

FIȘA DISCIPLINEI

Anul universitar 2025 – 2026

1. Date despre program

1.1. Instituția de învățământ superior	Universitatea Lucian Blaga din Sibiu
1.2. Facultatea	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. Date despre disciplina						
2.1. Denumirea disciplinei	Metodica antrenamentului pe ramură de gimnastică I			Cod	FSTI.MFE.SPM.L.DS.5.2004.E-5.3	
2.2. Titular activități de curs	Lector univ. dr. Zaharie Nicoleta					
2.3. Titular activități practice	Lector univ. dr. Zaharie Nicoleta					
2.4. An de studiu ²	3	2.5. Semestrul ³		5	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 Alte	Total
2	-	-	-	4	6
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 Alte	Total ⁷
28	-	-	-	56	84
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					7
Tutoriat ⁹					2
Examinări ¹⁰					4
3.3. Total ore alocate studiului individual ¹¹ (NOSI _{sem})					41
3.4. Total ore din Planul de învățământ (NOAD _{sem})					84
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	Teoria și practica în ramuri ale gimnasticii Metodica predării gimnasticii în școală Teoria antrenamentului sportiv/Bazele generale ale antrenamentului sportiv Metodica antrenamentului pe ramură de sport (gimnastică artistică) I
4.2. Competențe	Competențe specifice acumulate la disciplinele precizate mai sus

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 artistică cu materiale didactice specifice; platforme on-line

6. Rezultate ale învățării ¹⁷

Numărul de credite alocat disciplinei: 5				
Rezultatele învățării				Repartizare credite pe rezultatele învățării
Nr. crt.	Cunoștințe	Aptitudini	Responsabilitate și autonomie	
RÎ 1	Studentul/Absolventul explică noțiunile generale ale domeniului, referitoare la formele de organizare ale activității sportive, principiile, metodele și mijloacele fundamentale aplicabile în forme diferite de organizare, conceptele de motricitate și activitate motrică, astfel încât să poată fi utilizate în context formativ și performanțial.	Studentul/Absolventul: 1.1.Utilizează noțiunile fundamentale ale motricității umane în contexte variate. 1.2.Clasifică formele de organizare și practicare a activității sportive. 1.3.Analizează și înțelege dezvoltarea fizică și motrică a individului. 1.4.Identifică și interpretează tipologia constituțională (somatofuncțională, motrică și psihică). 1.5.Integrează conceptele de creștere și dezvoltare în strategii educaționale și de performanță. 1.6.Utilizează terminologia, în funcție de activitățile motrice.	Studentul/Absolventul: 1.1.1.Exemplifică acte, acțiuni și activități motrice. 1.1.2.Oferă feedback constructiv pentru îmbunătățirea tehnicii și performanței în funcție de principiile și metodele învățate. 1.2.1.Adaptează conținutul exercițiilor în funcție de forma de organizare și practicare a acestuia. 1.3.1.Selectează și adaptează metodele și mijloacele în funcție de posibilitățile fizice și motrice ale indivizilor. 1.4.1.Crează programe individualizate în funcție de nevoile și caracteristicile individuale și de grup. 1.5.1.Adoptă decizii independente privind ritmul de asimilare a cunoștințelor și aptitudinilor motrice.	2
RÎ 2	Studentul/Absolventul explică și descrie noțiunile fundamentale de anatomie, biomecanică și fiziologie, a fundamentelor bio-mecanice și comportamentale ale activităților motrice, în scopul utilizării eficiente pentru gestionarea efortului fizic sportiv.	Studentul/Absolventul: 2.1.Identifică structuri anatomice ale organismului uman și relațiile cu funcțiile acestora. 2.2.Prezintă acțiunile diferitelor grupe musculare și parametrii de mișcare. 2.3.Caracterizează efortul fizic în funcție de particularitățile somato-funcționale, motrice și psihice ale organismului uman.	Studentul/Absolventul: 2.1.1.ArgUMENTEAZĂ rolul aparatelor și sistemelor corpului uman în efectuarea actelor și acțiunilor motrice. 2.2.1.Recunoaște parametrii de mișcare ai acțiunilor motrice. 2.3.1.Stabilește parametrii efortului fizic în funcție de obiectivele de instruire.	1
RÎ 3	Studentul/Absolventul definește și clasifică diferitele tipuri de exerciții fizice ca mijloace de instruire aplicabile în contextul practicării activităților motrice.	Studentul/Absolventul: 4.1.Identifică forma și conținutul exercițiului fizic. 4.2.Selectează exerciții fizice în funcție de finalitatea acestora. 4.3.Exemplifică diferite tipuri de exerciții fizice.	Studentul/Absolventul: 4.1.1. Caracterizează diferite tipuri de exerciții fizice în funcție de un set de criterii prestabilite. 4.2.1.Alege forme de organizare a exercițiilor fizice în funcție de obiectivele de instruire urmărite. 4.2.2.Organizează grupuri de practicanți ai exercițiilor fizice în funcție de finalitatea activităților motrice și de resurse. 4.3.1.Selectează exerciții fizice în	1

