

FIȘA DISCIPLINEI

Anul universitar 2025 – 2026

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 ¹	Licență
1.6. Specializarea	Sport și performanță motrică

2. Date despre disciplină

2.1. Denumirea disciplinei		Gimnastică de bază		Cod	FSTI.MFE.SPM.L.DS.1.2002.E-5.6	
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 ²	1	2.5. Semestrul ³		1	2.6. Tipul de evaluare ⁴	Examen
2.7. Regimul disciplinei ⁵		O	2.8. Categoria formativă a disciplinei ⁶			DS

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 Altele	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 Altele	Total ⁷
28	-	-	-	28	56
Distribuția fondului de timp pentru studiu individual ⁸					Nr. ore
Studiul după manual, suport de curs, bibliografie și notițe					20
Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate și pe teren					15
Pregătire seminarii/laboratoare, teme, referate, portofolii și eseuri					20
Tutoriat ⁹					10
Examinări ¹⁰					4
3.3. Total ore alocate studiului individual ¹¹ ($NOSI_{sem}$)					69
3.4. Total ore din Planul de învățământ ($NOAD_{sem}$)					56
3.5. Total ore pe semestru ¹² ($NOAD_{sem} + NOSI_{sem}$)					125
3.6. Nr ore / ECTS					25
3.7. Număr de credite ¹³					5

4. Precondiții (acolo unde este cazul)

4.1. Discipline necesar a fi promovate anterior (de curriculum) ¹⁴	Nu e cazul
4.2. Competențe	Nu e cazul

5. Condiții (acolo unde este cazul)

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

6. Rezultate ale învățării¹⁷

Numărul de credite alocat disciplinei: 5				
Rezultatele învățării				Repartizare credite pe rezultatele învățării
Nr. crt.	Cunoștințe	Aptitudini	Responsabilitate și autonomie	
Rî 1	Studentul definește și clasifică diferitele tipuri de exerciții fizice ca mijloace de instruire pentru însușirea tehnicii principalelor exerciții din conținutul gimnasticii de bază.	Studentul/Absolventul: - Identifică forma și conținutul exercițiului fizic - Exemplifică diferite tipuri de exerciții fizice din conținutul gimnasticii de bază.	Studentul : - Caracterizează diferite tipuri de exerciții fizice în funcție de un set de criterii prestabilite.	2
Rî 2	Studentul explică noțiunile generale ale gimnasticii, referitoare la formele de organizare ale acesteia, la principiile, metodele și mijloacele fundamentale aplicabile, astfel încât să poată fi utilizate în context formativ.	Studentul: - Utilizează noțiunile principale ale gimnasticii de bază - Utilizează terminologia specifică, în funcție de activitățile motrice.	Studentul: - Exemplifică acte și acțiuni motrice specifice gimnasticii - Argumentează utilizarea terminologiei de specialitate în cadrul unor dezbateri.	3

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

7.1. Obiectivul general	- Însușirea cunoștințelor teoretice și practice din conținutul gimnasticii de bază
7.2. Obiectivele specifice	- Interpretarea corectă a conținuturilor teoretice din gimnastica de bază și aplicarea adecvată a acestora în practică - Învățarea și consolidarea principalelor elemente și procedeele tehnice din gimnastica de bază - Cunoașterea cerințelor și criteriilor de apreciere a execuției în gimnastică

8. Conținuturi

8.1. Curs ²⁰		Metode de predare ²¹	Nr. ore
Curs 1	Gimnastica – probleme generale și istoric	Prelegere, expunere, utilizare videoproiector, conversație euristică, dezbateri frontală	2
Curs 2	-Scopul și sarcinile gimnasticii -Mijloacele și ramurile gimnasticii	Prelegere, expunere, utilizare videoproiector, conversație euristică, dezbateri frontală	2
Curs 3	Terminologia gimnasticii - Principiile fundamentale ale terminologiei	Prelegere, expunere, utilizare videoproiector, conversație euristică, dezbateri frontală	2
Curs 4	- Descrierea exercițiilor din gimnastică - Prezentarea grafică a pozițiilor, mișcărilor și deprinderilor de bază în gimnastică	Prelegere, expunere, utilizare videoproiector, conversație euristică, dezbateri frontală	2
Curs 5	Sistematizarea pozițiilor și mișcărilor întregului corp	Prelegere, expunere, utilizare videoproiector, conversație euristică, dezbateri frontală	2
Curs 6	Gimnastica de bază - caracteristici - Mijloacele gimnasticii de bază	Prelegere, expunere, utilizare videoproiector, conversație euristică,	2



