



**FIȘA DISCIPLINEI**  
***Istoria educației fizice și sportului,***  
***anul universitar 2025-2026***

**1. Date despre program**

1.1 Instituția de învățământ superior/	Universitatea Națională de Știință și Tehnologie Politehnica București, Centrul Universitar Pitești
1.2 Facultatea	Științe, Educație Fizică și Informatică
1.3 Departamentul	Educație Fizică și Sport
1.4 Domeniul de studii universitare	<b>Știința Sportului și Educației Fizice</b>
1.5 Programul de studii universitare	AMCE
1.6 Ciclul de studii universitare	Master
1.7 Limba de predare	Română
1.8 Locația geografică de desfășurare a studiilor	Pitești

**2. Date despre disciplină**

2.1 Denumirea disciplinei/	<b><i>Istoria educației fizice și sportului</i></b>						
2.2 Titularul/ii activităților de curs	Ștefănică Valentina						
2.3 Titularul/ii activităților de seminar / laborator/proiect	Ștefănică Valentina						
2.4 Anul de studiu/	2	2.5 Semestrul	III	2.6. Tipul de evaluare/	E	2.7 Statutul disciplinei/	Ob
2.8 Categoria formativă	DA	2.9 Codul disciplinei	UPB.18.M3.O.05-01				

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

3.1 Număr de ore pe săptămână/	2	Din care: 3.2 curs	1	3.3 seminar	1
3.4 Total ore din planul de învățământ	28	Din care: 3.5 curs	14	3.6 seminar	14
Distribuția fondului de timp					ore
Studiul după manual, suport de curs, bibliografie și notițe					120
Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate					
Pregătire seminarii/laboratoare/proiecte, teme, referate, portofolii și eseuri					
Tutorat					x
Examinări					2
Alte activități (dacă există):					
3.7 Total ore studiu individual	122				
3.8 Total ore pe semestru/	150				
3.9 Numărul de credite	6				

**4. Precondiții (acolo unde este cazul)**

4.1 de curriculum	
4.2 de rezultate ale învățării	

**5. Condiții necesare pentru desfășurarea optimă a activităților didactice (acolo unde este cazul)/**

5.1 de desfășurare a cursului	Dotarea sălii de curs cu videoproiector
5.2 de desfășurare a seminarului	Dotarea sălii cu videoproiector



**6. Obiectiv general** Însușirea cunoștințelor privind fenomenul sportiv de-a lungul timpului și relația de cauzalitate cu educația fizică contemporană.

### 7. Rezultatele învățării

Cunoștințe	<ul style="list-style-type: none"><li>Identifică factorii care influențează învățarea în educația fizică și sport, inclusiv motivația, retenția, transferul și autoreglarea</li><li>Înțelegerea principiilor de diferențiere pedagogică și aplicarea metodelor moderne de instruire diferențiată și adaptativă în educația fizică și sport.</li></ul> Identifica cele mai bune practici pentru integrarea educației fizice în cadrul curriculumul general al instituțiilor de învățământ.
Aptitudini	<ul style="list-style-type: none"><li>Utilizarea tehnicilor de comunicare eficientă pentru a motiva elevii în procesul de învățare.</li><li>Aplicarea unor strategii didactice flexibile pentru a răspunde nevoilor individuale ale elevilor.</li><li>Dezvoltarea capacității de a comunica eficient și de a colabora cu profesorii, antrenorii și alți specialiști din domeniul educației fizice și sportului.</li></ul>
Responsabilitate și autonomie	<ul style="list-style-type: none"><li>Crearea unui mediu de învățare incluziv și favorabil dezvoltării competențelor fizice și psihomotrice.</li><li>Dezvoltarea inițiativei pentru utilizarea tehnologiilor moderne în susținerea procesului educațional sportiv</li><li>Promovarea unui sistem de predare adaptiv, bazat pe feedback constant și ajustarea obiectivelor de învățare.</li><li>Dezvoltarea unui mediu educațional bazat pe colaborare, sprijin reciproc și parteneriate interinstituționale prin menținerea unui dialog constant cu specialiștii din domeniu.</li></ul>

