

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	Metodica predării gimnasticii în școală	Cod	FSTI.MFE.SPM.L.DS.4.1002.E-4.7
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	2	2.5. Semestrul ³	4
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
1	-	-	-	2	3
3.2.a.Curs	3.2.b. Seminar	3.2.c. Laborator	3.2.d. Proiect	3.2.e Altele	Total ⁷
14	-	-	-	28	42
Distribuția fondului de timp pentru studiu individual ⁸					Nr. ore
Studiul după manual, suport de curs, bibliografie și notițe					14
Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate și pe teren					14
Pregătire seminarii/laboratoare, teme, referate, portofolii și eseuri					14
Tutoriat ⁹					12
Examinări ¹⁰					4
3.3. Total ore alocate studiului individual ¹¹ ($NOSI_{sem}$)					58
3.4. Total ore din Planul de învățământ ($NOAD_{sem}$)					42
3.5. Total ore pe semestru ¹² ($NOAD_{sem} + NOSI_{sem}$)					100
3.6. Nr ore / ECTS					20
3.7. Număr de credite ¹³					4

4. Precondiții (acolo unde este cazul)

4.1. Discipline necesar a fi promovate anterior (de curriculum) ¹⁴	- Gimnastica de bază - Teoria și practica în ramuri ale gimnasticii
4.2. Competențe	

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: 4				
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: - Selectează exerciții fizice în funcție de finalitatea acestora;	Studentul : - Caracterizează diferite tipuri de exerciții fizice specifice gimnasticii în funcție de un set de criterii prestabilite.	1
RÎ 2	Studentul: - Cunoaște și înțelege succesiunea metodică în predarea principalelor elemente acrobatice și sărituri cu sprijin	Studentul: - Utilizează noțiunile principale ale gimnasticii artistice, gimnasticii ritmice, gimnasticii aerobice și gimnasticii acrobatice;	Studentul: - Exemplifică acte și acțiuni motrice specifice principalelor ramuri ale gimnasticii ; - Oferă feedback constructiv pentru îmbunătățirea tehnicii și performanței în funcție de principiile și metodele învățate	1
RÎ 3	Studentul: - Cunoaște principiile conform cărora se alcătuiesc exercițiile metodice de învățare a procedeele tehnice specifice principalelor ramuri ale gimnasticii (gimnastică de bază, gimnastică artistică, gimnastică ritmică și gimnastică aerobică)	Studentul: - Utilizează terminologia specifică, în funcție de activitățile motrice specifice gimnasticii.	Studentul: - Argumentează utilizarea terminologiei de specialitate în cadrul unor dezbateri ;	1
RÎ 4	Studentul: - Cunoaște un set de deprinderi practico-metodice de utilizare adecvată a mijloacelor specifice gimnasticii, în lecția de educație fizică și sport - Cunoaște mijloacele specifice gimnasticii, în vederea îndeplinirii obiectivelor instructive prevăzute în programa școlară, la nivelul învățământului primar și gimnazial.	Studentul: - Exemplifică diferite tipuri de exerciții fizice din conținutul gimnasticii artistice, gimnasticii ritmice, gimnasticii aerobice și gimnasticii acrobatice.	Studentul : - Aplică un set de cunoștințe și deprinderi practico-metodice de utilizare adecvată a mijloacelor specifice gimnasticii, în lecția de educație fizică și sport; - Aplică mijloacele specifice gimnasticii, în vederea îndeplinirii obiectivelor instructive prevăzute în programa școlară, la nivelul învățământului primar și gimnazial; - Adaptează conținutul exercițiilor în funcție de forma	0,5

			de organizare și practicare a acestuia.	
Rî 5	Studentul: - Explică diferite metode de predare în activitățile motrice, în vederea favorizării însușirii de cunoștințe specifice gimnasticii în școală.	Studentul: - Selectează metode de predare adecvate obiectivelor de instruire la gimnastică; - Utilizează metodele de predare în acord cu conținuturile programelor școlare de EFS la nivelul învățământului primar și gimnazial.	Studentul: - Alege variante de predare adecvate contextului educațional; - Adaptează metodele de predare în funcție de particularitățile practicanților exercițiilor fizice	0,5

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

7.1. Obiectivul general	- Însușirea cunoștințelor teoretice și practico-metodice privind metodele și procedeele de predare a conținutului principalelor ramuri ale gimnasticii (gimnastica de bază, gimnastica artistică, gimnastica ritmică și gimnastica aerobică)
7.2. Obiectivele specifice	- Dezvoltarea capacității de aplicare în practica școlară a cunoștințelor, deprinderilor și priceperilor practico-metodice specifice gimnasticii, necesare viitorului profesor de educație fizică și sport - Înțelegerea și cunoașterea principiilor care stau la baza elaborării coregrafiei, combinațiilor de mișcări și structurilor de exerciții specifice ramurilor gimnasticii - Însușirea noțiunilor teoretico-metodice referitoare la conținutul motric specific gimnasticii ritmice și aerobice - Dezvoltarea motricității specifice și a capacității de execuție artistică a actului gimnic