			funcție de particularitățile practicanților.	
Rî 4	Studentul/Absolventul explică diferite metode de predare în activitățile motrice, în vederea favorizării însușirii de cunoștințe și a creșterii eficienței actului educațional.	Studentul/Absolventul: 5.1. Selectează metode de predare adecvate obiectivelor de instruire. 5.2. Utilizează metodele de predare în acord cu conținuturile programelor de instruire.	Studentul/Absolventul: 5.1.1. Alege variante de predare adecvate contextului educațional. 5.2.1. Adaptează metodele de predare în funcție de particularitățile practicanților exercițiilor fizice.	1

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 gimnasticii artistice la nivelurile 3 și 4 (junioare/juniori II)
	Însușirea bazelor metodice ale gimnasticii
7.2. Obiectivele specifice	- Perfecționarea capacității de aplicare în antrenament, a cunoștințelor, deprinderilor și priceperilor practico-metodice specifice gimnasticii artistice, necesare viitorului antrenor - Aprofundarea cunoașterii noțiunilor teoretico-metodice referitoare la conținutul motric specific gimnasticii artistice - Cunoașterea aprofundată a principiilor care stau la baza elaborării coregrafiei, combinațiilor de mișcări și structurilor de exerciții specifice gimnasticii artistice - Dezvoltarea motricității specifice și a capacității de execuție artistică a actului gimnic
	Formarea capacității de a concepe și pune în practică mijloace specifice gimnasticii

