UNIVERSITATEA BABEŞ-BOLYAI
BABEŞ-BOLYAI TUDOMÁNYEGYETEM
BABEŞ-BOLYAI UNIVERSITÄT
BABEŞ-BOLYAI UNIVERSITY
TRADITIO ET EXCELLENTIA

Tradiție și Excelență prin
Cultură - Știință - Inovație din 1581

Facultatea de Chimie și Inginerie Chimică

Str. Arany János nr. 11
Cluj-Napoca, cod poștal 400028
Tel.: 0264-59.38.33
Fax: 0264-59.08.18

secretariat.chem@ubbcluj.ro
www.chem.ubbcluj.ro

FIŞA DISCIPLINEI

EDUCAŢIE FIZICĂ 1

Anul universitar 2026-2027

1. Date despre program

1.1. Instituţia de învăţământ superior	Universitatea Babeş-Bolyai din Cluj Napoca
1.2. Facultatea	Facultatea de Chimie şi Inginerie Chimică
1.3. Departamentul	Departamentul de Inginerie Chimică
1.4. Domeniul de studii	Ştiinţe inginereşti aplicate
1.5. Ciclul de studii	Licenţă
1.6. Programul de studii / Calificarea	Nanoştiinţe / inginer
1.7. Forma de învăţământ	Învăţământ cu frecvenţă

2. Date despre disciplină

2.1. Denumirea disciplinei	EDUCAŢIE FIZICĂ 1					Codul disciplinei	YLU0011
2.2. Titularul activităţilor de curs							
2.3. Titularul activităţilor de seminar	Drd. Török Gyurko Zoltán Attila						
2.4. Anul de studiu	I	2.5. Semestrul	1	2.6. Tipul de evaluare	VP	2.7. Regimul disciplinei	DC/Obl

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

3.1. Număr de ore pe săptămână	**2**	din care: 3.2. curs	**-**	3.3. seminar/ laborator/ proiect	**2**
3.4. Total ore din planul de învăţământ	28	din care: 3.5. curs	-	3.6 seminar/laborator	**28**
Distribuţia fondului de timp pentru studiul individual (SI) şi activităţi de autoinstruire (AI)					**ore**
Studiul după manual, suport de curs, bibliografie şi notiţe (AI)					0
Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate şi pe teren					0
Pregătire seminare/ laboratoare/ proiecte, teme, referate, portofolii şi eseuri					0
Tutoriat (consiliere profesională)					0
Examinări					8
Alte activităţi					14
3.7. Total ore studiu individual (SI) şi activităţi de autoinstruire (AI)				**22**	
3.8. Total ore pe semestru				**50**	
3.9. Numărul de credite				**2**	

4. Precondiţii (acolo unde este cazul)

4.1. de curriculum	-
4.2. de competenţe	-

Facultatea de Chimie și Inginerie Chimică

Str. Arany János nr. 11
Cluj-Napoca, cod poștal 400028
Tel.: 0264-59.38.33
Fax: 0264-59.08.18

secretariat.chem@ubbcluj.ro
www.chem.ubbcluj.ro

5. Condiții (acolo unde este cazul)

5.1. de desfășurare a cursului	
5.2. de desfășurare a seminarului/ laboratorului	• Sala de atletism, pista de atletism • Bazinul de nataţie;

6. Competențele specifice acumulate[1]

Competențe profesionale/esențiale	• Importanţa practicării sistematice şi repetate a mijloacelor educaţiei fizice; • Beneficiile practicării sistematice şi repetate a mijloacelor educaţiei fizice; • Importanţa practicării activităţilor fizice si sportive pentru menţinerea unui nivel de fitness crescut;
Competențe transversale	• Practicarea, în timpul liber, a activităţilor fizice şi sportive în scop compensator; • Practicarea, în timpul liber, a mijloacelor educaţiei fizice în scopul corectării unor atitudini corporale deficitare; • Practicarea, în timpul liber, a activităţilor fizice în scop recreativ;

7. Obiectivele disciplinei (reieșind din grila competențelor acumulate)

7.1 Obiectivul general al disciplinei	• Asigurarea menţinerii , îmbunătăţirii stării de sănătate; • Creşterea rezistenţei organismului la acţiunea factorilor de mediu; • Creşterea capacităţii motrice a participanţilor la activităţile sportive; • Dobândirea de cunoştinţe practice referitoare la învăţarea şi consolidarea principalelor elemente şi procedee tehnice specifice atletismului şi nataţiei;
7.2 Obiectivele specifice	• Perfecţionarea deprinderilor si priceperilor motrice, a aptitudinilor motrice şi însuşirea unor cunoştinţe care să faciliteze practicarea unor ramuri sportive; • Însuşirea unor noţiuni fundamentale despre atletism şi/sau nataţie; • Însuşirea/consolidarea exerciţiilor din şcoala alergării, a procedeelor specifice nataţiei spate, craul/bras;

