

FIȘA DISCIPLINEI**2025-2026****1. Date despre program**

1.1. Instituția de învățământ superior	UNIVERSITATEA DIN CRAIOVA
1.2. Facultatea	FACULTATEA DE LITERE
1.3. Departamentul	DEPARTAMENTUL ARTE ȘI MEDIA
1.4. Domeniul de studii	MUZICĂ
1.5. Ciclul de studii	LICENȚĂ
1.6. Programul de studii/Calificarea	INTERPRETARE MUZICALĂ - CANTO (LLV)

2. Date despre disciplină

2.1. Denumirea disciplinei					Educație fizică (mișcare scenică) / D10LLVL351		
2.2. Titularul activităților de curs							
2.3. Titularul activităților de seminar					Lector univ. dr. Antonie MIHAIL		
2.4 Anul de studiu	II	2.5 Semestrul	I	2.6 Tip de evaluare	A/R	2.7 Regimul disciplinei	DC/DO

3. Timpul total estimat

3.1 Nr. de ore pe săptămână	2	din care: 3.2 curs		3.3 seminar/laborator	2
3.4 Total ore din plan înv.	28	din care: 3.5 curs		3.6 seminar/laborator	28
Distribuția fondului de timp					ore
Studiul după manual, suport de curs, bibliografie și notițe					8
Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate și pe teren					10
Pregătire seminarii / laboratoare, teme, referate, portofolii și eseuri (pregătire teste periodice sau parțiale)					5
Tutoriat					2
Examinări					2
Alte activități (exersarea independentă a exercițiilor de consolidare a tehnicii, la recomandarea profesorului)					20
3.7 Total ore de studiu individual					47
3.8 Total ore pe semestru					28+47
3.9 Numărul de credite					3

4. Precondiții (acolo unde este cazul)

4.1. de curriculum	Nu e cazul
4.2. de competențe	Nu e cazul

5. Condiții (acolo unde este cazul)

5.1. de desfășurare a cursului	
5.2. de desfășurare a seminarului/laboratorului	Condiții de învățare practic-aplicativă, prin cercetare problematizantă

6. Competențe specifice acumulate:

6.1. Competențe profesionale	<p>Cunoaștere, înțelegere, explicare și interpretare:</p> <ul style="list-style-type: none"> - cunoașterea și înțelegerea obiectului de studiu Educație fizică (mișcare scenică); - formarea unui set de valori, atitudini și convingeri în raport cu actul educației corporale, expresive și artistice. - capacitatea de aplicare a conceptelor și procedurilor specifice de motricitate expresivă în diferite contexte profesionale; - capacitatea de aplicare a elementelor de bază ale mesajului cinetic: gest, postură, spațiu interpersonal și a elementelor de para-limbaj; - capacitatea de diferențiere a elementelor ce țin de parametrii spațiali, de timp și corporali inerente activităților corporale și caracteristicilor afectivo-relaționare ale comportamentului imitativ; - formarea convingerilor și obișnuințelor de practicare a exercițiului fizic în mod sistematic. - capacitatea de autocunoaștere și evaluare a posibilităților fizice necesare rezolvării unor acțiuni dramatice prin adaptarea cunoștințelor însușite și a aptitudinilor motrice la situațiile și condițiile scenice. <p>Instrumental-aplicative:</p> <ul style="list-style-type: none"> - capacitatea de a aplica eficient cunoștințele, deprinderile și priceperile motrice însușite în practicarea globală a activităților motrico-expresive cu respectarea principalelor reguli; - capacitatea de organizare și planificare; - motivația pentru calitate; - capacitatea de luare a deciziilor; - angajament etico-estetic; - adaptarea la situații noi; - capacitatea de analiză și sinteză; - capacitatea de relaționare interpersonală și lucru în echipă.
6.2. Competențe transversale	<p>Atitudinale:</p> <ul style="list-style-type: none"> - să dobândească o bună condiție fizică și atitudini participative motrico-corporale complexe de valorificare a creativității în planul manifestării scenice. - îmbunătățirea capacității proprii corporale a nivelului expresivității, a comunicării și esteticii mișcării, cunoaștere tehnicilor de bază și abilitatea de a sincroniza mișcărilor proprii sau de a se sincroniza cu ceilalți; - cuprinderea și aplicarea criteriilor de analiză de mișcare, - relaționarea semnificațiilor diferitelor mișcări și aplicarea lor în funcție de energie, spațiu și timp de mișcare; - formarea capacității de a demonstra elemente acrobatice statice (combinații și legări de elemente) și dinamice (rulări, rostogoliri, îndreptări, răsturnări și salturi) prin exerciții impuse sau libere (generate autocreativ); - formarea convingerilor și obișnuințelor de practicare a exercițiului fizic în mod sistematic; - să desfășoare activități practice fără a periclita integritatea corporală personală sau a partenerilor; - capacitatea de a comunica sau decodifica sensurile reale sau imaginare ale mișcării; - dezvoltarea capacității de observare critică a mișcării și descoperirea importanței gesturilor precum și a modalităților de folosire a gesticii în diferite situații; - capacitatea de aplicare și ajustare într-un context concret a mijloacelor specifice a capacității ritmice; capacitatea de a crea coregrafii noi și variante aplicate la elementele cunoscute (lucrate); - dobândirea unei bune condiții fizice și atitudini participative motrico-corporale complexe de valorificare a creativității în planul manifestării scenice; - capacitatea de autocunoaștere și evaluare a posibilităților fizice necesare rezolvării unor acțiuni dramatice prin adaptarea cunoștințelor însușite și a aptitudinilor motrice la situațiile și condițiile scenice; - capacitatea de a realiza activități practice și ansambluri de diferite niveluri de

