

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 de bază							
2.2. Coordonatorul de disciplină	Florentina NECHITA							
2.3. Tutorele de disciplină	Florentina NECHITA							
2.4. Anul de studii	I	2.5. Semestrul	I	2.6. Tipul de evaluare	E	2.7. Regimul disciplinei	Conținut ³⁾ Obligativitate ⁴⁾	DS DI

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	4	din care: 3.2. curs	2	3.3. Laborator	2
3.4. Total ore pe semestru din planul de învățământ la forma ID/IFR	56	din care: 3.5. AI	28	3.6. L	28
Distribuția fondului de timp					ore
3.4.1. Studiul după manual, suport de curs, bibliografie și notițe (AI)					28
3.4.2. Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate și pe teren					48
3.4.3. Pregătire seminare / laboratoare / proiecte, teme, referate, portofolii și eseuri					40
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)	122				
3.8. Total ore pe semestru	150				
3.9. Numărul de credite ⁶⁾	5				

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 Gestionează resursele utilizate în scopuri educaționale
	Rezultatele învățării
	1.1. Cunoștințe
	R.Î. 1.1.1. Studentul / absolventul gestionează resursa umană, temporală și materială în educație fizică și sport.
	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 Utilizează 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.
	CP4. Pregatește continutul lectiei
	Rezultatele învățării

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. 1.2.3. Studentul / absolventul folosește un limbaj corespunzător din punct de vedere academic și profesional. 1.3. Responsabilitate și autonomie 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	Explicarea mecanismelor motricității generale și a mijloacelor specifice ramurii sportive: gimnastică
7.2. Obiectivele specifice	Abordarea procesurală a unor cunoștințe teoretice privind noțiunile elementare, terminologia și conținutul gimnasticii de bază. Utilizarea adecvată a conceptelor practico-metodice necesare executării și organizării predării mijloacelor gimnasticii de bază – exerciții de front și ordine, exerciții de dezvoltare fizică generală, exerciții aplicative și sărituri.

8. Conținuturi

8.1. AI	Metode de predare	Nr. de ore	Observații
1. Importanța gimnasticii sportive. Caracteristici, sarcini și mijloace. Clasificarea exercițiilor.	expunere în tehnologie ID	2	postare de materiale didactice auxiliare pe platforma eLearning
2. Scurt istoric al gimnasticii. Organizarea internă și internațională a gimnasticii sportive. Clasificarea nivelului actual al gimnasticii pe plan mondial.	expunere în tehnologie ID	2	postare de materiale didactice auxiliare pe platforma eLearning
3. Bazele generale ale tehnicii exercițiilor din gimnastica sportivă. Planurile și axele corpului. Poziții fundamentale și derivate și direcții de deplasare ale corpului față de sol și aparate. Descrierea exercițiilor și alcătuirea desenelor în gimnastică.	expunere în tehnologie ID	8	postare de materiale didactice auxiliare pe platforma eLearning
4. Terminologia gimnasticii – evoluție și principii de bază.	expunere în tehnologie ID	2	postare de materiale didactice auxiliare pe platforma eLearning
5. Termeni de bază pentru exerciții de front și formații. Acțiuni pe loc și în deplasare; Schimbări de formații și deplasări în figuri.	expunere în tehnologie ID	4	postare de materiale didactice auxiliare pe platforma eLearning
6. Rolul exercițiilor de dezvoltare generală. Caracteristicile activității musculare. Însușirea bazelor generale ale mișcării. Formarea ținutei corecte.	expunere în tehnologie ID	6	postare de materiale didactice auxiliare pe platforma eLearning
7. Bazele generale ale exercițiilor aplicative. Mers, alergare și sărituri; Exerciții de echilibru; Exerciții de cățărare și escaladare; Exerciții de târâre; Exerciții de ridicare și transport de obiecte; Exerciții de aruncare și prindere; Parcurșuri aplicative școlare în vigoare.	expunere în tehnologie ID	2	postare de materiale didactice auxiliare pe platforma eLearning
8. Bazele generale ale exercițiilor acrobatice individuale și a săriturilor în gimnastică	expunere în tehnologie ID	2	postare de materiale didactice auxiliare pe platforma eLearning
Bibliografie:			

