

PROCEDURA OPERAȚIONALĂ PRIVIND ELABORAREA, ACTUALIZAREA, AVIZAREA ȘI APROBAREA FIȘEI DISCIPLINEI PENTRU PROGRAME DE STUDII UNIVERSITARE DE LICENȚĂ, MASTERAT ȘI DOCTORAT COD PO – CEAC - 01S	Ediția I
	Revizia 2
	Pagina 1 din 7
	Exemplar nr.- Data 27.03.2025

Anexa 1

FIȘA DISCIPLINEI

Denumirea disciplinei

1. Date despre program

1.1 Instituția de învățământ superior	UNIVERSITATEA „DUNĂREA DE JOS” DIN GALAȚI
1.2 Facultatea	EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORT - Buzău
1.3 Departamentul	SPORTURI INDIVIDUALE ȘI KINETOTERAPIE
1.4 Domeniul de studii	EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORT
1.5 Ciclul de studii	CICLUL I / LICENȚĂ - Buzău
1.6 Programul de studii/Calificarea	Educație fizică și sportivă/ Ocupații specifice: 235204 referent de specialitate învățământ, 232201 profesori în învățământul gimnazial; sport, asistent de cercetare în educație fizică și sport (255902). Ocupații posibile (conform COR): 122907 conducător tabără școlară; 131901 conducător de întreprindere mică patron (girant) învățământ, sănătate, sport, turism, informatică; 244801 consilier pentru tineret; 244605 ofițer control doping; 245106 corespondent de presă, 245105 corespondent radio, 245113 redactor

2. Date despre disciplină

2.1 Denumirea disciplinei	BAZELE GENERALE ALE GIMNASTICII COD 0607.10B02F						
2.2 Titularul activităților de curs	Conf. dr. Stoica Leonard						
2.3 Titularul activităților de seminar	Conf. dr. Stoica Leonard						
2.4 Anul de studiu	I	2.5 Semestrul	I	2.6 Tipul de evaluare	EX	2.7 Regimul disciplinei	OB

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

3.1 Număr de ore pe săptămână	4	din care: 3.2 curs	2	3.3 seminar/laborator/proiect	2
3.4 Total ore din planul de învățământ	56	din care: 3.5 curs	28	3.6 seminar/laborator/proiect	28
Distribuția fondului de timp					ore
Studii 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					15
Tutoriat					10
Examinări					6
Alte activități.....					3
3.7 Total ore studiu individual	69				
3.8 Total ore pe semestru	125				
3.9 Numărul de credite	5				



PROCEDURA OPERAȚIONALĂ PRIVIND ELABORAREA, ACTUALIZAREA, AVIZAREA ȘI APROBAREA FIȘEI DISCIPLINEI PENTRU PROGRAME DE STUDII UNIVERSITARE DE LICENȚĂ, MASTERAT ȘI DOCTORAT COD PO – CEAC - 01S	Ediția I
	Revizia 2
	Pagina 2 din 7
	Exemplar nr.- Data 27.03.2025

4. Precondiții (acolo unde este cazul)

4.1 de curriculum	• Nu este cazul
4.2 de competențe	• Nu este cazul

5. Condiții (acolo unde este cazul)

5.1. de desfășurare a cursului	• sala de curs dotată cu videoproiector
5.2. de desfășurare a seminarului/laboratorului/proiectului	• sală de sport/gimnastică dotată cu materiale sportive specifice (mingi de diferite dimensiuni, corzi, bastoane, scări fixe, bănci de gimnastică) și covor.