	<p>implicare emoțională, apelând la tehnicile de bază ale diferitelor modalități de a fi în măsură să participe în mod activ și dezinhibat;</p> <p>- capacitatea de a adopta reflex postură corectă a corpului, în orice împrejurare și să acționeze pentru prevenirea instalării viciilor de postură; formarea unui set de valori, atitudini și convingeri în raport cu actul educației corporale, expresive și artistice.</p>
--	---

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

7.1. Obiectivul general al disciplinei	<p>Cursul de <i>Educație fizică (mișcare scenică)</i> are drept obiectiv formarea unui set de valori, atitudini și convingeri în raport cu actul educației corporale, expresive și artistice, creșterea nivelului de pregătire fizică a viitorului actor pentru a fi stăpân pe corpul său prin acumularea de priceperi și deprinderi motrice și expresive. Exercițiile fizice contribuie la: întărirea sănătății, dezvoltarea armonioasă a corpului, ridicarea indicilor morfologici și funcționali ai organismului, dezvoltarea abilităților motrice și îmbunătățirea continuă a motricității, dobândirea obișnuinței de a practica sistematic exercițiile fizice. Educația fizică are efecte și din punct de vedere psiho-social contribuind la: formarea și educarea spiritului de autodepășire, a capacității de apreciere și autoapreciere reală, a trăsăturilor moral-volitive, a simțului estetic; contribuie la educarea sociabilității și a colaborării, a spiritului de ordine și acțiune având la bază respectarea unui sistem de reguli. Înzestrarea studenților actori cu numeroase cunoștințe practice – o mare diversitate de exerciții și tehnici de execuție corectă, un perfecționat simț al ritmului dar și a expresivității în mișcare - contribuie la dezvoltarea capacității de a acționa selectiv și eficient asupra elementelor ce pot fi necesare rezolvării unor acțiuni dramatice prin adaptarea cunoștințelor însușite la situațiile și condițiile scenice.</p>
7.2. Obiectivele specifice	<p><u>A. Obiective cognitive</u></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Cunoașterea și înțelegerea bazelor educației fizice; 2. Explicarea și interpretarea principalelor noțiuni din sfera educației fizice; 3. Cunoașterea principalelor tendințe în domeniul teatrului și artelor spectacolului ce implică acțiuni corporale și expresive; 4. Formarea capacității de analiză și sinteză; 5. Însușirea unor strategii active de realizare a unui feed-back operativ și continuu. <p><u>B. Obiective procedurale</u></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Utilizarea ordonată a conceptelor și teoriilor privitoare la perfecționarea capacității motrice prin elemente specifice educației fizice; 2. Identificarea unor situații concrete în plan scenic de aplicare a mijloacelor educației fizice; 3. Folosirea modelelor de stimulare a creativității, de analiză și soluționare a problemelor; 4. Utilizarea unor metode de autoevaluare a propriei activități de învățare; <p><u>C. Obiective atitudinale</u></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Respectarea normelor de deontologie profesională, fundamentate pe opțiuni valorice explicite. 2. Cooperarea în echipe de lucru pentru rezolvarea diferitelor sarcini de învățare. 3. Utilizarea unor metode specifice activității în cadrul gestionării momentelor scenice ce impun acțiuni corporale și expresive; 4. Dezvoltarea unui comportament empatic și a unui spirit întreprinzător privind

	conceperea și realizarea unor momente ce implică acțiuni corporale și expresive.
--	--