8. Conținuturi

8.1. Curs ¹⁸	Metode de predare ¹⁹	Nr. ore
Curs 1: Programarea și planificarea pregătirii în gimnastica artistică	Prelegere, expunere, utilizare videoproiector, conversație euristică, dezbateri frontală	2
Curs 2: Documente de planificare și evidență	Prelegere, expunere, utilizare videoproiector, conversație euristică, dezbateri frontală	2
Curs 3: Lecția de antrenament în gimnastica artistică Planul/Proiectul de lecție	Prelegere, expunere, utilizare videoproiector, conversație euristică, dezbateri frontală	2
Curs 4: Componentele antrenamentului la gimnastica artistică – generalități	Prelegere, expunere, utilizare videoproiector, conversație euristică, dezbateri frontală	2
Curs 5: Pregătirea fizică generală și specifică	Prelegere, expunere, utilizare videoproiector, conversație euristică, dezbateri frontală	2
Curs 6: Pregătirea tehnică, pregătirea artistică și pregătirea teoretică	Prelegere, expunere, utilizare videoproiector, conversație euristică, dezbateri frontală	2
Curs 7: Pregătirea psihologică și aspecte tactice în timpul concursurilor de gimnastica artistică	Prelegere, expunere, utilizare videoproiector, conversație euristică, dezbateri frontală	2
Curs 8: Caracteristicile efortului în gimnastica artistică Refacerea organismului după antrenamente și competiții	Prelegere, expunere, utilizare videoproiector, conversație euristică, dezbateri frontală	2
Curs 9: Competiția în gimnastica artistică de performanță	Prelegere, expunere, utilizare videoproiector, conversație euristică, dezbateri frontală	2
Curs 10: Formatul și tipologia competițiilor de gimnastica artistică la nivel național și mondial	Prelegere, expunere, utilizare videoproiector, conversație euristică, dezbateri frontală	2
Curs 11: Organizarea concursurilor de gimnastica – generalități și noțiuni de bază	Prelegere, expunere, utilizare videoproiector, conversație euristică, dezbateri frontală	2
Curs 12: Recapitulare și consolidare prin sinteze ale cunoștințelor dobândite	Prelegere, expunere, utilizare videoproiector, conversație euristică, dezbateri frontală	4
Total ore curs:		28
8.2. Activități practice (8.2.a. Seminar ²⁰ / 8.2.b. Laborator ²¹ / 8.2.c. Proiect ²² / 8.2.d. Alte act.practice ²³)	Metode de predare	Nr. ore
- Activități practice utilizate în însușirea succesiunii metodice de învățare a <i>elementelor gimnice</i> prevăzute de programa de clasificare (PCIs.) pt. gimnastica artistică feminină (GAF) la nivelurile 3 și 4 (junioare II) - Pregătire fizică specifică	Explicație, demonstrație, exersare	4
- Activități practice utilizate în însușirea succesiunii metodice de învățare a <i>elementelor și procedeele acrobatice</i> prevăzute de PCIs. pt. GAF și	Explicație, demonstrație, exersare	4

gimnastica artistică masculină (GAM) la nivelurile 3 și 4 (junioare/juniori II)		
- Pregătire fizică specifică		
- Consolidarea acelorasi <i>elemente și procedee acrobatice</i> prevăzute de Pcls. pt. GAF și GAM (junioare/juniori II)	Explicație, demonstrație, exersare	4
- Activități practice utilizate 4în însușirea succesiunii metodice de învățare a <i>săriturilor cu sprijin</i> prevăzute de Pcls. pt. GAF și GAM la nivelurile 3 și 4 (junioare/juniori II)	Explicație, demonstrație, exersare	4
- Pregătire fizică specifică		
- Consolidarea acelorasi <i>sărituri cu sprijin</i> prevăzute de Pcls.pt. GAF și GAM (junioare/juniori II)	Explicație, demonstrație, exersare	4
- Activități practice utilizate în însușirea succesiunii metodice de învățare a principalelor elemente și procedee tehnice prevăzute de Pcls. pt. GAF (junioare II) la <i>bâră</i> și Pcls. GAM (juniori II) la <i>cal cu mâner</i>	Explicație, demonstrație, exersare	4
- Pregătire fizică specifică		
- Consolidarea acelorasi elemente și procedee prevăzute de Pcls. pt. GAF și GAM (junioare/juniori II)	Explicație, demonstrație, exersare	4
- Activități practice utilizate în însușirea succesiunii metodice de învățare a <u>principalelor</u> elemente și procedee tehnice prevăzute de Pcls. pt.GAF (junioare II) la <i>paralele inegale</i> și Pcls. GAM (juniori II) la <i>paralele</i>	Explicație, demonstrație, exersare	4
- Pregătire fizică specifică		
- Consolidarea acelorasi elemente și procedee prevăzute de Pcls. pt. GAF (junioare II) la <i>paralele inegale (temă adresată studenților)</i> și învățarea <u>principalelor</u> elemente din Pcls. GAM (juniori II) la <i>inele (temă adresată studenților)</i>	Explicație, demonstrație, exersare	4
- Pregătire fizică specifică		
- Pregătire artistică (pt. studente)		
- Consolidarea <u>principalelor</u> elemente din Pcls. GAM (juniori II) la <i>paralele și inele</i> - (pt. studenți)	Explicație, demonstrație, exersare	6
- Pregătire fizică specifică		
- Consolidarea pregătirii artistice (pt. studente)		
- Activități practice utilizate în însușirea succesiunii metodice de învățare a <u>principalelor</u> elemente și procedee tehnice prevăzute de Pcls. pt. GAM (juniori II) la <i>bară fixă</i> - – (pt. studenți)	Explicație, demonstrație, exersare	6
- Pregătire fizică specifică		
- Consolidarea pregătirii artistice (pt. studente)		
- Consolidarea <u>principalelor</u> elemente din Pcls. pt. GAM (juniori II) la <i>bară fixă</i> – (pt. studenți)	Explicație, demonstrație, exersare	6
- Probă practico-metodică de verificare	Explicație, demonstrație, exersare	6
Total ore seminar/laborator		56