8. Conținuturi

8.1. Curs ²⁰		Metode de predare ²¹	Nr. ore
Curs 1	Ramurile gimnasticii: descriere, definire, clasificare, caracteristici comune și delimitări conceptuale - Locul și rolul gimnasticii în școală	Prelegere, expunere, utilizare videoproiector, conversație euristică, dezbateri frontală	1
Curs 2	Exerciții de dezvoltare fizică armonioasă (e.d.f.a) - Cerințe metodice și recomandări pentru aplicarea e.d.f.a. în lecțiile de educație fizică și sport	Prelegere, expunere, utilizare videoproiector, conversație euristică, dezbateri frontală	1
Curs 3	Exercițiile cu caracter aplicativ - Cerințe metodice și recomandări de utilizare a acestora în lecțiile de educație fizică și sport	Prelegere, expunere, utilizare videoproiector, conversație euristică, dezbateri frontală	1
Curs 4	Formarea deprinderilor motrice în gimnastică. Etapele formării deprinderilor în gimnastică	Prelegere, expunere, utilizare videoproiector, conversație euristică, dezbateri frontală	1
Curs 5	Metode și procedee specifice utilizate în formarea deprinderilor în gimnastică. Recomandări privind formarea deprinderilor	Prelegere, expunere, utilizare videoproiector, conversație euristică, dezbateri frontală	1
Curs 6	Principii didactice aplicate în procesul de formare al deprinderilor motrice în gimnastică	Prelegere, expunere, utilizare videoproiector, conversație euristică, dezbateri frontală	1
Curs 7	Gimnastica acrobatică - Elementele și procedeele tehnice acrobatice cu caracter static prevăzute în programa școlară actuală	Prelegere, expunere, utilizare videoproiector, conversație euristică, dezbateri frontală	1



Curs 8	Gimnastica acrobatică - Elementele și procedeele tehnice acrobatice cu caracter dinamic prevăzute în programa școlară actuală	Prelegere, expunere, utilizare videoproiector, conversație euristică, dezbateri frontală	1
Curs 9	Săriturile cu sprijin - Săriturile cu sprijin prevăzute în programa școlară actuală - Etapele învățării săriturilor cu sprijin - Cerințe metodice și recomandări de utilizare a acestora în lecțiile de educație fizică și sport	Prelegere, expunere, utilizare videoproiector, conversație euristică, dezbateri frontală	1
Curs 10	Gimnastica ritmică: caracterizare generală, forme de organizare, locul ocupat în sistemul de educație fizică și sport; obiective. Elemente și procedee tehnice specific gimnasticii ritmice prevăzute de programa școlară actuală, la nivel primar și gimnazial	Prelegere, expunere, utilizare videoproiector, conversație euristică, dezbateri frontală	1
Curs 11	Gimnastica ritmică: conținutul motric specific; tehnica corporală; acompaniament muzical; recomandări metodice privind aplicarea conținutului gimnasticii ritmice în lecțiile de educație fizică și sport	Prelegere, expunere, utilizare videoproiector, conversație euristică, dezbateri frontală	1
Curs 12	Gimnastica aerobică; locul ocupat în sistemul de educație fizică și sport; obiective Lecția de gimnastică aerobică; condiții de desfășurare și accesibilitate	Prelegere, expunere, utilizare videoproiector, conversație euristică, dezbateri frontală	1
Curs 13	Gimnastica aerobică: pașii de bază, acompaniamentul muzical; recomandări metodice privind aplicarea conținutului gimnasticii aerobice în lecțiile de educație fizică și sport	Prelegere, expunere, utilizare videoproiector, conversație euristică, dezbateri frontală	1
Curs 14	Conținutul actual al programei școlare la nivel primar și gimnazial cu referire la temele care vizează disciplina gimnastică	Prelegere, expunere, utilizare videoproiector, conversație euristică, dezbateri frontală	1
Total ore curs:			14
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	a. Activități practice utilizate în însușirea succesiunii metodice de învățare a cumpenei înainte și a rostogolirii înainte din ghemuit în ghemuit; b. Activități practice folosite în însușirea succesiunii metodice de învățare a săriturii prin sprijin depărtat peste capră – „școala aterizării”.	Explicație, demonstrație, exersare	2
Act. 2	a. Activități practice utilizate în însușirea succesiunii metodice de învățare a stândului pe omoplați, a stândului pe cap la băieți și a sforii la fete, precum și a rostogolirii laterale; b. Activități practice folosite în însușirea succesiunii metodice de învățare a săriturii prin sprijin depărtat peste capră cu întoarcere 90°; „școala impulsiei” pe trambulină.	Explicație, demonstrație, exersare	2
Act. 3	a. Activități practice folosite în însușirea succesiunii metodice de învățare a podului de sus, în învățarea rostogolirilor din ghemuit în depărtat și invers (înainte și înapoi) și în consolidarea stândului pe cap; b. Activități practice utilizate în însușirea succesiunii metodice de învățare a săriturii în sprijin ghemuit pe lada de gimnastică așezată transversal, urmată de săritură în extensie, precum și a variantei acesteia (săritură în sprijin depărtat)	Explicație, demonstrație, exersare	2
Act. 4	a. Activități practice folosite în însușirea succesiunii metodice de învățare a stândului pe mâini b. Activități practice folosite în însușirea succesiunii metodice de învățare a săriturii în ghemuit pe lada de gimnastică așezată transversal, urmată de săritură în extensie și întoarcere 180°	Explicație, demonstrație, exersare	2
Act. 5	a. Activități practice utilizate în însușirea succesiunii metodice de învățare a roții laterale b. Activități practice utilizate în însușirea succesiunii metodice de învățare a săriturii cu rostogolire înainte pe lada de gimnastică	Explicație, demonstrație, exersare	2