8. Conținuturi

8.1. Curs	Metode de predare	Observații
9.2. Seminar/Laborator	Metode de predare	Observații
<p>1. Prezentarea activității (cerințe, probe, norme de control); <i>Pregătirea analitică a aparatului locomotor</i>: încălzirea generală a organismului, încălzirea selectivă a aparatului locomotor; <i>Partea fundamentală</i>: Exerciții aplicative – mers și alergare, exerciții de echilibru, exerciții de cățărare și escaladare, exerciții de târâre, exerciții de ridicare și transport de greutăți, exerciții de aruncare și prindere, parcururi de obstacole. Exerciții pentru cap și gât. Partea de încheiere: Revenirea organismului după efort: Exerciții de relaxare și respirație; Analiza lecției (aprecieri și recomandări), impresii, întrebări și discuții. – 2 ore</p>	<p>1. Metode de instruire: Metode verbale: descrierea, explicația, conversația, discuția colectivă. Metode intuitive: demonstrația (nemijlocită), prin planșe, kinograme, prin mijloace moderne (video, filme). Metode acționale: practică - exersare pentru dezvoltarea calităților motrice și pentru învățarea deprinderilor motrice; mentală - exersare pentru însușirea deprinderilor motrice; - problematizarea. 2. Metode pentru corectarea greșelilor de execuție: - intervenția verbală; intervenția prin gesturi; intervenția nemijlocită (ajutor prin conducerea corpului sau segmentelor executantului în direcțiile, planurile și pozițiile cerute); intervenția indirectă.</p>	<p>(Alte) resurse folosite: calculatorul, televizor smart HD, saltele, spalieri, bare pentru tracțiuni atașabile la spalier, bare exerciții triceps și abdomen atașabile la spalier, bănci gimnastică fixe și rabatabile, plăci tip plan înclinat - bancă pentru abdomene, sisteme suspensie tip TRX - pentru fitness, biciclete de spinning TECHFIT SBK1500N, sistem cable crossover TECHFIT CX-7500 (greutăți 150kg), chingi pentru glezne, accesorii fitness pentru triceps shawnice h804, bare tracțiuni 4 fuzo, bare curbate biceps/triceps hms uw13B, bănci hiperextensii, bănci fitness TE 1000 CRISTOPEIT, bastoane lemn, benzi elastice.</p>
<p>2. Momentul organizatoric (organizarea colectivului, verificarea prezenței și a disponibilității fizice, enunțarea temelor de lucru); <i>Pregătirea analitică a aparatului locomotor</i>: încălzirea generală a organismului, încălzirea selectivă a aparatului locomotor; <i>Partea fundamentală</i>: Probe și norme de control (evaluare inițială). Partea de încheiere: Revenirea organismului după efort: Exerciții de relaxare și respirație; Analiza lecției (aprecieri și recomandări), impresii, întrebări și discuții. – 2 ore</p>	<p>1. Metode de instruire: Metode verbale: descrierea, explicația, conversația, discuția colectivă. Metode intuitive: demonstrația (nemijlocită), prin planșe, kinograme, prin mijloace moderne (video, filme). Metode acționale: practică - exersare pentru dezvoltarea calităților motrice și pentru învățarea deprinderilor motrice; mentală - exersare pentru însușirea deprinderilor motrice; - problematizarea. 2. Metode pentru corectarea greșelilor de execuție: - intervenția verbală; intervenția prin gesturi; intervenția nemijlocită (ajutor prin conducerea corpului sau segmentelor executantului în direcțiile, planurile și pozițiile cerute); intervenția indirectă.</p>	<p>(Alte) resurse folosite: calculatorul, televizor smart HD, saltele, spalieri, bare pentru tracțiuni atașabile la spalier, bare exerciții triceps și abdomen atașabile la spalier, bănci gimnastică fixe și rabatabile, plăci tip plan înclinat - bancă pentru abdomene, sisteme suspensie tip TRX - pentru fitness, biciclete de spinning TECHFIT SBK1500N, sistem cable crossover TECHFIT CX-7500 (greutăți 150kg), chingi pentru glezne, accesorii fitness pentru triceps shawnice h804, bare tracțiuni 4 fuzo, bare curbate biceps/triceps hms uw13B, bănci hiperextensii, bănci fitness TE 1000 CRISTOPEIT,</p>

