

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	Teoria și practica în ramuri ale gimnasticii			Cod	FSTI.MFE.SPM.L.DS.2.2002.E-5.5	
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	2	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	Gimnastică de bază
4.2. Competențe	Capacitatea de a aplica în practică conținuturile gimnasticii de bază, precum și a deprinderilor și priceperilor motrice specifice acesteia

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 alocate 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 acțiuni motrice, elemente și/sau procedee tehnice din conținutul principalelor ramuri ale gimnasticii.	Studentul: - Identifică forma și conținutul exercițiului fizic; - Selectează exerciții fizice în funcție de finalitatea acestora; - Exemplifică diferite tipuri de exerciții fizice din conținutul gimnasticii artistice, gimnasticii ritmice, gimnasticii aerobice și gimnasticii acrobatice.	Studentul : - Caracterizează diferite tipuri de exerciții fizice specifice gimnasticii 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 și performanțial.	Studentul: - Utilizează noțiunile principale ale gimnasticii artistice, gimnasticii ritmice, gimnasticii aerobice și gimnasticii acrobatice; - Utilizează terminologia specifică, în funcție de activitățile motrice specifice gimnasticii.	Studentul: - Exemplifică acte și acțiuni motrice specifice principalelor ramuri ale gimnasticii ; - Argumentează utilizarea terminologiei de specialitate în cadrul unor dezbateri ; - Adaptează conținutul exercițiilor în funcție de forma de organizare și practicare a acestuia.	3

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

7.1. Obiectivul general	- Însușirea cunoștințelor teoretice și practice din conținutul principalelor ramuri ale gimnasticii (gimnastica de bază, gimnastica artistică, gimnastica ritmică și gimnastica aerobică)
7.2. Obiectivele specifice	- Însușirea cunoștințelor teoretice referitoare la principalele ramuri ale gimnasticii, cu accent pe gimnastica de bază - Învățarea și consolidarea elementelor și procedeele tehnice de bază din cadrul principalelor ramuri ale gimnasticii - Cunoașterea cerințelor și a criteriilor de apreciere a execuției în gimnastică

8. Conținuturi

8.1. Curs ²⁰		Metode de predare ²¹	Nr. ore
Curs 1	Gimnastica artistică – probleme generale -Scopul și sarcinile gimnasticii artistice -Mijloacele gimnasticii artistice	Prelegere, expunere, utilizare videoproiector, conversație euristică, dezbateri frontală	2
Curs 2-3	- Probele specifice gimnasticii artistice - Caracteristici ale mișcărilor în gimnastica artistică	Prelegere, expunere, utilizare videoproiector, conversație euristică, dezbateri frontală	4



