

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	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	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. Nu se acceptă folosirea telefoanelor mobile în timpul cursurilor. 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 prelucreză 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.
CP5	Studentul/absolventul explică diferite metode de predare a activităților motrice, în vederea favorizării însușirii de cunoștințe și a creșterii eficienței actului educațional.	Studentul/absolventul selectează metode de predare adecvate obiectivelor de instruire;-utilizează metodele de predare în acord cu conținuturile programelor de instruire.

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 Expunere Discuții aplicate	
2. Statutul științific al Teoriei educației fizice și sportului	Prelegere interactivă Discuții structurate	
3. Categori 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	
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	
5. Obiectivele educației fizice și sportului	Prelegere interactivă Discuții structurate	Parcurgere taxonomii cât mai complete
6. Sistemul mijloacelor educației fizice și sportului	Prelegere interactivă Discuții structurate	
7. Calitatea motrică VITEZA	Prelegere interactivă Discuții structurate	
8. Calitatea motrică ÎNDEMÂNAREA	Prelegere interactivă Discuții structurate	
9. Calitatea motrică REZISTENȚA	Prelegere interactivă Discuții structurate	
10. Calitatea motrică FORȚA	Prelegere interactivă Discuții structurate	
11. Învățarea motrică și formarea deprinderilor motrice	Prelegere interactivă Discuții structurate	
12. Metodele de instruire în educație fizică	Prelegere interactivă Discuții structurate	Comparații metode clasic/ metode moderne
13. Didactica educației fizice – Principii de instruire	Prelegere interactivă Discuții structurate	

14. Efortul în educație fizică	Prelegere interactivă Discuții structurate	
BIBLIOGRAFIE		
- Bompa, T. O., & Buzzichelli, C. (2019). Periodization: Theory and methodology of training (6th ed.). Human Kinetics. - Bota, A. (2006). Activități motrice de timp liber. Editura FEST. - Cârstea, G. (2000). Teoria și metodică educației fizice și sportului. Editura AN-DA. - Dragnea, A., & Teodorescu, S. (2002). Teoria sportului. Editura FEST. - Dragnea, A., Bota, A., Stănescu, M., Teodorescu, S., Șerbănoiu, S., & Tudor, V. (2006). Educație fizică și sport – Teorie și didactică. Editura FEST. - Epuran, M. (2005a). Metodologia cercetării activităților corporale. Editura FEST. - Epuran, M. (2005b). Psihologia sportului de performanță. Editura FEST. - Huizinga, J. (1938). Homo ludens: A study of the play-element in culture. Routledge & Kegan Paul. - Liebermann, D. G., et al. (2002). Advances in the application of information technology to sport performance. Journal of Sports Sciences, 20(10), 755–769. - Magill, R. A., & Anderson, D. (2017). Motor learning and control: Concepts and applications (11th ed.). McGraw-Hill Education. - Pretty, J., et al. (2005). The mental and physical health outcomes of green exercise. International Journal of Environmental Health Research, 15(5), 319–337. - Prodea, C. C. (2025). Metodica activităților de loisir la persoanele vârstnice. Presa Universitară Clujeană. - Prodea, C. C. (2026). Fundamente conceptuale și aplicații pentru studenți în Teoria Educației Fizice și Sportului (TEFS). Presa Universitară Clujeană. - Schmidt, R. A., & Lee, T. D. (2011). Motor control and learning: A behavioral emphasis (5th ed.). Human Kinetics. - Șiclovan, I. (1979). Teoria educației fizice și sportului. Editura Didactică și Pedagogică. - Weinberg, R. S., & Gould, D. (2019). Foundations of sport and exercise psychology (7th ed.). Human Kinetics. - Wilmore, J. H., & Costill, D. L. (2004). Physiology of sport and exercise (3rd ed.). Human Kinetics. - 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	Discuții structurate Explicație	
2. Sistemul mijloacelor educației fizice și sportului	Discuția dirijată	
3. Calitatea motrică VITEZA	Discuția dirijată	Studiere sistem de evaluare în EFS/ bareme
4. Calitatea motrică ÎNDEMÂNAREA	Discuția dirijată, joc didactic	
5. Calitatea motrică REZISTENȚA	Discuția dirijată, exemplificări	
6. Calitatea motrică FORȚA	Discuția dirijată, exemplificări	
7. Calitatea motrică MOBILITATEA	Discuția dirijată	
8. Deprinderi motrice de bază	Discuția dirijată	
9. Deprinderi motrice utilitar –aplicative	Discuția dirijată	
10. Deprinderi motrice specifice jocurilor sportive	Discuție dirijată	
11. Particularitățile utilizării metodelor de instruire	Discuția dirijată	
12. Principii de instruire – partea 1	Discuția dirijată	
13. Principii de instruire – partea 2	Discuția dirijată	
14. Parametrii efortului	Discuția dirijată	
BIBLIOGRAFIE		
- Bompa, T. O., & Buzzichelli, C. (2019). Periodization: Theory and methodology of training (6th ed.). Human Kinetics. - Bota, A. (2006). Activități motrice de timp liber. Editura FEST. - Cârstea, G. (2000). Teoria și metodică educației fizice și sportului. Editura AN-DA. - Dragnea, A., & Teodorescu, S. (2002). Teoria sportului. Editura FEST.		