		dezbateri frontală	
Curs 7	Exerciții de front și formații (e.f.f.)	Prelegere, expunere, utilizare videoproiector, conversație euristică, dezbateri frontală	2
Curs 8	Exerciții de dezvoltare fizică armonioasă (e.d.f.a) – clasificare și caracteristici	Prelegere, expunere, utilizare videoproiector, conversație euristică, dezbateri frontală	2
Curs 9	Exerciții de dezvoltare fizică armonioasă (e.d.f.a) – reguli de descriere	Prelegere, expunere, utilizare videoproiector, conversație euristică, dezbateri frontală	2
Curs 10	Exercițiile aplicativ-utilitare – clasificare și caracteristici	Prelegere, expunere, utilizare videoproiector, conversație euristică, dezbateri frontală	2
Curs 11	Ștafete și parcursuri aplicative	Prelegere, expunere, utilizare videoproiector, conversație euristică, dezbateri frontală	2
Curs 12	Prevenirea accidentelor în gimnastică - Cauzele accidentelor în gimnastică - Măsuri de prevenire	Prelegere, expunere, utilizare videoproiector, conversație euristică, dezbateri frontală	2
Curs 13	Ajutorul și asigurarea în gimnastică	Prelegere, expunere, utilizare videoproiector, conversație euristică, dezbateri frontală	2
Curs 14	Corectarea greșelilor în gimnastica de bază	Prelegere, expunere, utilizare videoproiector, conversație euristică, dezbateri frontală	2
Total ore curs:			28
8.2. Activități practice (8.2.a. Seminarii ²² /8.2.b. Laborator ²³ /8.2.c. Proiect ²⁴ /8.2.d. Alte act. practice ²⁵)		Metode de predare	Nr. ore
Act. 1	Exerciții de front și formații - învățare Jocuri de mișcare	Explicație, demonstrație, exersare	4
Act. 2	Exerciții de front și formații - consolidare Jocuri de mișcare	Explicație, demonstrație, exersare	4
Act. 3	Exerciții de dezvoltare fizică generală (diferite tipuri) - învățare	Explicație, demonstrație, exersare	4
Act. 4	Exerciții de dezvoltare fizică generală (diferite tipuri) - consolidare	Explicație, demonstrație, exersare	4
Act. 5	Exerciții aplicativ-utilitare nespecifice gimnasticii Jocuri de mișcare	Explicație, demonstrație, exersare	4
Act. 6	Exerciții aplicativ-utilitare specifice gimnasticii Jocuri de mișcare	Explicație, demonstrație, exersare	4
Act. 7	Parcursuri aplicative și ștafete	Explicație, demonstrație, exersare	2
Act. 8	Verificarea nivelului de însușire a cunoștințelor, deprinderilor și priceperilor motrice specifice gimnasticii de bază	Demonstrație	2
Total ore seminar/laborator			28

9. Bibliografie

9.1. Referințe bibliografice recomandate	Grigore, V., <i>Gimnastica – Manual pentru cursul de bază</i> , Editura Bren, București, 2003
	Neagu, S. G., Zaharie, N., <i>Teoria și practica în ramuri ale gimnasticii</i> , Edit. Risoprint, Cluj-Napoca, 2023
	Popescu, G., <i>Gimnastica acrobatică în școală</i> , Editura Elisavaros, 2007
	Zaharie, N., <i>Gimnastica de bază – suport de curs</i> (în format electronic), 2017
9.2. Referințe bibliografice suplimentare	Bănățan O., <i>Banca de gimnastică</i> , Editura Sport-Turism, București, 1983
	Ciovică, L., <i>Gimnastica-curs de bază - partea I</i> , Editura "Mira Design" Sibiu, 2000
	Scarlat E., Scarlat M., <i>Educație Fizică și Sport</i> , Editura Didactică și Pedagogică București, 2002
	https://frgimnastica.com/ www.gymmedia.com

10. Coroborarea conținuturilor disciplinei cu așteptările reprezentanților comunității epistemice, asociațiilor profesionale și angajatorilor reprezentativi din domeniul aferent programului²⁶