Curs 4	Gimnastica acrobatică - Sistematizare - Conținut - Caracteristici	Prelegere, expunere, utilizare videoproiector, conversație euristică, dezbateri frontală	2
Curs 5-6	Principalele elemente și procedee tehnice în gimnastica acrobatică	Prelegere, expunere, utilizare videoproiector, conversație euristică, dezbateri frontală	4
Curs 7	Prevenirea accidentelor în gimnastic artistică și acrobatică - Cauzele accidentelor - Măsuri de prevenire	Prelegere, expunere, utilizare videoproiector, conversație euristică, dezbateri frontală	2
Curs 8	- Ajutorul și asigurarea în gimnastica artistică și acrobatică	Prelegere, expunere, utilizare videoproiector, conversație euristică, dezbateri frontală	2
Curs 9	Săriturile cu sprijin în gimnastică - Clasificarea săriturilor cu sprijin; - Fazele săriturilor cu sprijin	Prelegere, expunere, utilizare videoproiector, conversație euristică, dezbateri frontală	2
Curs 10	Criterii de evaluare a săriturilor cu sprijin din gimnastică	Prelegere, expunere, utilizare videoproiector, conversație euristică, dezbateri frontală	2
Curs 11	Gimnastica ritmică: caracterizare generală, forme de organizare, locul ocupat în sistemul de educație fizică și sport; obiective	Prelegere, expunere, utilizare videoproiector, conversație euristică, dezbateri frontală	2
Curs 12	Gimnastica ritmică: conținutul motric specific; tehnica corporală; acompaniament muzical	Prelegere, expunere, utilizare videoproiector, conversație euristică, dezbateri frontală	2
Curs 13	Gimnastica aerobică; locul ocupat în sistemul de educație fizică și sport și obiective	Prelegere, expunere, utilizare videoproiector, conversație euristică, dezbateri frontală	2
Curs 14	Gimnastica aerobică; pașii de bază; acompaniamentul muzical	Prelegere, expunere, utilizare videoproiector, conversație euristică, dezbateri frontală	2
Total ore curs:			28
8.2. Activități practice (8.2.a. Seminarii²²/8.2.b. Laborator²³/8.2.c. Proiect²⁴/8.2.d. Alte act. practice²⁵)		Metode de predare	Nr. ore
Act. 1	- Învățarea principalelor elemente acrobatice statice (stând pe omoplați, cumpănă înainte) - Învățarea săriturii în sprijin ghemuit pe lada de gimnastică așezată transversal, urmata de săritură în extensie	Explicație, demonstrație, exersare	2
Act. 2	- Consolidarea principalelor elemente acrobatice statice (stând pe omoplați, cumpănă înainte) - Consolidarea săriturii în sprijin ghemuit pe lada de gimnastică așezată transversal, urmată de săritură în extensie și învățarea variantei acesteia (săritura în sprijin departat)	Explicație, demonstrație, exersare	2
Act. 3	- Învățarea principalelor procedee acrobatice dinamice (diferite variante de rostogoliri) - Învățarea săriturii prin sprijin depărtat peste capra de gimnastică	Explicație, demonstrație, exersare	2
Act. 4	- Consolidarea principalelor procedee acrobatice dinamice (diferite variante de rostogoliri)	Explicație, demonstrație, exersare	2
Act. 5	- Consolidarea săriturii prin sprijin depărtat peste capra de gimnastică	Explicație, demonstrație, exersare	2
Act. 6-7	- Învățarea stândului pe cap și a stândului pe mâini - Înlănțuiri de 2-3 elemente acrobatice (statice și dinamice) cuprinzând elementele/procedeele însușite (linii acrobatice)	Explicație, demonstrație, exersare	4
Act. 8	- Înlănțuiri de 4-5 elemente acrobatice (statice și dinamice) cuprinzând elementele însușite în lecțiile	Explicație, demonstrație, exersare	2



	anterioare(structură/exercițiu acrobatic)		
Act.9	Învățarea principalelor elemente și procedee tehnice din conținutul gimnasticii ritmice	Explicație, demonstrație, exersare	2
Act. 10	Consolidarea principalelor elemente și procedee tehnice din conținutul gimnasticii ritmice	Explicație, demonstrație, exersare	2
Act. 11	Învățarea pașilor de bază și a mișcărilor specifice gimnasticii aerobice	Explicație, demonstrație, exersare	2
Act. 12	Consolidarea pașilor de bază și a mișcărilor specifice gimnasticii aerobice	Explicație, demonstrație, exersare	2
Act. 13	Învățarea modului de realizare a structurilor denumite "piramide"	Explicație, demonstrație, exersare	2
Act. 14	- Verificarea cu notă a cunoștințelor practice acumulate	Explicație, demonstrație, exersare	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 Elisavros, 2007
	Zaharie, N., <i>Gimnastica de bază – suport de curs</i> (în format electronic), 2017
9.2. Referințe bibliografice suplimentare	Bănășan 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:		
		Evaluare finală:		
11.4b Seminar	Frecvența/relevanța intervențiilor sau răspunsurilor	Evidența intervențiilor, portofoliu de lucrări (referate, sinteze științifice)		Nu e cazul
11.4c Laborator	Cunoașterea aparaturii, a modului de utilizare a instrumentelor specifice; evaluarea unor instrumente sau realizări, prelucrarea și interpretarea unor rezultate	- Chestionar scris - Răspuns oral - Caiet de laborator, lucrări experimentale, referate etc. - Demonstrație practică		Nu e cazul
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 evaluarea a cunoștințelor, deprinderilor și priceperilor practico-metodice - Teste și probe practice	20 % (minimum 5)	CEF



	• Prezență în proporție de 80% • Prezență în proporție de cel puțin 30% (4 lecții)		10%	CEF
				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. Stoian Iulian	
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 Liniile 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)

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

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
- TOCpSdP = Număr total ore curs/săptămână din plan
- TOApSdP = 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