

## FIȘA DISCIPLINEI

Anul universitar 2024 - 2025

### 1. Date despre program

1.1. Instituția de învățământ superior	Universitatea Lucian Blaga din Sibiu
1.2. Facultatea	Facultatea de Științe
1.3. Departament	Departamentul de Științe ale mediului, Fizică, Educație fizică și Sport
1.4. Domeniul de studiu	Educație fizică și Sport
1.5. Ciclul de studii <sup>1</sup>	Licență
1.6. Specializarea	Educație Fizică și Sportivă

### 2. Date despre disciplină

2.1. Denumirea disciplinei	Expresie corprală și euritmie	Cod	FSTI.MFE.EFS.L.SO.6.2002.C-4.3
2.2. Titular activități de curs	Lector univ. dr. Zaharie Nicoleta		
2.3. Titular activități practice	Asist. univ. dr. Neagu Sonia		
2.4. An de studiu <sup>2</sup>	3	2.5. Semestrul <sup>3</sup>	2
2.6. Tipul de evaluare <sup>4</sup>			C
2.7. Regimul disciplinei <sup>5</sup>	O	2.8. Categoria formativă a disciplinei <sup>6</sup>	S

### 3. Timpul total estimat

3.1. Extinderea disciplinei în planul de învățământ – număr de ore pe săptămână					
3.1.a.Curs	3.1.b. Seminar	3.1.c. Laborator	3.1.d. Proiect	3.1.e Lucrări practice	Total
2	-	-	-	2	4
3.2. Extinderea disciplinei în planul de învățământ – total ore din planul de învățământ					
3.2.a.Curs	3.2.b. Seminar	3.2.c. Laborator	3.2.d. Proiect	3.2.e Lucrări practice	Total <sup>7</sup>
24	-	-	-	24	48
<b>Distribuția fondului de timp pentru studiu individual<sup>8</sup></b>					<b>Nr. ore</b>
Studiul după manual, suport de curs, bibliografie și notițe					22
Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate și pe teren					10
Pregătire seminarii/laboratoare, teme, referate, portofolii și eseuri					10
Tutoriat <sup>9</sup>					7
Examinări <sup>10</sup>					3
<b>3.3. Total ore alocate studiului individual<sup>11</sup> (NOSI<sub>sem</sub>)</b>					<b>52</b>
<b>3.4. Total ore din Planul de învățământ (NOAD<sub>sem</sub>)</b>					<b>48</b>
<b>3.5. Total ore pe semestru<sup>12</sup> (NOAD<sub>sem</sub> + NOSI<sub>sem</sub>)</b>					<b>100</b>
<b>3.6. Nr ore / ECTS</b>					<b>25</b>
<b>3.7. Număr de credite<sup>13</sup></b>					<b>4</b>

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

4.1. Discipline necesar a fi promovate anterior (de curriculum) <sup>14</sup>	Teoria și practica în ramuri ale gimnasticii și Metodica predării gimnasticii în școală
4.2. Competențe	Cunoașterea noțiunilor de bază din principalele ramuri ale gimnasticii

**5. Condiții** (acolo unde este cazul)

5.1. De desfășurare a cursului <sup>15</sup>	Sală de curs cu tablă și videoproiector; platforme on-line
5.2. De desfășurare a activităților practice (lab/sem/pr/alte) <sup>16</sup>	Sală de curs cu tablă și videoproiector; platforme on-line

