

FIȘA DISCIPLINEI

1. Date despre program

1.1. Instituția de învățământ superior	Universitatea Transilvania din Brașov
1.2. Facultatea	Educație Fizică și Sporturi Montane
1.3. Departamentul	Performanță motrică
1.4. Domeniul de studii de licență ¹⁾	Educație Fizică și Sport
1.5. Ciclu de studii ²⁾	Licență
1.6. Programul de studii	Sport și performanța motrică / COR ESCO 233002 - Profesor în învățământul gimnazial
1.7. Forma de învățământ	ID/IFR

2. Date despre disciplină

2.1. Denumirea disciplinei	Gimnastica aerobică							
2.2. Coordonatorul de disciplină	Chicomban Carmen Mihaela							
2.3. Tutorele de disciplină	Chicomban Carmen Mihaela							
2.4. Anul de studii	I	2.5. Semestrul	II	2.6. Tipul de evaluare	V	2.7. Regimul disciplinei	Conținut ³⁾ Obligativitate ⁴⁾	DS DO

3. Timpul total estimat (nr. ore pe semestru al activităților didactice)

3.1. Număr de ore pe săptămână din planul de învățământ la forma IF	3	din care: 3.2. curs	0	3.3. Laborator	3
3.4. Total ore pe semestru din planul de învățământ la forma ID/IFR	42	din care: 3.5. AI	0	3.6. L ⁵⁾	42
Distribuția fondului de timp					ore
3.4.1. Studiul după manual, suport de curs, bibliografie și notițe (AI)					0
3.4.2. Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate și pe teren					25
3.4.3. Pregătire seminare / laboratoare / proiecte, teme, referate, portofolii și eseuri					17
3.4.4. Tutoriat (consiliere profesională)					2
3.4.5. Examinări					2
3.4.6. Alte activități (comunicare bidirecțională, sincronă/asincronă pe platformă cu studenții)					2
3.7. Total ore de activitate individuală a studentului (AI+SI)	48				
3.8. Total ore pe semestru	90				
3.9. Numărul de credite ⁶⁾	3				

4. Precondiții (acolo unde este cazul)

4.1. de curriculum	
4.2. de competențe	

5. Condiții (acolo unde este cazul)

5.1. de desfășurare a cursului	
5.2. de desfășurare a seminarului / laboratorului / proiectului	Sala de gimnastică, Colina Universității

6. Competențe specifice acumulate (conform grilei de competențe din planul de învățământ)

Competențe profesionale	CP1 Gestioneaza resursele utilizate în scopuri educationale
	Rezultatele învățării
	1.1. Cunoștințe
	R.Î. 1.1.1. Studentul / absolventul gestionează resursa umană, temporală și materială în educație fizică și sport.
	R.Î. 1.1.2. Studentul / absolventul selectează metode de instruire ce valorifică potențialul bio-psiho-motric al participanților și stimulează interesul pentru practicarea activităților fizice sportive.
	1.2. Abilități
	R.Î. 1.2.1. Studentul / absolventul identifică și utilizează sisteme de acționare eficiente.
	1.3. Responsabilitate și autonomie
	R.Î. 1.3.1. Studentul / absolventul răspunde nevoilor motrice ale subiecților prin conținuturi adecvate.
	CP2 Utilizeaza strategii pedagogice pentru creativitate
	Rezultatele învățării
	2.1. Cunoștințe
	R.Î. 2.1.1. Studentul / absolventul explică achizițiile teoretice și practice în mod creativ, prin adaptarea și particularizarea intervențiilor.
	2.2. Abilități
	R.Î. 2.2.1. Studentul / absolventul utilizează noțiunile fundamentale ale motricității umane în contexte variate.
	2.3. Responsabilitate și autonomie
	R.Î. 2.3.1. Studentul / absolventul inițiază măsuri pentru îmbunătățirea randamentului activităților.

Competențe transversale	CT1. Dă dovadă de inițiativă, hotărâre, auto-reflecție, curiozitate și dorință de învățare
	Rezultatele învățării
	1.1. Cunoștințe
	R.Î. 1.1.1. Studentul / absolventul identifică aspectele de comportament general și specific vârstelor și categoriilor de populație practicante a exercițiului fizic, în vederea stabilirii impactului activităților fizice asupra calității vieții.
	R.Î. 1.1.2. Studentul / absolventul selectează metode de instruire ce valorifică potențialul bio-psiho-motric al participanților și stimulează interesul pentru practicarea activităților fizice sportive.
	1.2. Abilități
	R.Î. 1.2.1. Studentul / absolventul aplică metode și mijloace fizice, psihopedagogice și psihologice.
	R.Î. 1.2.2. Studentul / absolventul adaptează metodele didactice, demonstrând flexibilitate și capacitatea de a răspunde eficient în situații imprevizibile.
	R.Î. 1.2.3. Studentul / absolventul folosește un limbaj corespunzător din punct de vedere academic și profesional.
	1.3. Responsabilitate și autonomie
	R.Î. 1.3.1. Studentul / absolventul evaluează și monitorizează comportamente din perspectivă psihopedagogică;
	R.Î. 1.3.2. Studentul / absolventul conștientizează în mod autonom și responsabil limitele impuse de cunoștințele și abilitățile dobândite.
	R.Î. 1.3.3. Studentul / absolventul participă constant la programe de formare profesională continuă, în scopul inserției și adaptabilității la cerințele pieței muncii.