6. a) Rezultatele învățării

Cunoștințe	• analizează conceptele fundamentale ale domeniului și mijloacelor gimnasticii de bază, clasificările și rolul lor în educația fizică. • explică principiile exercițiului fizic și deduce efectele lor asupra dezvoltării motrice. • clasifică exercițiile fundamentale de dezvoltare fizică generală în funcție de obiective și particularități. • interpretează structura unei lecții de educație fizică și justifică rolul verigilor sale. • distinge între diferitele mijloace și procedee utilizate în lecția de educație fizică care provin din gimnastica de bază.
Aptitudini	• demonstrează execuția corectă a exercițiilor fundamentale de dezvoltare fizică generală, alcătuire a formațiilor, acțiunilor pe loc și din deplasare. • aplică metode de instruire și formulează explicații clare pentru fiecare grupă anatomică. • corectează greșelile de execuție prin argumente metodice și recomandări precise. • proiectează secvențe didactice adaptate vârstei și nivelului de pregătire al participanților. • utilizează terminologia specifică și compară/combină diferite modalități de predare.
Responsabilitate și autonomie	• evaluează nivelul de pregătire și stabilește criterii pentru aprecierea execuțiilor. • selectează și adaptează exerciții, demonstrând autonomie în planificarea lecțiilor. • elaborează programe simple de exerciții și propune soluții pentru îmbunătățirea performanței. • argumentează deciziile luate în context didactic, respectând principiile de siguranță. • creează un mediu educațional motivant și responsabil pentru participanți.



PROCEDURA OPERAȚIONALĂ PRIVIND ELABORAREA, ACTUALIZAREA, AVIZAREA ȘI APROBAREA FIȘEI DISCIPLINEI PENTRU PROGRAME DE STUDII UNIVERSITARE DE LICENȚĂ, MASTERAT ȘI DOCTORAT COD PO – CEAC - 01S	Ediția I
	Revizia 2
	Pagina 3 din 7
	Exemplar nr.- Data 27.03.2025

6. b) Competențe specifice acumulate

Competențe profesionale	<i>CP1. Proiectare și planificare în educația fizică și sportivă</i> - identifică și utilizează concepte, teorii și modele privind proiectarea și planificarea activităților specifice lecției de educație fizică. - proiectează și planifică conținuturi de bază ale mijloacelor gimnasticii de bază cu orientare interdisciplinară, în cadrul procesului educațional. - aplică cunoștințele referitoare la evaluarea capacităților psiho-somato-funcționale ale elevilor și practicanților prin exerciții de dezvoltare fizică generală. <i>CP2. Organizarea curriculumului integrat și a mediului de instruire</i> - argumentează și aplică metodologia generală de organizare și desfășurare a lecțiilor de educație fizică. - concepere și prezentare a unor sisteme de mijloace specifice gimnasticii de bază, aplicabile atât în procesul educațional, cât și în activități extracurriculare. - utilizează corect terminologia de specialitate integrată în programele de educație fizică și sport. <i>CP3. Evaluarea evoluției, progresului și dezvoltării fizice</i> - identifică elementele relevante pentru diagnosticarea nivelului de dezvoltare fizică și motrică prin intermediul exercițiilor fizice specifice lecției de educație fizică. - evaluează progresul în dezvoltarea calităților motrice, în raport cu obiectivele educației fizice și sportive. <i>CP4. Descrierea și demonstrarea mijloacelor specifice</i> - demonstrează sisteme de exerciții fundamentale, de dezvoltare fizică generală, libere, cu partener, pe perechi, cu obiecte, cu și la aparate, adaptate pe grupe de vârstă și niveluri de pregătire. - explică mecanismele motricității generale prin utilizarea exercițiilor libere. - formulează obiective de instruire și socializare prin activități corelate cu ciclurile de învățământ și nivelul practicanților, specifice lecției de educație fizică. - utilizează adecvat conceptele de dezvoltare, sănătate și potențial biomotric. <i>CP5. Evaluarea nivelului de pregătire</i> - aplică principii și criterii de apreciere a nivelului de pregătire fizică și motrică prin utilizarea probelor specifice de evaluare. - utilizează instrumente și metode specifice pentru a evalua dezvoltarea armonioasă și condiția fizică a elevilor.
Competențe transversale	<i>CT1. Organizarea activităților de educație fizică și sportivă</i> - organizează activități cu caracter gimnic pentru persoane de vârste și niveluri de pregătire diferite, sub asistență calificată. - respectă normele de etică și deontologie profesională în cadrul activităților de instruire și evaluare.