**6. Competențe specifice acumulate<sup>17</sup>**

Număr de credite alocate disciplinei <sup>18</sup>		4	Repartizare credite pe competențe <sup>19</sup>
<b>6.1. Competențe profesionale</b>	CP1	<ul style="list-style-type: none"> <li>Cunoașterea, înțelegerea și utilizarea limbajului specific, a conceptelor: expresie corporală, kinezica, oculezica, proxemica, comunicare motrică.</li> </ul>	1
	CP2	<ul style="list-style-type: none"> <li>Transferul și aplicarea acestor concepte în rezolvarea problemelor din timpul orelor de educație fizică prin creativitate și inovare.</li> </ul>	1
	CP3	<ul style="list-style-type: none"> <li>Deprinderea de a executa demonstrativ (pentru activitatea didactică) exerciții de expresie corporală.</li> </ul>	1
<b>6.2. Competențe transversale</b>	CT1	<ul style="list-style-type: none"> <li>Utilizarea eficientă a resurselor și tehnicilor de învățare pentru dezvoltarea personală și profesională.</li> <li>Integrarea aplicațiilor multimedia/hypermedia pentru educație modernă</li> <li>Utilizarea platformelor de tip e-learning</li> </ul>	0,5
	CT2	<ul style="list-style-type: none"> <li>Capacitate de lucru în echipă, de coordonare a acesteia, de distribuire uniformă a sarcinilor în cadrul lecției de educație fizică și sport.</li> </ul>	0,5

**7. Obiectivele disciplinei** (reieșind din grila competențelor specifice acumulate)

7.1. Obiectivul general	Însușirea de către studenți a cunoștințelor teoretice fundamentale, precum și a deprinderilor practice privitoare la expresivitate motrică și euritmie; aplicarea lor în domeniul educației fizice și a sportului.
7.2. Obiectivele specifice	<ul style="list-style-type: none"> <li>Dobândirea de cunoștințe teoretico-metodice referitoare la învățarea și perfecționarea capacității de armonizare corporală;</li> <li>Dezvoltarea calităților motrice (condiționale și coordinative) prin mijloace specifice;</li> <li>Formarea cunoștințelor și deprinderilor motrice necesare descrierii, explicării și demonstrării principalelor exerciții de expresie corporală;</li> <li>Formarea deprinderii de a conduce o lecție de educație fizică sau părți ale acesteia;</li> <li>Practicarea probelor tehnice însușite în condiții de spectacol sportiv, concurs.</li> </ul>

## 8. Conținuturi

8.1. Curs <sup>20</sup>		Metode de predare <sup>21</sup>	Nr. ore
Curs 1	Comunicarea din punct de vedere istoric. Aspecte generale	Prelegere, expunere, utilizare videoproiector, conversație euristică, dezbateri frontală și în grup	2
Curs 2	Comunicarea nonverbală- corpul ca mijloc expresiv	Prelegere, expunere, utilizare videoproiector, conversație euristică, dezbateri frontală și în grup	2
Curs 3	Comunicarea nonverbală- corpul ca mijloc expresiv	Prelegere, expunere, utilizare videoproiector, conversație euristică, dezbateri frontală și în grup	2
Curs 4	Kinezica sau funcția de comunicare a mișcărilor corpului	Prelegere, expunere, utilizare videoproiector, conversație euristică, dezbateri frontală și în grup	2
Curs 5	Kinezica sau funcția de comunicare a mișcărilor corpului	Prelegere, expunere, utilizare videoproiector, conversație euristică, dezbateri frontală și în grup	2
Curs 6	Comunicarea nonverbală: expresia facială, paralimbajul, gesturile și postura	Prelegere, expunere, utilizare videoproiector, conversație euristică, dezbateri frontală și în grup	2
Curs 7	Proxemica sau percepția și utilizarea spațiului; Oculezica sau contactul vizual	Prelegere, expunere, utilizare videoproiector, conversație euristică, dezbateri frontală și în grup	2
Curs 8	Expresivitatea corporală; Semnificația și funcțiile gesturilor motrice	Prelegere, expunere, utilizare videoproiector, conversație euristică, dezbateri frontală și în grup	2
Curs 9	Euritmie - generalități	Prelegere, expunere, utilizare videoproiector, conversație euristică, dezbateri frontală și în grup	2
Curs 10	Euritmie – aspecte specifice	Prelegere, expunere, utilizare videoproiector, conversație euristică, dezbateri frontală și în grup	2
Curs 11	Comunicarea motrică și expresia corporală în sport. Sisteme de comunicare non-verbală în activitatea sportivă	Prelegere, expunere, utilizare videoproiector, conversație euristică, dezbateri frontală și în grup	2
Curs 12	Spectacolul sportiv	Prelegere, expunere, utilizare videoproiector, conversație euristică, dezbateri frontală și în grup	2
		<b>Total ore curs:</b>	<b>24</b>



