

FIȘA DISCIPLINEI**Educație Fizică 1**

Anul universitar 2025-2026

1. Date despre program

1.1. Instituția de învățământ superior	Universitatea Babeș-Bolyai, Cluj-Napoca
1.2. Facultatea	Facultatea de Psihologie și Științe ale Educației
1.3. Departamentul	Departamentul de Psihologie Aplicată
1.4. Domeniul de studii	Științe ale Educației
1.5. Ciclul de studii	Licență
1.6. Programul de studii / Calificarea	Psihopedagogie specială – în limba maghiară Psihopedagogie specială /Cod calificare: L060070020
1.7. Forma de învățământ	Cu frecvență

2. Date despre disciplină

2.1. Denumirea disciplinei		Educație Fizică 1				Codul disciplinei		YLU 0011
2.2. Titularul activităților de curs								
2.3. Titularul activităților de seminar			Lect. Dr. Szabó Péter-Zsolt					
2.4. Anul de studiu	1	2.5. Semestrul	1	2.6. Tipul de evaluare	VP	2.7. Regimul disciplinei	DC	

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

3.1. Număr de ore pe săptămână	2	din care: 3.2. curs	0	3.3. seminar/ laborator/ proiect	2
3.4. Total ore din planul de învățământ	28	din care: 3.5. curs	0	3.6 seminar/laborator	28
Distribuția fondului de timp pentru studiul individual (SI) și activități de autoinstruire (AI)					22 ore
Studiul după manual, suport de curs, bibliografie și notițe (AI)					-
Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate și pe teren					-
Pregătire seminare/ laboratoare/ proiecte, teme, referate, portofolii și eseuri					20
Tutoriat (consiliere profesională)					2
Examinări					-
Alte activități [de ex.: comunicare bidirecțională cu titularul de disciplină / tutorele]					-
3.7. Total ore studiu individual (SI) și activități de autoinstruire (AI)				22	
3.8. Total ore pe semestru				50	
3.9. Numărul de credite				2	

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	-
5.2. de desfășurare a seminarului/ laboratorului	- Persoanele inapte din punct de vedere medical, vor prezenta cadrului didactic responsabil de lucrările practice, înainte de începerea orei, adeverința medicală eliberată de medicul specialist; - Nu se acceptă întârzieri după începerea procesului didactic; - Utilizarea dispozitivelor mobile sunt permise doar ca parte a interacțiunii aferente lucrărilor practice, în măsura în care se solicită acest lucru;

	– Filmarea și fotografierea în timpul lucrărilor practice fără acordul profesorului este interzisă; – Respectarea normelor de protecție a muncii prezentate prima ora de lucrări practice, luate la cunoștință de studenți. – Respectarea condițiilor de igienă și protecție;
--	---

6.1. Competențele specifice acumulate¹

Competențe profesionale/esențiale	C1 - Proiectarea unor programe/intervenții/acțiuni/activități educaționale, adaptate pentru diverse grupuri țintă și contexte organizaționale / sociale.
Competențe transversale	CT7 - Aplicarea principiilor și a normelor de deontologie profesională, fundamentate pe opțiuni valorice specifice domeniului Științele Educației

6.2. Rezultatele învățării

Cunoștințe	Studentul cunoaște: CT7b) Identifică implicațiile practice ale reglementărilor legale și de politică educațională în luarea deciziilor la nivelul instituției și al clasei/grupului.
Aptitudini	Studentul este capabil: C1b) Aplică principiile și strategiile didactice în proiectarea activităților educaționale specifice nivelului de vârstă și grupului cu care se lucrează. C1c) Identifică nivelul achizițiilor anterioare ale copiilor/elevilor/ tinerilor, individuale și de grup, și valorifică datele obținute în proiectarea procesului educațional. CT7a) Adaptează sarcinile de proiectare, realizare și evaluare a activităților instructiv-educative specifice în condiții de autonomie restrânsă și de asistență calificată
Responsabilități și autonomie	Studentul are capacitatea de a lucra independent: C1a) Utilizează autonom norme, standarde, obiective curriculare și metodologii specifice în proiectarea și / sau implementarea programelor / proiectelor / intervențiilor / acțiunilor educaționale. CT7a) Respectă normele de etică, de integritate academică și de conduită profesională.