Bibliografie obligatorie: 1. Nechita F. (2025). Fitness, mijloc al gimnasticii, Editura Risoprint, Cluj-Napoca 2. Nechita F. (2025) Gimnastica de bază, note de curs de uz intern, Universității Transilvania Brașov; 3. Popescu E (2025). Gimnastica de bază, Edit. Universității Transilvania din Brașov. 4. Nechita F. (2015) Gimnastica de întreținere, ISBN 978-606-19-0558-4, pp.55, Ed. Universității Transilvania Brașov; 5. Chera-Ferrario, B. Marinescu, S. (2014). Gimnastica de bază. Îndrumar pentru lucrări practice, Ed. Bibliotheca Universitaria, ISBN: 9789737129505, pp.104; 6. Negru, I. N. (2019). Gimnastică de bază. Teorie și practică. Ed. Presa Universitară Clujeană, ISBN: 978-606-37-0483-3; 7. Potop, V. (2014). Gimnastic de bază. Teorie și metodică, Ed. Discipolul, ISBN: 978-606-8294-83-4, pp.180; Bibliografie facultativă: 1. Nechita F. (2013) Gimnastica de bază în sistemul universitar, ISBN 978-606-19-0233-0, pp.117 Ed. Universității Transilvania Brașov; 2. Stroescu, A. (1968). Gimnastica, Ed Did și Ped Buc. 3. Thomas, L. (1961) Exerciții la scara fixă Ed. UCFS, Buc. 4. Vieru, N. (1997). Manual de gimnastică sportivă, Ed. Driada Buc. Material didactic în tehnologie ID: Nechita, F. – „Gimnastica de bază” – curs în tehnologie ID (format electronic) pentru anul I, sem. I, actualizat în 2025			
8.2. L	Metode de predare-învățare	Nr. de ore	Observații
1.EXERCITII DE FRONT ȘI ORDINE – terminologie, acțiuni pe loc și în deplasare, alcătuirii și schimbări de formații, deplasări în figuri.	lucrări practice	4	temă prevăzută în calendarul disciplinei
2.EXERCITII DE D.F.G.– Poziții fundamentale și derivate ale corpului, poziții și mișcări segmentare, reguli metodice de alcătuire și predare a exercițiilor libere simple /compuse și exerciții cu partener.	lucrări practice	10	temă prevăzută în calendarul disciplinei
3. EXERCITII APLICATIVE.– tehnica și metodologia predării exercițiilor applicative nespecifice gimnasticii: mers, alergare, aruncare și prindere, ridicare și transport.	lucrări practice	6	temă prevăzută în calendarul disciplinei
4. EXERCITII ACROBATICE: tehnica și metodologia predării elementelor de gimnastică artistică școlară: rulări, rostogoliri, cilindrul înapoi (B), poziții de echilibru și mobilitate (cumpănă, pod (F), st. pe omoplați, st. pe cap, st. pe mâini).	lucrări practice	4	temă prevăzută în calendarul disciplinei
5. SĂRITURI: tehnica și metodologia predării fazelor săriturilor cu sprijin; grupa I: săritura depărtat peste capră (F+B) și săritură depărtat peste ladă transversal (F+B).	lucrări practice	4	temă prevăzută în calendarul disciplinei
Bibliografie: Bibliografie obligatorie: 1. Nechita F. (2025). Fitness, mijloc al gimnasticii, Editura Risoprint, Cluj-Napoca 2. Popescu E. (2025). Gimnastica de bază, Ed. Transilvania din Brașov. 3. Chera-Ferrario, B. Marinescu, S. (2014). Gimnastica de bază. Îndrumar pentru lucrări practice, Ed. Bibliotheca Universitaria 4. Nechita F. (2015) Gimnastica de întreținere, Ed. Universității Transilvania Brașov; 5. Negru, I. N. (2019). Gimnastică de bază. Teorie și practică. Ed. Presa Universitară Clujeană, 6. Potop, V. (2014). Gimnastic de bază. Teorie și metodică, Ed. Discipolul, ISBN: 978-606-8294-83-4, pp.180; Bibliografie facultativă: 1. Nechita F. (2013) Gimnastica de bază în sistemul universitar, ISBN 978-606-19-0233-0, pp.117 Ed. Universității Transilvania Brașov; 2. Stroescu, A. (1968). Gimnastica, Ed Did și Ped Buc. 3. Vieru, N. (1997). Manual de gimnastică sportivă, Ed. Driada Buc. Material didactic în tehnologie ID: Nechita, F. – „Gimnastica de bază” – curs în tehnologie ID (format electronic) pentru anul I, sem. I, 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)	Explicarea corectă a conceptelor și noțiunilor specifice domeniului	Examen scris	70%
10.5. L	Execuția tehnică a elementelor de bază din școala alergării, săriturii și aruncării și a probelor atletice. Se urmărește corectitudinea execuției	Evaluare orală	10%

	tehnice a fiecărui element/probă. Modalitatea de manevrare a colectivului și descrierea unei metodologii de învățare -predare a exercițiilor atletice adaptate corective.		
	Explicarea și demonstrarea corectă a exercițiilor din domeniul dezvoltare fizică generală;	Evaluare Practică	10%
	Demonstrarea și executarea unui exercițiu liber ales conținând elementele acrobatice specifice gimnasticii și execuția globală a săriturilor impuse.	Evaluare tehnică	10%
10.6. Standard minim de performanță			
Cunoașterea și utilizarea adecvată a conceptelor și teoriilor domeniilor: front și ordine și dezvoltare fizică generală. Îndeplinirea criteriilor disciplinei și obținerea notei 5 (cinci) la lucrarea practico-metodic , cât și la examenul scris.			

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

Conf. dr. Florentina NECHITA,
Titularul de curs (AI)

Conf. dr. Florentina NECHITA,
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).