### 8. Metode de predare

- Prelegerea, dialogul, conversația
- Explicația, conversația, exerciții de reflecție prezentări referate dezbateri lucrul în grup

### 9. Conținuturi

CURS		
Capitolul	Conținutul	Nr. ore
1	Introducere în istoria educației fizice și sportului	2
2	Educația fizică în Grecia antică	2
3	Educația fizică în Roma antică	2
4	Educația fizică în evul mediu	2
5	Reintroducerea educației fizice în școală	2
6	Educație fizică în România	2
7	Jocurile Olimpice Moderne	2
Bibliografie		
1. Stefanica, V. (2025). Note de curs. Universitatea POLITEHNICA Bucuresti		
2. Cacian, D. (2017). Mișcarea Olimpică de la antichitate la modernism. In <i>Sport. Olimpism. Sănătate</i> (pp. 20-20).		
3. Ciapa, G. C. (2018). EXERCITIUL FIZIC–PAGINI DE ISTORIE INTERNAȚIONALĂ ȘI NAȚIONALĂ. <i>Buletinul Universității Naționale de Apărare» Carol I</i> «, (01), 72-79.		
4. Cojanu F., (2014). Istoria educatiei fizice si sportului, Ed. Tiparg, Pitesti		



5. Dervici, A., & Budevici-Puiu, A. (2020). Istoria utilizării tehnologiilor informaționale și a comunicațiilor în sport. In *Sport. Olimpism. Sănătate* (pp. 204-211).
  6. Grosu, V. (2022). Jocurile olimpice—eveniment social sportiv. In *Sport. Olimpism. Sănătate* (pp. 151-159).
  7. [https://www.academia.edu/28148353/ISTORIA\\_EDUCAȚIEI\\_FIZICE\\_ȘI\\_SPORTULUI](https://www.academia.edu/28148353/ISTORIA_EDUCAȚIEI_FIZICE_ȘI_SPORTULUI)
  8. Josanu, E., (2017). Cartea Jocurile olimpice, Editura ARC., București
  9. Liușnea, C. Ș. (2022). Aspecte mai puțin cunoscute despre originea Jocurilor Olimpice moderne. *TEOLOGIE ȘI EDUCAȚIE LA DUNĂREA DE JOS*, 20(20), 407-424.
  10. Mateescu A., (2024). Istoria educației fizice și sportului – Note de curs
  11. Stratulat, S., Budevici-Puiu, A., & Dorgan, V. (2020). Istoria dezvoltării fitnessului ca formă de activitate motrice a populației. In *Sport. Olimpism. Sănătate* (pp. 402-410).
  12. Toma - Urichianu, S., (2014). Istoria educatiei fizice si sportului de la vechile civilizatii la epoca moderna Ed. Bren
- Turcu, D. V. (2019). *Istoria educației fizice școlare și a asociațiilor sportive în Transilvania, de la începuturi până la mijlocul secolului XX* (Doctoral dissertation).