PROCEDURA OPERAȚIONALĂ PRIVIND ELABORAREA, ACTUALIZAREA, AVIZAREA ȘI APROBAREA FIȘEI DISCIPLINEI PENTRU PROGRAME DE STUDII UNIVERSITARE DE LICENȚĂ, MASTERAT ȘI DOCTORAT COD PO – CEAC - 01S	Ediția I
	Revizia 2
	Pagina 4 din 7
	Exemplar nr.- Data 27.03.2025

	- asigură un mediu de învățare sigur și motivant pentru participanți, cu accent pe siguranța execuției exercițiilor de dezvoltare fizică generale, libere, cu partener sau aparate. <i>CT2. Îndeplinirea sarcinilor de lucru cu eficiență și eficacitate</i> - planifică și execută sarcini de lucru legate de organizarea și desfășurarea lecțiilor de educație fizică. - colaborează eficient cu colegii și grupurile de elevi în vederea atingerii obiectivelor educaționale. - demonstrează inițiativă și responsabilitate în coordonarea activităților sportive și sportive extracurriculare specifice, utilizând resurse materiale și metodice în mod eficient.
--	--

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

7.1 Obiectivul general al disciplinei	Dezvoltarea cunoștințelor teoretice și a deprinderilor practice de bază generate de mijloacele gimnasticii de bază, prin înțelegerea principiilor, metodelor și mijloacelor specifice, utilizate în procesul de educație fizică și sportivă, cu scopul formării unor competențe profesionale și transversale necesare activității didactice și motrice.
7.2 Obiectivele specifice	- proiectează și planifică conținuturi fundamentale de gimnastică în context interdisciplinar. - organizează și desfășoară lecții și activități de educație fizică, adaptate grupului-țintă. - evaluează dezvoltarea fizică și motrică prin probe specifice. - demonstrează și explică exerciții fundamentale, adaptate vârstei și nivelului de pregătire. - aplică criterii și instrumente de evaluare a condiției fizice și motricității.

8. Conținuturi

8.1 Curs	Metode de predare	Observații
1. Istoria și constituirea gimnasticii 2. Teoria și metodica gimnasticii 3. Terminologia și reprezentarea grafică 4. Acțiuni pe loc și din deplasare 5. Alcătuiuri și schimbări de formații, deplasarea în figuri 6. Pozițiile fundamentale, derivate și genuri de mișcări 7. Exerciții de dezvoltare fizică generală 8. Tipuri de deprinderi – sărituri – parcursuri aplicative 9. Exerciții utilitar aplicative 10. Exerciții acrobatice – elemente statice	- prelegere, prezentare power-point, conversația euristică, explicația, comunicare vizuală - studiul de caz, problematizarea, simularea de situații, metode de dezvoltare a gândirii critice - documentarea.	2h fiecare curs



PROCEDURA OPERAȚIONALĂ PRIVIND ELABORAREA, ACTUALIZAREA, AVIZAREA ȘI APROBAREA FIȘEI DISCIPLINEI PENTRU PROGRAME DE STUDII UNIVERSITARE DE LICENȚĂ, MASTERAT ȘI DOCTORAT COD PO – CEAC - 01S	Ediția I
	Revizia 2
	Pagina 5 din 7
	Exemplar nr.- Data 27.03.2025