	așezată longitudinal		
Act. 6	a. Activități practico-metodice privind educarea esteticii mișcărilor: poziții și mișcări de bază la nivelul trenului superior și inferior b. Activități practico-metodice folosite în învățarea deplasărilor prin pași specifici gimnasticii ritmice.	Explicație, demonstrație, exersare	2
Act. 7	a. Activități practico-metodice utilizate în învățarea deplasărilor prin pași specifici gimnasticii ritmice și în învățarea pașilor de vals b. Activități practico-metodice utilizate în învățarea elementelor de echilibru (passe, attitude înainte și arabesque), a întoarcerilor (prin pași succesivi, prin pași arcuiți, prin învăluire și fouette, precum și a piruetei passe	Explicație, demonstrație, exersare	2
Act. 8	a. Activități practico-metodice utilizate în învățarea săriturilor gimnice (sistemizare, fazele săriturilor și succesiunea învățării) b. Activități practico-metodice folosite în învățarea săriturilor artistice de bază.	Explicație, demonstrație, exersare	2
Act. 9	a. Program de exerciții specifice gimnasticii aerobice pentru cap-gât și membrele superioare b. Activități practico-metodice utilizate în învățarea pașilor specifici din gimnastica aerobică c. Însușirea exercițiilor de stretching din poziția stând și poziții derivate ale acesteia	Explicație, demonstrație, exersare	2
Act. 10	a. Program de exerciții specifice gimnasticii aerobice pentru trunchi. b. Activități practico-metodice utilizate în consolidarea pașilor specifici din gimnastica aerobică – legări de doi și mai mulți pași specifici cu impact mic c. Însușirea exercițiilor de stretching din poziția pe genunchi și poziții derivate ale acesteia	Explicație, demonstrație, exersare	2
Act. 11	a. Program de exerciții specifice gimnasticii aerobice pentru membrele inferioare cu exerciții la nivelul solului b. Activități practico-metodice utilizate în învățarea unui program complex de gimnastică aerobică pentru începători cu impact mic, executat pe fond muzical în tempo moderat c. Însușirea exercițiilor de stretching din poziția așezat și poziții derivate ale acesteia	Explicație, demonstrație, exersare	2
Act. 12	a. Program de exerciții specifice gimnasticii aerobice pentru trunchi, combinate cu mișcări de brațe și picioare b. Activități practico-metodice utilizate în învățarea unui program complex de gimnastică aerobică pentru avansați cu impact mic, executat pe fond muzical în tempo rapid c. Însușirea exercițiilor de stretching din poziția culcat (dorsal) și poziții derivate ale acesteia.	Explicație, demonstrație, exersare	2
Act. 13	Înlănțuiri de 8-10 elemente și/sau procedee tehnice acrobatice și gimnice însușite în lecțiile anterioare (pe fond muzical cu minim 16 măsuri muzicale)	Explicație, demonstrație, exersare	2
Act. 14	Verificarea cu notă a cunoștințelor, deprinderilor și priceperilor practico-metodice acumulate	Explicație, demonstrație, exersare	2
Total ore seminar/laborator			28

9. Bibliografie

9.1. Referințe bibliografice recomandate	Macovei, S., <i>Gimnastica ritmică – baze teoretico-metodice</i> , Edit. ANEFS, București, 1999
	Macovei, S., Buțu, O., <i>Gimnastica ritmică în școală</i> , Edit. Tipografia, București, 2000
	Popescu, G., <i>Gimnastica acrobatică în școală</i> , Editura Elisavaros, 2007
	Zaharie, N., <i>Gimnastică ritmică și gimnastică aerobică</i> –suport de curs (format electronic), 2017
9.2. Referințe bibliografice suplimentare	Băiașu, Gh., coordonator, <i>Gimnastică</i> , (cap. Gimnastica ritmică), Editura Sport-Turism, București, 1985
	Popescu, G., <i>Impact aerobic</i> , Editura Elisavaros, București, 2005.
	Scarlăt E., Scarlăt 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		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, nume	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 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