

## FIȘA DISCIPLINEI

### 1. Date despre program

1.1 Instituția de învățământ superior	UNIVERSITATEA DIN CRAIOVA
1.2 Facultatea	FACULTATEA DE LITERE
1.3 Departament	ARTE ȘI MEDIA
1.4 Domeniul de licență	MUZICĂ
1.5 Ciclu de studii	LICENȚĂ
1.6 Programul de studii / Calificarea	INTERPRETARE MUZICALĂ INSTRUMENTE

### 2. Date despre disciplină

2.1 Denumirea disciplinei	EDUCAȚIE FIZICĂ D10LLIL115, D10LLIL233						
2.2 Titularul activităților de curs							
2.3 Titularul activităților de seminar	Lect univ. dr. Antonie MIHAIL						
2.4 Anul de studiu	I	2.5 Semestrul	I, II	2.6 Tip de evaluare	V	2.7 Regimul disciplinei	DOB

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

3.1 Nr. de ore pe săptămână	1	din care: 3.2 curs	-	3.3 seminar/laborator	2+2
3.4 Total ore din plan înv.	28+28	din care: 3.5 curs	-	3.6 seminar/laborator	28+28
Distribuția fondului de timp					ore
Studiul după manual, suport de curs, bibliografie și notițe					21+21
Documentare suplimentară în bibliotecă					-
Pregătire seminarii / laboratoare, teme, referate, portofolii și eseuri					21+21
Tutoriat					-
Examinări					5+5
Alte activități .....					-
3.7 Total ore de studiu individual					47+47
3.8 Total ore pe semestru					75+75
3.9 Numărul de credite					3+3

### 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	
5.2 de desfășurare a seminarului / laborat.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Terenuri sintetice de fotbal, handbal, baschet, tenis; săli de tenis de masă, săli de gimnastică, sală de volei</li> <li>• Săli de forță, materiale specifice etc.</li> <li>• Studenții vor respecta Codul drepturilor și obligațiile studentului și reglementările prevăzute de Carta Universității</li> </ul>

### 6. Competențe specifice acumulate

Competențe profesionale	<p>- însușirea și consolidarea unor elemente și procedee tehnice de bază din atletism, gimnastică, jocuri sportive și sporturi aplicative și aplicarea lor în condiții de concurs sau joc bilateral;</p> <p>- învățarea unor noțiuni de bază din regulamentele unor jocuri sportive (volei, baschet, tenis de masă, fotbal), de organizare și desfășurare a diferitelor competiții;</p>
-------------------------	---

Competențe transversale	<ul style="list-style-type: none"> <li>- stimularea interesului studenților pentru practicarea sistematică și independentă a exercițiului fizic în mod individual și colectiv;</li> <li>- crearea obișnuinței de respectare a normelor de igienă sportivă și de prevenire a accidentelor;</li> </ul>
-------------------------	--

## 7. Rezultatele învățării

7.1 Cunoștințe	
7.2 Aptitudini	
7.3 Responsabilitate și autonomie	

## 8. Obiectivele disciplinei (reieșind din grila competențelor specifice acumulate)

8.1 Obiectivul general al disciplinei	îmbunătățirea calităților motrice de bază (forță, viteză, rezistență, îndemânare);
8.2 Obiectivele specifice	- dezvoltarea capacității de autoapărare și autodepășire.