11. Exerciții acrobactice – elemente dinamice		
12. Răsturnări – îndreptări - salturi		
13. Lecția de efs – conținut, structură, indicații metodice		
14. Recapitulare		
Bibliografie Stoica L. – Mijloacele gimnasticii de bază, Editura Transilvania din Brașov, 2023 Talachir L. G. – Gimnastică acrobatică școlară, Editura Zigotto, 2015 Bădău D., Bădău A. - Gimnastica în școală, Fundamente teoretice și practico-metodice, UMFST Tg. Mureș, 2012 Niculescu G. – Gimnastică de bază, Editura Fundației de mâine, 2012 Nanu, L., Drăgan T.M., Manual de gimnastică, Editura GUP, Galați, 2010. Grosu E., Nuț A.R. – Gimnastică - Curs de bază, UBB Cluj Napoca, 2010 Pașcan I. – Gimnastică în școală – suport de curs, 2010 Talachir L. G. – Exerciții de front, ordine și formații, Editura Valinex, Chișinău, 2009 Nanu, L., Metodica predării gimnasticii, Editura Șoimu, Galați, 2007. Crețu M. – Gimnastică de bază – curs, Editura Universității din Pitești, 2006 Nanu, L., Curs de gimnastică, Editura Fundației Universitare, „Dunărea de Jos” Galați, 2003. Tuduscic I., Gimnastică de bază, Editura Fundației România de Măine, București, 2000 Băiașu Solomon, M. și colab., Gimnastica , Editura Dom,Târgoviște, 1996 Luca A. – Gimnastica în ciclul gimnaziale, Editura Dosoftei, Iași, 1997 Cârstea, G., Programarea și planificarea în EFS, Editura Universul, București, 1993. Cârstea, G., Orientări și tendințe în educația fizică și sportivă, ANEFS, București, 1991. Băiașu N. GH., Gimnastica, Editura Stadion, 1972		
8.2 Lucrare practică	Metode de predare	Observații
1. Acțiuni pe loc	- expunere, conversația euristică, explicația, demonstrația	- 2h fiecare lucrare practică
2. Acțiuni din deplasare		
3. Alcatuiri și schimbări de formații		
4. Deplasarea în figuri		
5. Poziții fundamentale		
6. Pozițiile fundamentale, derivate și genuri de mișcări		
7. Exerciții de dezvoltare fizică generală – descrierea exercițiilor		
8. Exerciții de dezvoltare fizică generală – cu partener		
9. Exerciții de dezvoltare fizică generală – cu obiecte portative		
10. Exerciții de dezvoltare fizică generală – cu si la aparate		
11. Exerciții utilitar aplicative		
12. Exerciții utilitar aplicative – parcursuri aplicative		
13. Exerciții acrobactice – elemente statice si dinamice		
14. Recapitulare		



PROCEDURA OPERAȚIONALĂ PRIVIND ELABORAREA, ACTUALIZAREA, AVIZAREA ȘI APROBAREA FIȘEI DISCIPLINEI PENTRU PROGRAME DE STUDII UNIVERSITARE DE LICENȚĂ, MASTERAT ȘI DOCTORAT COD PO – CEAC - 01S	Ediția I
	Revizia 2
	Pagina 6 din 7
	Exemplar nr.- Data 27.03.2025

Bibliografie

Stoica L. – Mijloacele gimnasticii de bază, Editura Transilvania din Brașov, 2023
 Nanu L. Curs de gimnastică, Editura Fundației Universitare „Dunărea de Jos”, Galați, 2003;
 Solomon, M. și colab., Gimnastica, Editura Dom, Târgoviște, 1996
 Tudusciuc I., Gimnastică de bază, Editura Fundației România de Măine, București, 2000
 Grosu E., Nuț A.R. – Gimnastică - Curs de bază, UBB Cluj Napoca, 2010
 Bădău D., Bădău A. - Gimnastica în școală, Fundamente teoretice și practico-metodice, UMFST Tg. Mureș, 2012
 Niculescu G. – Gimnastică de bază, Editura Fundației de mâine, 2012
 Crețu M. – Gimnastică de bază – curs, Editura Universității din Pitești, 2006
 Pașcan I. – Gimnastică în școală – suport de curs, 2010
 Talaghir L. G. – Gimnastică acrobatică școlară, Editura Zigotto, 2015

9. Coroborarea conținuturilor disciplinei cu așteptările reprezentanților comunității epistemice, asociațiilor profesionale și angajatori reprezentativi din domeniul aferent programului

- Conținuturile abordate în cadrul disciplinei sunt în concordanță cu structura cursurilor de la universități de prestigiu și acoperă aspecte fundamentale necesare familiarizării cu specificul cercetării în domeniul educației. Competențele de elaborare de studii de cercetare și de proiecte în această direcție dau posibilitatea specialistului în educație fizică și sport să poată analiza și înțelege, utilizând repere științifice, activitatea educațională concretă și totodată să atragă fonduri pentru propria activitate educațională și de cercetare. Dezvoltarea competențelor de cercetare în educație fizică și sport este un fundament solid pentru un practician reflexiv al activității instructiv-educative. Totodată, un nivel ridicat al competențelor în domeniul cercetării educaționale constituie un avantaj competițional pe piața forței de muncă, posesorul acestora putând participa cu succes la concursuri pe posturi de cercetare, pentru admitere la doctorat sau pe posturi din învățământul superior.