9. Bibliografie

9.1. Referințe bibliografice recomandate	1. GRIGORE, V. (2001). Gimnastica artistică- bazele teoretice ale antrenamentului sportiv. Edit. SemnE, București.
	2. GRIGORE, V. (1998). Gimnastica de performanță. Edit. Atlantis, București.
	3. TUDUSCIUC, I. (2001). Gimnastică acrobatică. Edit. Fundației România de mâine, București.
	4. VIERU, N. (1997). Manual de gimnastică sportivă. Edit. Driada, București.
	5. https://frgimnastica.com/
	6. https://www.gymnastics.sport/site/index.php
a. Referințe bibliografice suplimentare	7. GRIGORE, V. (1999). Longevitatea în gimnastică. Edit. Atlantis, București.
	8. GRIGORE, V. (2001). Pregătirea artistică în gimnastica de performanță, ANEFS, București.
	9. POPESCU, G. (2005). Gimnastica pregătirii, educării și dezvoltării fizice generale. Edit. Elisaveros, București.
	10. EPSTEIN, D. (2021). <i>Gena sportivă</i> . Edit. Publica, București.
	11. www.gymmedia.com

10. Coroborarea conținuturilor disciplinei cu așteptările reprezentanților comunității epistemice, asociațiilor profesionale și angajatorilor reprezentativi din domeniul aferent programului²⁴

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. ²⁵
11.4a Examen / Colocviu	• Cunoștințe teoretice și practice însușite (cantitatea, corectitudinea, acuratețea)	Teste pe parcurs ²⁶ :	%	50 % (minimum 5)	
		Teme de casă:	5 %		
		Alte activități ²⁷ sau prezență în proporție de 50% din totalul cursurilor:	5%		
		Evaluare finală:	40% (min. 5)		
11.4b Seminar	• Frecvența/relevanța intervențiilor sau răspunsurilor	Evidența intervențiilor, portofoliu de lucrări (referate, sinteze științifice)		% (minimum 5)	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) 10%	CEF
	• Prezență în proporție de 80% la lucrările practice Prezență în proporție de cel puțin 30%				CPE
11.5 Standard minim de performanță ²⁸ • 25 % prezență la cursuri • 50 % prezență la lucrări practice • Nivel minimal (nota 5) de însușire a principalelor cunoștințe teoretice privind conținuturile prevăzute de fișa disciplinei la cursuri • Nivel minimal (nota 5) de însușire a principalelor cunoștințe, deprinderi și priceperi practico-metodice prevăzute de fișa disciplinei la activități practice					

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. Zaharie Nicoleta	
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)

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

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_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 problematicei 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 etc.

²¹ Demonstrație practică, exercițiu, experiment etc.

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

²³ Alte tipuri de activități practice specifice

²⁴ Legătura cu alte discipline, utilitatea disciplinei pe piața muncii

²⁵ CPE – condiționează participarea la examen; nCPE – nu condiționează participarea la examen; CEF - condiționează evaluarea finală; N/A – nu se aplică

²⁶ Se va preciza numărul de teste și săptămânile în care vor fi susținute.

²⁷ Cercuri științifice, concursuri profesionale etc.

²⁸ Se particularizează la specificul disciplinei standardul minim de performanță din grila de competențe a programului de studii, dacă este cazul.