7. Obiectivele disciplinei (reieșind din grila competențelor acumulate)

7.1 Obiectivul general al disciplinei	- Dezvoltarea abilităților fizice de bază, și implementarea cunoștințelor acumulate în diferite situații, inclusiv în contextul tulburărilor emoționale și comportamentale
--	--

¹ Se poate opta pentru competențe sau pentru rezultatele învățării, respectiv pentru ambele. În cazul în care se alege o singură variantă, se va șterge tabelul aferent celeilalte opțiuni, iar opțiunea păstrată va fi numerotată cu 6.

7.2 Obiectivele specifice	- Dezvoltarea abilităților fizice și implementarea strategiilor în domeniul profesiei; - Cunoașterea și practicarea exercițiilor specifice pentru dezvoltarea abilităților fizice; - Dezvoltarea capacității de adaptare în proiectarea planurilor de dezvoltare fizică; - Dezvoltarea capacității de adaptarea a exercițiilor în contexte specifice a domeniului.
----------------------------------	---

8. Conținuturi

8.1 Curs	Metode de predare	Observații
-		
8.2 Seminar / laborator	Metode de predare	Observații
1. Prezentarea cerințelor disciplinei - Evaluarea aptitudinilor fizice	Explicație conținutul disciplinei, cerințe	
2. Exerciții de dezvoltare fizică generală - Rezistență	Explicație, demonstrare, exersare	
3. Exerciții de dezvoltare fizică generală - Rezistență	Explicație, demonstrare, exersare	
4. HIIT - High intensity interval training	Explicație, demonstrare, exersare	
5. Baschet	Explicație, demonstrare, exersare	
6. Ping Pong	Explicație, demonstrare, exersare	
7. HIIT - High intensity interval training	Explicație, demonstrare, exersare	
8. HIIT - High intensity interval training	Explicație, demonstrare, exersare	
9. Exerciții de dezvoltare fizică generală - Forță	Explicație, demonstrare, exersare	
10. Exerciții de dezvoltare fizică generală - Forță	Explicație, demonstrare, exersare	
11. Exerciții de dezvoltare fizică generală – Viteză	Explicație, demonstrare, exersare	
12. Exerciții de dezvoltare fizică generală - Viteză	Exersare	
13. Evaluarea aptitudinilor fizice	Evaluare	
14. Evaluarea aptitudinilor fizice	Evaluare	
Bibliografie -		

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

Temele de curs și seminar propuse sunt subiecte de actualitate în cercetarea fundamentală și aplicativă din domeniul specializării, iar abordarea lor în cadrul acestei discipline se bazează pe rezultatele recente din literatura de specialitate. De asemenea, tematica disciplinei acoperă conceptele majore relevante pentru aplicațiile cerute pe piața muncii și pentru standardele comunității profesionale.

10. Evaluare

Tip activitate	10.1 Criterii de evaluare	10.2 Metode de evaluare	10.3 Pondere din nota finală
10.4 Curs			
10.5 Seminar/laborator	Participarea activă (10 prezențe obligatorii) și aplicarea practică a cunoștințelor.	Evaluare pe parcurs	100%

	Prezența la evaluări este, de asemenea, obligatorie!		
10.6 Standard minim de performanță			
Participarea activă la lucrările practice pe parcursul semestrului este obligatorie în cuantum de minimum 85% din numărul de întâlniri pe semestru. Evaluările pe parcurs nu pot fi recuperate în timpul perioadelor de sesiune/examene și al perioadelor de restanță.			

11. Etichete ODD (Obiective de Dezvoltare Durabilă / Sustainable Development Goals)²

	Eticheta generală pentru Dezvoltare durabilă							
								

Data completării:
22.04.2025

Semnătura titularului de curs

Semnătura titularului de seminar

Lect. Dr. Szabó Péter-Zsolt

Data avizării în departament:
25.04.2025

Semnătura directorului de departament

Conf. Dr. Kotta Ibolya

² Păstrați doar etichetele care, în conformitate cu [Procedura de aplicare a etichetelor ODD în procesul academic](#), se potrivesc disciplinei și ștergeți-le pe celelalte, inclusiv eticheta generală pentru *Dezvoltare durabilă* - dacă nu se aplică. Dacă nicio etichetă nu descrie disciplina, ștergeți-le pe toate și scrieți "*Nu se aplică*".