10. Evaluare

Tip activitate	10.1 Criterii de evaluare	10.2 Metode de evaluare	10.3 Pondere din nota finală
10.4 Curs	Cunoașterea conceptelor științifice fundamentale ale teoriei gimnasticii de bază, a conținutului mijloacelor gimnasticii de bază, a terminologiei corecte de descriere a exercițiilor de dezvoltare fizică generală, cu partener, pe perechi, cu obiecte și la aparate, a exercițiilor aplicative și a metodelor de utilizare a acestora în vederea dezvoltării calităților motrice.	Examen scris	60%
10.5 Lucrări practice	Conducerea unor secvențe de lecție, utilizând terminologia de specialitate și mijloace organizatorice de front și formații, prezentarea unui complex de exerciții eșalonate metodic pentru influențare selectivă a aparatului locomotor	Verificare practică+referat	40%



PROCEDURA OPERAȚIONALĂ PRIVIND ELABORAREA, ACTUALIZAREA, AVIZAREA ȘI APROBAREA FIȘEI DISCIPLINEI PENTRU PROGRAME DE STUDII UNIVERSITARE DE LICENȚĂ, MASTERAT ȘI DOCTORAT COD PO – CEAC - 01S	Ediția I
	Revizia 2
	Pagina 7 din 7
	Exemplar nr.- Data 27.03.2025

10.6 Standard minim de performanță

Standard minim de performanță evaluare curs: nota 5 (cinci): cunoașterea noțiunilor teoretice fundamentale ale gimnasticii de bază (terminologia gimnasticii, descrierea exercițiilor de gimnastică, noțiuni fundamentale ale gimnasticii organizatorice (exerciții de front și formații fundamentale în organizarea unei lecții de educație fizică.) - parcurgerea bibliografiei minimale.

Standard minim de performanță evaluare aplicații practice: nota 5 (cinci): cunoașterea complexelor de exerciții de dezvoltare fizică generală (libere, cu obiecte portative, pe perechi, cu și la aparatele de gimnastică) - participarea la activitățile practice cu echipament adecvat și îndeplinirea sarcinilor de lucru prezentarea unui complex de minim 4 exerciții de influențare selectivă a aparatului locomotor, respectând terminologia și descrierea specifică exercițiilor fizice (minim 2 intervenții).

Cerințe minime de promovare:

- prezența la cursuri este opțională;
- prezența la lucrările practice este **obligatorie**, conform RAUS; (minim 50% + recuperare)
- prezentarea unui **portofoliu tip dosar scris de mână** care să cuprindă următoarele:

acțiunile pe loc și din deplasare, comenzile și modul de alcătuire și desfășurare a formațiilor de lucru, conceperea/descrierea unui complex de exerciții de dezvoltare fizică generală format din 10 exerciții libere, 8 exerciții cu partener, 6 exerciții cu obiecte portative, 4 exerciții cu și la aparate (altele decât cele de concurs), descrierea unui parcurs aplicativ cu cel puțin 6 stații;

- **minim nota 5 la examenul scris.**

Data completării

26.09.2025

Semnătura titularului de curs

Conf. dr. Stoica Leonard

Semnătura titularului de
seminar/laborator/proiect

Conf. dr. Stoica Leonard

Data avizării în departament

.....

Semnătura directorului de departament

Prof. dr. habil. Talaghir Laurențiu Gabriel

Data aprobării în Consiliul Facultății¹

Semnătura decanului¹

¹ Numai pentru programele de studii din ramura Științe Inginerești