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

7.1. Obiectivul general al disciplinei	Formarea unui bagaj extins de exercitii si conducerea lectiilor si programelor de gimnastica aerobica
7.2. Obiectivele specifice	Formarea unui bagaj bogat de cunoștințe si abilitati practice de gimnastica aerobica Organizarea si conducerea lectiilor de gimnastica aerobica

8. Conținuturi

8.2. L	Metode de predare-învățare	Nr. de ore	Observații
Programe de gimnastica aerobica	lucrări practice	6	temă prevăzută în calendarul disciplinei
Programul Step.	lucrări practice	6	temă prevăzută în calendarul disciplinei
Programul TRX.	lucrări practice	6	temă prevăzută în calendarul disciplinei
Programul Pilates si streaching	lucrări practice	6	temă prevăzută în calendarul disciplinei
Program Zumba	lucrări practice	6	temă prevăzută în calendarul disciplinei
Program Bossu-ball	lucrări practice	6	temă prevăzută în calendarul disciplinei
Evaluare organizare si conducere programe de gimnastica aerobica	lucrări practice	6	temă prevăzută în calendarul disciplinei
Bibliografie: Bibliografie obligatorie: 1. Chicomban C.M, Fitball. Program multifuncțional de corectare postural și antrenament specific, 2015 2. Chicomban C.M. Fitness, Curs tehnologie IFR, actualizat 2020 3. Hansen D.,Kennelly S.Plyometrie.Anatomie, Ed. Compress sport, 2018 4. Chicomban M- Teoria si practica în sportul de expresie- fitness, power-point, FEFSM, 2024 5. Nelson A. G., Kokkonen J. Anatomia stretchingului, Ed. Trei, București, 2022 Bibliografie facultativa 1. Carr K.,Feit M., K. Functional Training Anatomy, Ed. Human Kinetics Publishers, 2021 2. Siler, B. The Pilates Body. London: Edited by Michael Joseph, 2000 3. Knopf K., Therapy Ball Workbook: Illustrated Step-By-Step Guide to Stretching, Strengthening, and Rehabilitative Techniques, Ed. Ulysses, 2020 Material didactic în tehnologie ID: Chicomban, C.M „Gimnastică aerobică”– curs în tehnologie ID (format electronic) pentru anul I, sem. Ii, actualizat în 2025			

9. Coroborarea conținuturilor disciplinei cu așteptările reprezentanților comunităților epistemice, ale asociațiilor profesionale și ale angajatorilor reprezentativi din domeniul aferent programului

Conștientizarea nevoii de pregătire profesională continuă, pe parcursul întregii vieți prin utilizarea a unor metode și tehnici eficiente de învățare a elevilor în raport cu cerințele sociale în vederea integrării lor pe piața muncii.
--

10. Evaluare

Tip de activitate	10.1. Criterii de evaluare	10.2. Metode de evaluare	10.3. Pondere din nota finală
10.4. AI (curs)			
10.5. L	Elaborarea și demonstrarea unui program fitness pe o temă dată,	Evaluare tehnică	100%
10.6. Standard minim de performanță			
Cunoașterea și utilizarea adecvată a exercitiilor de gimnastica aerobica.			
Îndeplinirea criteriilor disciplinei și obținerea notei 5 (cinci) la lucrarea practico-metodic (laborator),.			

Prezenta Fișă de disciplină a fost avizată în ședința de Consiliu de departament din data 23/06/2025 și aprobată în ședința de Consiliu al facultății din data 23/06/2025

Conf. dr. Ioan TURCU,
Decanul facultății

Conf. dr. Bogdan Marian OANCEA,
Directorul de departament

Titularul de curs (AI)

Conf. dr. Carmen Mihaela, Chicomban,
Titularul de L

Notă:

- 1) Domeniul de studii – se alege una din variantele: Licență / Masterat (se completează conform cu Nomenclatorul domeniilor și al specializărilor / programelor de studii universitare în vigoare).
- 2) Ciclul de studii – se alege una din variantele: Licență / Masterat.
- 3) Regimul disciplinei (conținut); se alege una din variantele: pentru nivelul de licență – DF (disciplină fundamentală) / DD (disciplină din domeniu) / DS (disciplină de specialitate) / DC (disciplină complementară); pentru nivelul de masterat – DAP (disciplină de aprofundare) / DSI (disciplină de sinteză) / DCA (disciplină de cunoaștere avansată).
- 4) Regimul disciplinei (obligativitate) – se alege una din variantele: DI (disciplină impusă) / DO (disciplină opțională) / DFc (disciplină facultativă).
- 5) AI – activități de autoinstruire; AT – activități tutoriale; TC – teme de control; AA – activități asistate; SF – seminar față în față; ST – seminar în sistem tutorial; L – activități de laborator; P – proiect, lucrări practice; Pr – practică (de domeniu/de specialitate).
- 6) Un credit este echivalent cu 30 de ore de studiu (activități didactice și studiu individual).