Facultatea de Chimie și Inginerie Chimică

Str. Arany János nr. 11
Cluj-Napoca, cod poștal 400028
Tel.: 0264-59.38.33
Fax: 0264-59.08.18

secretariat.chem@ubbcluj.ro
www.chem.ubbcluj.ro

8. Conţinuturi

8.1 Curs	Metode de predare	Observaţii
-		
Bibliografie		
8.2 Seminar / laborator	Metode de predare	Observaţii
- prezentarea cerinţelor pentru disciplina studiată, prezentarea normelor de protecţie a muncii;	Explicaţie, demonstraţie, exersare	2
- exerciţii de stretching pentru principalele grupe musculare specifice atletismului/nataţiei;	Explicaţie, demonstraţie, exersare	4
- exerciţii de stretching pentru principalele grupe musculare; - exerciţii şi jocuri pentru dezvoltarea aptitudinilor motrice - atletism	Explicaţie, demonstraţie, exersare	4
- exerciţii de stretching pentru principalele grupe musculare; - dezvoltarea aptitudinilor motrice folosind mingea medicinală; - dezvoltarea rezistenţei generale, a aptitudinilor motrice folosind elemente din şcoala alergării; - dezvoltarea aptitudinilor motrice folosind trasee aplicative;	Explicaţie, demonstraţie, exersare	2
- descrierea procedeelor de înot; - prezentarea ex de stretching specifice înotului; - poziţia corpului pe apă în procedeul spate acţiunea membrelor inferioare, a braţelor, coordonarea segmentelor corpului;	Explicaţie, demonstraţie, exersare	8
-poziţia corpului pe apă în procedeul craul, acţiunea membrelor inferioare, a braţelor, coordonarea segmentelor corpului;	Explicaţie, demonstraţie, exersare	8

Bibliografie

1. Alexei, M. (2005).Atletism Tehnica probelor. Cluj-Napoca:Presa universitara
2. Alexei, M. (2006).Metodica invatarii probelor atletice. Cluj-Napoca: Napoca Star
3. Bădescu V. (1999). Nataţie – curs bază, Editura Universităţii din Piteşti.
4. Bădescu V. (2004). Înot, baze teoretice şi practice, Editura Tipnaste Piteşti.
5. Zamfir, Ghe., Roman Ghe. coordonatori (2004). Educaţie fizica şi sport profil universitar. Cluj-Napoca: Napoca Star.

Facultatea de Chimie și Inginerie Chimică

Str. Arany János nr. 11
Cluj-Napoca, cod poștal 400028
Tel.: 0264-59.38.33
Fax: 0264-59.08.18

secretariat.chem@ubbcluj.ro
www.chem.ubbcluj.ro

9. Coroborarea conţinuturilor disciplinei cu aşteptările reprezentanţilor comunităţii epistemice, asociaţiilor profesionale şi angajatori reprezentativi din domeniul aferent programului

- Cunoaşterea şi aplicarea structurilor de exerciţii care să fie în concordanţă cu obiectivele educaţiei fizice şi sportului

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	Verificare practică	Evaluarea calităţilor motrice	20%
	Participarea la lucrările practice		80%
10.6 Standard minim de performanţă			

- La sfârşitul semestrului studenţii vor putea să:
  - realizeze un complex de exerciţii pentru stretching;
  - folosească exerciţii, pentru dezvoltarea aptitudinilor motrice, pornind de la mijloacele specifice atletismului;
  - Reuşească un procedeu de nataţie, pe o distanţă redusă.

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

	Eticheta generală pentru Dezvoltare durabilă			
4 EDUCAȚIE DE CALITATE	7 ENERGIE CURATĂ ȘI LA PREȚURI ACCESIBILE	9 INDUSTRIE, INOVAȚIE ȘI INFRASTRUCTURĂ	12 CONSUM ȘI PRODUCȚIE RESPONSABILE	

Data completării:
15.09.2025

Semnătura titularului de curs

.....

Semnătura titularului de seminar

Drd. Török Gyurko Zoltán Attila

Data avizării în departament:
18.09.2025

Semnătura directorului de departament

Prof. Univ.dr. Ciocoi-Pop Dumitru Rares

Facultatea de Chimie și Inginerie Chimică

Str. Arany János nr. 11
Cluj-Napoca, cod poștal 400028
Tel.: 0264-59.38.33
Fax: 0264-59.08.18

secretariat.chem@ubbcluj.ro
www.chem.ubbcluj.ro