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. ²⁷
11.4a Examen / Colocviu	• Cunoștințe teoretice și practice însușite (cantitatea, corectitudinea, acuratețea)	Teste pe parcurs ²⁸ :	%	50 % (minimum 5)	
		Teme de casă:	%		
		Alte activități ²⁹ sau prezență în proporție de 50% din totalul cursurilor:	5 %		
		Evaluare finală:	45 % (min. 5)		
11.4d Proiect	• Calitatea proiectului realizat, corectitudinea documentației proiectului, justificarea soluțiilor alese	• Autoevaluarea, prezentarea și/sau susținerea proiectului • Evaluarea critică a unui proiect		10 % (minimum 5)	
11.4e Lucrări practice	• Probă practico-metodică	• Metode de evaluare a cunoștințelor, deprinderilor și priceperilor practico-metodice • Teste și probe practice		30 % (minimum 5)	CEF
	• Prezență în proporție de 80%				CEF
	• Prezență în proporție de cel puțin 30% (4 lecții)				CPE
Oficiu				10 %	
11.5 Standard minim de performanță ³⁰ • 25 % prezență la cursuri • 50 % prezență la lucrări practice • Nivel minimal (nota 5) de însușire a principalelor cunoștințe teoretice privind conținutul principalelor ramuri ale gimnasticii • Nivel minimal (nota 5) de însușire a principalelor cunoștințe, deprinderi și priceperi practico-metodice					

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: 15 / 09 / 2025

Data avizării în Departament: 01 / 10 / 2025

	Grad didactic, titlul, prenume, numele	Semnătura
Titular disciplină	Lector univ. dr. Nicoleta Veturia Zaharie	
Responsabil program de studii	Conf. univ. dr. Iulian Stoian	
Director Departament	Lector univ. dr. Tăușan Ioan	

¹ Licență / Master

² 1-4 pentru licență, 1-2 pentru master

³ 1-8 pentru licență, 1-3 pentru master

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

⁵ Regim disciplină: O=Disciplină obligatorie; A=Disciplină opțională; U=Facultativă

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

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

⁸ Liniiile de mai jos se referă la studiul individual; totalul se completează la punctul 3.37.

⁹ Între 7 și 14 ore

¹⁰ Între 2 și 6 ore

¹¹ Suma valorilor de pe liniile anterioare, care se referă la studiul individual.

¹² 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.)

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

$$Nr. credite = \frac{NOCpSpD \times C_C + NOApSpD \times C_A}{TOCpSpD \times C_C + TOApSpD \times C_A} \times 30 credite$$

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
- TOCpSpD = Număr total ore curs/săptămână din plan
- TOApSpD = Număr total ore aplicații (sem./lab./pro.)/săptămână din plan
- C_C/C_A = 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

¹⁴ Se menționează disciplinele obligatoriu a fi promovate anterior sau echivalente

¹⁵ Tablă, videoproiector, flipchart, materiale didactice specifice, platforme on-line etc.

¹⁶ Tehnică de calcul, pachete software, standuri experimentale, platforme on-line etc.

¹⁷ Rezultatele învățării se vor menționa în funcție de standardele specifice ale Comisiilor de specialitate ARACIS (<https://www.aracis.ro/ghiduri/>)

¹⁸ Titluri de capitole și paragrafe

¹⁹ Expunere, prelegere, prezentare la tablă a problematicii studiate, utilizare videoproiector, discuții cu studenții (pentru fiecare capitol, dacă este cazul)

²⁰ Discuții, dezbateri, prezentare și/sau analiză de lucrări, rezolvare de exerciții și probleme

²¹ Demonstrație practică, exercițiu, experiment

²² Studiu de caz, demonstrație, exercițiu, analiza erorilor etc.

²³ Legătura cu alte discipline, utilitatea disciplinei pe piața muncii

²⁴ CPE – condiționează participarea la examen; nCPE – nu condiționează participarea la examen; CEF - condiționează evaluarea finală; N/A – nu se aplică

²⁵ Se va preciza numărul de teste și săptămânile în care vor fi susținute.

²⁶ Cercuri științifice, concursuri profesionale etc.

²⁷ Se particularizează la specificul disciplinei standardul minim de performanță din grila de competențe a programului de studii, dacă este.