- Dragnea, A., Bota, A., Stănescu, M., Teodorescu, S., Șerbănoiu, S., & Tudor, V. (2006). Educație fizică și sport – Teorie și didactică. Editura FEST.
- Epuran, M. (2005a). Metodologia cercetării activităților corporale. Editura FEST.
- Epuran, M. (2005b). Psihologia sportului de performanță. Editura FEST.
- Huizinga, J. (1938). Homo ludens: A study of the play-element in culture. Routledge & Kegan Paul.
- Lica, E. (2023). Teoria și Metodica Educației Fizice și Sportului – Suport de curs. Uz intern. FEFS Bistrița
- Magill, R. A., & Anderson, D. (2017). Motor learning and control: Concepts and applications (11th ed.). McGraw-Hill Education.
- Pretty, J., et al. (2005). The mental and physical health outcomes of green exercise. International Journal of Environmental Health Research, 15(5), 319–337.
- Prodea, C. C. (2025). Metodica activităților de loisir la persoanele vârstnice. Presa Universitară Clujeană.
- Prodea, C. C. (2026). Fundamente conceptuale și aplicații pentru studenți în Teoria Educației Fizice și Sportului (TEFS). Presa Universitară Clujeană.
- Schmidt, R. A., & Lee, T. D. (2011). Motor control and learning: A behavioral emphasis (5th ed.). Human Kinetics.
- Șiclovan, I. (1979). Teoria educației fizice și sportului. Editura Didactică și Pedagogică.
- Weinberg, R. S., & Gould, D. (2019). Foundations of sport and exercise psychology (7th ed.). Human Kinetics.
- Wilmore, J. H., & Costill, D. L. (2004). Physiology of sport and exercise (3rd ed.). Human Kinetics.
- 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	Dobândirea cunoștințelor teoretice specifice Teoriei educației fizice și sportului	Evaluare scrisă	80 %
10.5 Seminar/laborator	Prezentare, susținere de teme, referate evidențiind contribuția autorilor din domeniu, incluzând elemente critice și păreri personale despre subiectul tratat.	Evaluare pe parcurs	20 %
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) și 10 (zece) • Nota finală se realizează prin acumularea de procente • Minimul pentru promovarea disciplinei constă în obținerea notei 5 (cinci)			

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

	Eticheta generală pentru Dezvoltare durabilă
--	--

								
		X	X					
								Nu se aplică nici o etichetă

Data completării:

Semnătura titularului de curs

Semnătura titularului de seminar

20-24.08.2026

Lector. univ. dr. Lica Eleonora

Lector. univ. dr. Lica Eleonora

Data avizării în departament:

Semnătura directorului de departament

Conf. univ. dr. Nuț Ancuța