8.2. Activități practice (8.2.a. Seminarii <sup>22</sup> /8.2.b. Laborator <sup>23</sup> /8.2.c. Proiect <sup>24</sup> /8.2.d. Alte act. practice <sup>25</sup> )		Metode de predare	Nr. ore
Act. 1	Educarea capacității de conștientizare corporală prin: - exerciții de antrenament corporal și antrenament tehnic, de <b>recunoaștere a propriului corp</b> - exerciții de eliberare a dinamismului vital prin joc corporal; <b>corpul se joacă</b>	Explicație, demonstrație, exersare, problematizare	2
Act. 2	Educarea capacității de conștientizare corporală și senzorială prin: – improvizații spontane pornind de la propriile senzații; - <b>corpul există</b> – exerciții de cunoaștere și comunicare cu ceilalți, conștientizarea dimensiunii colective expresive; <b>corpul face cunoștință</b>	Explicație, demonstrație, exersare, problematizare	2
Act. 3	Exerciții în care plecând de la un spațiu ritmic, se crează forme expresive de comunicare; <b>corpul crează și se exprimă</b>	Explicație, demonstrație, exersare, problematizare	2
Act. 4	Exerciții de atribuire a unor mișcări, diferitelor teme: concrete, <b>Jocuri de mișcare cu temă</b>	Explicație, demonstrație, exersare, problematizare	2
Act. 5	Însușirea și consolidarea capacității de a percepe coordonate spațio-temporale (axe, direcții, planuri și niveluri de mișcare) cu utilizarea unor obiecte (mingi, cercuri, etc.); exerciții de <b>orientare în spațiu</b>	Explicație, demonstrație, exersare, problematizare	2
Act. 6	Însușirea diferitelor <b>forme de dans</b>	Explicație, demonstrație, exersare, problematizare	2
Act. 7	Educarea capacității de <b>percepție și utilizare a spațiului ; contactul vizual</b> în activitatea sportivă	Explicație, demonstrație, exersare, problematizare	2
Act. 8	Exerciții de formare și menținere a <b>posturii corecte</b> , exerciții de tip <b>Pilates</b>	Explicație, demonstrație, exersare, problematizare	2
Act. 9	Exerciții de utilizare a <b>nomenclurii mișcărilor</b> membrelor și a segmentelor corporale	Explicație, demonstrație, exersare, problematizare	2
Act. 10	Mișcarea – elementul fundamental al expresiei corporale; <b>mișcările de deplasare</b> ale corpului: mersul; alergarea; târârea; săriturile Exerciții pentru <b>echilibrul</b> corpului; căderile și dezechilibrul (echilibrul controlat) Exerciții de <b>coordonare a mișcării cu respirația</b>	Explicație, demonstrație, exersare, problematizare	2
Act. 11	Exerciții de deblocare corporală Exerciții pentru dezvoltarea ambidextriei și a coordonării	Explicație, demonstrație, exersare, problematizare	2
Act. 12	Verificare practică	Explicație, demonstrație, exersare, problematizare	2
		<b>Total ore lucrări practice:</b>	24



### 9. Bibliografie

9.1. Referințe bibliografice recomandate	Macovei, S., Buțu, O., Gimnastica ritmică în școală, Editura Tipografia, București, 2000;	
	Grigore, V., Pregătirea artistică în gimnastica de performanță, Editura A.N.E.F.S., București, 2001;	
9.2. Referințe bibliografice suplimentare	Stoenescu, G., Euristică - formă artistică de exprimare, Editura Sport-Turism, București, 1985	
	<a href="http://www.romrhythmic.ro">www.romrhythmic.ro</a>	
	<a href="http://www.sportbiz.ro">www.sportbiz.ro</a> <a href="http://www.gov_sport.ro">www.gov_sport.ro</a>	

### 10. Coroborarea conținuturilor disciplinei cu așteptările reprezentanților comunității epistemice, asociațiilor profesionale și angajatorilor reprezentativi din domeniul aferent programului<sup>26</sup>

Se realizează prin contacte periodice cu aceștia, în vederea analizării criteriilor de selecție și angajare a absolvenților, a exigențelor impuse de practica didactică și a problemelor întâmpinate în aplicarea cunoștințelor teoretice și metodice.