SEMINAR		
Nr. crt.	Conținutul	Nr. ore
1.	Exercițiu fizic în comuna primitivă	2 ore
2.	Jocurile Olimpice Antice	2 ore
3.	Educația fizică în timpul Iluminismului	2 ore
4.	Principalele sisteme de educație fizică	2 ore
5.	Olimpismul	2 ore
6.	Evoluția sportului românesc	2 ore
7.	Edițiile Jocurilor Olimpice Moderne	2 ore
	<b>Total:</b>	<b>14</b>
<b>Bibliografie</b>		
1. Stefanica, V. (2025). Note de curs. Universitatea POLITEHNICA Bucuresti		
Stefanica, V. (2024). Note de curs, Universitatea POLITEHNICA Bucuresti.		
Cacian, D. (2017). Mișcarea Olimpică de la antichitate la modernism. In <i>Sport. Olimpism. Sănătate</i> (pp. 20-20).		
2. Ciapa, G. C. (2018). EXERCITIUL FIZIC–PAGINI DE ISTORIE INTERNAȚIONALĂ ȘI NAȚIONALĂ. <i>Buletinul Universității Naționale de Apărare» Carol I</i> «, (01), 72-79.		
3. Cojanu F., (2014). Istoria educatiei fizice si sportului, Ed. Tiparg, Pitesti		
4. Dervici, A., & Budevici-Puiu, A. (2020). Istoria utilizării tehnologiilor informaționale și a comunicațiilor în sport. In <i>Sport. Olimpism. Sănătate</i> (pp. 204-211).		
5. Grosu, V. (2022). Jocurile olimpice—eveniment social sportiv. In <i>Sport. Olimpism. Sănătate</i> (pp. 151-159).		
6. <a href="https://www.academia.edu/28148353/ISTORIA_EDUCAȚIEI_FIZICE_ȘI_SPORTULUI">https://www.academia.edu/28148353/ISTORIA_EDUCAȚIEI_FIZICE_ȘI_SPORTULUI</a>		
7. Josanu, E., (2017). Cartea Jocurile olimpice, Editura ARC., București		
8. Liușnea, C. Ș. (2022). Aspecte mai puțin cunoscute despre originea Jocurilor Olimpice moderne. <i>TEOLOGIE ȘI EDUCAȚIE LA DUNĂREA DE JOS</i> , 20(20), 407-424.		
9. Mateescu A., (2024). Istoria educației fizice și sportului – Note de curs		



10. Stratulat, S., Budevici-Puiu, A., & Dorgan, V. (2020). Istoria dezvoltării fitnessului ca formă de activitate motrice a populației. In Sport. Olimpism. Sănătate (pp. 402-410).
11. Toma - Urichianu, S., (2014). Istoria educației fizice și sportului de la vechile civilizații la epoca modernă Ed. Bren
12. Turcu, D. V. (2019). Istoria educației fizice școlare și a asociațiilor sportive în Transilvania, de la începuturi până la mijlocul secolului XX (Doctoral dissertation).

## 10. Evaluare

Tip activitate	10.1 Criterii de evaluare	10.2 Metode de evaluare	10.3 Pondere din nota finală
10.4 Curs	Evaluarea noțiunilor dobândite pe parcursul semestrului. Documentarea asupra literaturii de specialitate și întocmirea unui proiect pe o temă aleasă de comun acord cu conducătorul cursului din cadrul tematicii alcătuită pe baza conținutului activităților de curs. <ul style="list-style-type: none"><li>- Chestionar de indicatori referitori la Carta Europeană a sportului.</li><li>- Referatul privind înființarea unui club sportiv organizat ca asociație nonprofit.</li></ul>	Evaluare orală Prezentare Power Point	50
10.5 Seminar	<ul style="list-style-type: none"><li>• Pregătirea temelor</li><li>• Intervențiile studenților pe parcursul seminarului</li></ul>	Evaluare orală Prezentări, dezbateri	30
	Activitate seminar <ul style="list-style-type: none"><li>• Participarea activă și conștientă la orele de seminar.</li></ul>	Evaluare orală	20
10.6 Condiții de promovare			
Punctajul minim pentru promovarea disciplinei este de 50 puncte. Punctajul total se transformă în notă întreagă prin împărțire la 10 și rotunjire. Studentul trebuie să participe la evaluarea finală, în regim față în față, fără impunerea unui punctaj minim la evaluarea finală.			

Data completării  
28 septembrie 2025

Titular de curs  
Conf. univ. dr Ștefănică Valentina

Titular(ii) de aplicații  
Conf. univ. dr Ștefănică Valentina

Data avizării în departament  
29 septembrie 2025  
Data aprobării în Consiliul Facultății  
29 septembrie 2025

Director de departament  
Conf univ dr Liviu Emanuel Mihăilescu  
Decan  
Conf.univ.dr. Julien Leonard FLEANCU