor etape în evoluția motricității umane	Evaluare scrisă	60%
9.5 Seminar/laborator	Elaborarea și prezentarea de materiale (teme, proiecte) în cadrul seminarelor	Notare curentă	30%
9.6 Standard minim de promovare			
Participarea activă la cursuri și seminarii. Prezența obligatorie la cel puțin 70% din activitățile didactice. Cunoașterea și aplicarea mijloacelor de rezolvare a obiectivelor instructiv-educative ale disciplinei. Evaluare Teoretică Proba scrisă la finalul semestrului, acoperind materialul teoretic studiat. Nota minimă pentru trecerea acestei probe va fi 5 din 10.			

⁴ Criteriile de evaluare trebuie să reflecte direct rezultatele învățării vizate la nivel de program de studii, respectiv la nivel de disciplină. Mai concret, se evaluează achizițiile de învățare menționate în rezultatele anticipate ale învățării.

⁵ Se recomandă stabilirea atât a metodelor de evaluare finală, cât și a strategiei de evaluare pe parcurs.

10. Etichete ODD (Obiective de Dezvoltare Durabilă / Sustainable Development Goals)⁶

	☐	Eticheta generală pentru Dezvoltare durabilă						
☐	☐	☐	☒	☐	☐	☐	☐	☐
								Nu se aplică nici o etichetă
☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐

Data completării:

28.08.2026

Semnătura titularului de curs

Lector. univ. dr. Lică Eleonora

Semnătura titularului de seminar

Lector. univ. dr. Lică Eleonora

Data avizării în departament:

Semnătura directorului de departament

Conf. univ. dr. Nuț Ancuța

⁶ 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”.