### 11. Evaluare

Tip activitate	11.1 Criterii de evaluare	11.2 Metode de evaluare		11.3 Pondere din nota finală	Obs. <sup>27</sup>
11.4a Examen / Colocviu	<ul style="list-style-type: none"> <li>Cunoștințe teoretice și practice însușite (cantitatea, corectitudinea, acuratețea)</li> </ul>	Teste pe parcurs <sup>28</sup> :	15% săpt. 3	50% (minim 5)	
		Teme de casă:			
		Alte activități <sup>29</sup> sau prezență în proporție de 25% din totalul cursurilor:	10%		
		Evaluare finală:	25% (min. 5)		
11.4b Seminar	<ul style="list-style-type: none"> <li>Frecvența/relevanța intervențiilor sau răspunsurilor</li> <li>Prezența în proporție de 50 %</li> </ul>	Evidența intervențiilor		-	Nu e cazul
11.4c Laborator	<ul style="list-style-type: none"> <li>Cunoașterea aparaturii, a modului de utilizare a instrumentelor specifice; evaluarea unor instrumente sau realizări, prelucrarea și interpretarea unor rezultate</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Chestionar scris</li> <li>Răspuns oral</li> <li>Caiet de laborator, lucrări experimentale, referate etc.</li> <li>Demonstrație practică</li> </ul>		-	Nu e cazul
11.4d Proiect	<ul style="list-style-type: none"> <li>Calitatea proiectului realizat, corectitudinea documentației proiectului, justificarea soluțiilor alese</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Autoevaluarea, prezentarea și/sau susținerea proiectului</li> <li>Evaluarea critică a unui proiect</li> </ul>		-	Nu e cazul
11.4e Lucrări practice	<ul style="list-style-type: none"> <li>Realizarea probelor de control</li> <li>Participare activă la 50% din activitățile practice</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Teste și probe practice</li> </ul>		30%	CEF
				10%	CPE
Oficiu				10%	
11.5 Standard minim de performanță <sup>30</sup>					
<ul style="list-style-type: none"> <li>50% din cerințe</li> </ul>					



*Fișa disciplinei cuprinde componente adaptate persoanelor cu CES (persoane cu dizabilități și persoane cu potențial înalt), în funcție de tipul și gradul acestora, la nivelul tuturor elementelor curriculare (competențe, obiective, conținuturi, metode de predare, evaluare alternativă), pentru a asigura șanse echitabile în pregătirea academică a tuturor studenților, acordând atenție sporită nevoilor individuale de învățare.*

Data completării: |\_2\_|\_|7\_|\_| / |\_0\_|\_|9\_|\_| / |\_2\_|\_|0\_|\_|2\_|\_|4\_|\_|

Data avizării în Departament: |\_0\_|\_|1\_|\_| / |\_1\_|\_|0\_|\_| / |\_2\_|\_|0\_|\_|2\_|\_|4\_|\_|

	<b>Grad didactic, titlul, prenume, numele</b>	<b>Semnătura</b>
<b>Titular disciplină</b>	Lector univ. dr. Nicoleta Veturia Zaharie	
<b>Responsabil program de studii</b>	Lector univ. dr. Ioan Hășmășan	
<b>Director Departament</b>	Lector univ. dr. Ioan Tăușan	

<sup>1</sup> Licență / Master

<sup>2</sup> 1-4 pentru licență, 1-2 pentru master

<sup>3</sup> 1-8 pentru licență, 1-3 pentru master

<sup>4</sup> Examen, colocviu sau VP A/R – din planul de învățământ

<sup>5</sup> Regim disciplină: O=Disciplină obligatorie; A=Disciplină opțională; U=Facultativă

<sup>6</sup> Categoria formativă: S=Specialitate; F=Fundamentală; C=Complementară; I=Asistată integral; P=Asistată parțial; N=Neasistată

<sup>7</sup> Este egal cu 14 săptămâni x numărul de ore de la punctul 3.1 (similar pentru 3.2.a.b.c.d.e.)