## 9. Conținuturi

9.1 Curs practic	-	Metode de predare -	de	Observații -
9.2 Seminar/Laborator		Metode de predare	de	Observații

<p>Descrierea exercițiilor de gimnastică: pozițiile fundamentale și principalele derivate; Exerciții de front și formații; Învățarea pozițiilor corpului; Exerciții de dezvoltare fizică generală; Deprinderi natural-aplicative - categorii, exerciții și recomandări metodice; Pozițiile și mișcările brațelor, picioarelor, trunchiului și capului; Studiu asupra expresivității mișcărilor brațelor și umerilor în regim static și dinamic cu justificări variate; Învățarea elementelor statice cu caracter de echilibru; Studiu asupra expresivității mișcărilor picioarelor cu justificări variate; Învățarea elementelor statice cu caracter de echilibru; Învățarea elementelor cu caracter de mobilitate; Mișcări naturale în adaptare scenică prin acționare sinergică a corpului cu accent pe flexibilitate în regim static cu justificări variate; Învățarea rulărilor; Combinații de elemente acrobatice; Învățarea elementelor de forță și echilibru; Mișcări naturale în adaptare scenică prin acționare sinergică a corpului cu accent pe inițierea mișcării și formei în contextul focalizării și memorizării; Studiu asupra corelațiilor dintre formele de mișcare și posturi pe nivele și direcții diferite cu accent pe plastica mișcării; Exerciții creative de adaptare a mișcărilor naturale cu accent pe imaginație, coordonare și reprezentare; Exerciții de relaționare cu partenerul bazate pe coordonarea și sincronizarea mișcărilor, conducere și percepție a mesajului cinetic; Învățarea răsturnărilor laterale; Exerciții complementare pentru dezvoltarea mobilității; Învățarea mișcărilor bazate pe acțiuni de îndreptare; Învățarea săriturilor - Formarea simțului muscular pentru fazele săriturilor - Tehnica de execuție și metodică învățării unor sărituri; Compunerea liniilor acrobatice; Învățarea salturilor; Studiu asupra gesturilor și gesticulației și contextualizarea lor unor justificări date. Exerciții creative de adaptare a mișcărilor naturale și combinațiilor acrobatice și adecvarea lor spațiului scenic în vederea pregătirii reprezentației.</p>		56 ore
<p><b>Bibliografie</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Badian S., Expresie și improvizație scenică, IATC, București, 1977.</li> <li>2. Băiașu N., Gimnastica acrobatică, Editura Tineretului Cultură Fizică și Sport, București, 1957.</li> <li>3. Gordun M., Postura corporală normală și patologică, Editura ANEFS, București, 1999.</li> <li>4. Grosu E.F., Elemente de tehnică corporală, Editura G.M.I., Cluj - Napoca, 1998.</li> <li>5. Mihail A., Antrenamentul expresiei corporale. Curs, Editura Universitaria, Craiova, 2005.</li> <li>6. Motos T., Leopoldo G. Aranda. Practica de la Expresión Corporal. Ciudad Real, Naque</li> <li>7. Salzer J.. La Expresión Corporal. Barcelona: Herder. 1984.</li> <li>8. Scarlat E., Scarlat M.B., Educație fizică și sport, Editura Didactică și Pedagogică, București, 2002.</li> <li>9. Ukran M.L., Gimnastica sportivă, Editura Uniunii de Cultură Fizică și Sport, București, 1966.</li> </ol>		

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

Corelarea dintre obiectivele disciplinelor din cadrul planului de învățământ urmărește pregătirea specifică, potrivit specializării alese, dar și realizarea unei pregătiri fizico-aplicative care să sprijine perfecționarea în profesia aleasă. Educația fizică și sportul vine să întregască planul de învățământ al acestui profil artistic, contribuind la organizarea mai judicioasă a timpului liber, la crearea premizelor pentru abordarea calităților profesionale în condiții de sănătate deplină și cu putere de muncă sporită. Constituie un factor mobilizator mai ales pentru munca în echipă.

Educația fizică și sportul contribuie la dezvoltarea atât fizică, cât și intelectuală a studenților, la educația estetică, etică, tehnică și profesională

**11. Evaluare**

Tip activitate	11.1 Criterii de evaluare	11.2 Metode de evaluare	11.3 Pondere din nota finală
11.4 Seminar / laborator	Evaluarea pe parcursul semestrului	Evaluarea formativă, evaluare formatoare, evaluare dialogată, observarea sistematică a contribuției studenților la seminar	30 %
	Evaluarea la final de semestru	Evaluarea are în vedere aplicarea concretă a cunoștințelor dobândite, integrarea informațională în seturi noționale performante	70 %
11.5 Standard minim de performanță			
Studentul trebuie să participe activ la minimum 75% din ore, să execute corect exerciții fizice de bază și să manifeste responsabilitate, spirit de echipă și preocupare pentru menținerea sănătății prin mișcare.			

Data completării

Semnătura titularului de curs

Semnătura titularului de seminar

01.10.2025

Data avizării în departament

Semnătura directorului de departament

01.10.2025