<sup>8</sup> Liniile de mai jos se referă la studiul individual; totalul se completează la punctul 3.37.

<sup>9</sup> Între 7 și 14 ore

<sup>10</sup> Între 2 și 6 ore

<sup>11</sup> Suma valorilor de pe liniile anterioare, care se referă la studiul individual.

<sup>12</sup> Suma (3.5.) dintre numărul de ore de activitate didactică directă (NOAD) și numărul de ore de studiu individual (NOSI) trebuie să fie egală cu numărul de credite alocate disciplinei (punctul 3.7) x nr. ore pe credit (3.6.)

<sup>13</sup> Numărul de credit se calculează după formula următoare și se rotunjește la valori vecine întregi (fie prin micșorare fie prin majorare)

$$\text{Nr. credite} = \frac{\text{NOCpSpD} \times C_C + \text{NOApSpD} \times C_A}{\text{TOCpSdP} \times C_C + \text{TOApSdP} \times C_A} \times 30 \text{ credite}$$

Unde:

- NOCpSpD = Număr ore curs/săptămână/disciplina pentru care se calculează creditele
- NOApSpD = Număr ore aplicații (sem./lab./pro.)/săptămână/disciplina pentru care se calculează creditele
- TOCpSdP = Număr total ore curs/săptămână din plan
- TOApSdP = Număr total ore aplicații (sem./lab./pro.)/săptămână din plan
- C<sub>C</sub>/C<sub>A</sub> = Coeficienți curs/aplicații calculate conform tabelului

Coeficienți	Curs	Aplicații (S/L/P)
Licență	2	1
Master	2,5	1,5
Licență lb. străină	2,5	1,25

<sup>14</sup> Se menționează disciplinele obligatoriu a fi promovate anterior sau echivalente

<sup>15</sup> Tablă, videoproiector, flipchart, materiale didactice specifice, platforme on-line etc.

<sup>16</sup> Tehnică de calcul, pachete software, standuri experimentale, platforme on-line etc.

<sup>17</sup> Competențele din Grilele aferente descrierii programului de studii, adaptate la specificul disciplinei

<sup>18</sup> Din planul de învățământ

<sup>19</sup> Creditele alocate disciplinei se distribuie pe competențe profesionale și transversale în funcție de specificul disciplinei

<sup>20</sup> Titluri de capitole și paragrafe

<sup>21</sup> Expunere, prelegere, prezentare la tablă a problematicii studiate, utilizare videoproiector, discuții cu studenții (pentru fiecare capitol, dacă este cazul)

<sup>22</sup> Discuții, dezbateri, prezentare și/sau analiză de lucrări, rezolvare de exerciții și probleme etc.

<sup>23</sup> Demonstrație practică, exercițiu, experiment etc.

<sup>24</sup> Studiu de caz, demonstrație, exercițiu, analiza erorilor etc.

<sup>25</sup> Alte tipuri de activități practice specifice

<sup>26</sup> Legătura cu alte discipline, utilitatea disciplinei pe piața muncii

<sup>27</sup> CPE – condiționează participarea la examen; nCPE – nu condiționează participarea la examen; CEF - condiționează evaluarea finală; N/A – nu se aplică

<sup>28</sup> Se va preciza numărul de teste și săptămânile în care vor fi susținute.

<sup>29</sup> Cercuri științifice, concursuri profesionale etc.

Str.

\_\_\_\_, Sibiu, România

\_\_\_\_.ulbsibiu.ro

Tel.: +40 269 \_\_\_\_\_

Fax: +40 269 \_\_\_\_\_

E-mail: \_\_\_\_@ulbsibiu.ro



---

<sup>30</sup> Se particularizează la specificul disciplinei standardul minim de performanță din grila de competențe a programului de studii, dacă este cazul.