		bastoane lemn, benzi elastice.
<p>3.Momentul organizatoric (organizarea colectivului, verificarea prezenței și a disponibilității fizice, enunțarea temelor de lucru); <i>Pregătirea analitică a aparatului locomotor</i>: încălzirea generală a organismului, încălzirea selectivă a aparatului locomotor;</p> <p>Partea fundamentală: Combinații de elemente acrobatice statice și dinamice. Exerciții combinate pentru spate (dorsali, trapez) și piept. Exerciții pentru abdomen și pentru părțile laterale ale trunchiului (oblici și intercostali). Partea de încheiere: Revenirea organismului după efort: Exerciții de stretching și respirație; Analiza lecției (aprecieri și recomandări), impresii, întrebări și discuții. – 2 ore</p>	<p>1. Metode de instruire: Metode verbale: descrierea, explicația, conversația, discuția colectivă. Metode intuitive: demonstrația (nemijlocită), prin planșe, kinograme, prin mijloace moderne (video, filme). Metode acționale: practică - exersare pentru dezvoltarea calităților motrice și pentru învățarea deprinderilor motrice; mentală - exersare pentru însușirea deprinderilor motrice; - problematizarea.</p> <p>2. Metode pentru corectarea greșelilor de execuție: - intervenția verbală; intervenția prin gesturi; intervenția nemijlocită (ajutor prin conducerea corpului sau segmentelor executantului în direcțiile, planurile și pozițiile cerute); intervenția indirectă.</p>	<p>(Alte) resurse folosite: calculatorul, televizor smart HD, saltele, spalieri, bare pentru tracțiuni atașabile la spalier, bare exerciții triceps și abdomen atașabile la spalier, bănci gimnastică fixe și rabatabile, plăci tip plan înclinat - bancă pentru abdomene, sisteme suspensie tip TRX - pentru fitness, biciclete de spinning TECHFIT SBK1500N, sistem cable crossover TECHFIT CX-7500 (greutăți 150kg), chingi pentru glezne, accesorii fitness pentru triceps shawnice h804, bare tracțiuni 4 fuzo, bare curbate biceps/triceps hms uw13B, bănci hiperextensii, bănci fitness TE 1000 CRISTOPEIT, bastoane lemn, benzi elastice.</p>
<p>4.Momentul organizatoric (organizarea colectivului, verificarea prezenței și a disponibilității fizice, enunțarea temelor de lucru); <i>Pregătirea analitică a aparatului locomotor</i>: încălzirea generală a organismului, încălzirea selectivă a aparatului locomotor;</p> <p>Partea fundamentală: Perfecționarea elementelor statice cu caracter de echilibru: 1.Cumpăna înainte; 2.Cumpăna laterală; 3.Combinații de elemente acrobatice statice și dinamice. Partea de încheiere: Revenirea organismului după efort: Exerciții de relaxare și respirație; Analiza lecției (aprecieri și recomandări), impresii, întrebări și discuții. – 2 ore</p>	<p>1. Metode de instruire: Metode verbale: descrierea, explicația, conversația, discuția colectivă. Metode intuitive: demonstrația (nemijlocită), prin planșe, kinograme, prin mijloace moderne (video, filme). Metode acționale: practică - exersare pentru dezvoltarea calităților motrice și pentru învățarea deprinderilor motrice; mentală - exersare pentru însușirea deprinderilor motrice; - problematizarea.</p> <p>2. Metode pentru corectarea greșelilor de execuție: - intervenția verbală; intervenția prin gesturi; intervenția nemijlocită (ajutor prin conducerea corpului sau segmentelor executantului în direcțiile, planurile și pozițiile cerute); intervenția indirectă.</p>	<p>(Alte) resurse folosite: calculatorul, televizor smart HD, saltele, spalieri, bare pentru tracțiuni atașabile la spalier, bare exerciții triceps și abdomen atașabile la spalier, bănci gimnastică fixe și rabatabile, plăci tip plan înclinat - bancă pentru abdomene, sisteme suspensie tip TRX - pentru fitness, biciclete de spinning TECHFIT SBK1500N, sistem cable crossover TECHFIT CX-7500 (greutăți 150kg), chingi pentru glezne, accesorii fitness pentru triceps shawnice h804, bare tracțiuni 4 fuzo, bare curbate biceps/triceps hms uw13B, bănci hiperextensii, bănci fitness TE 1000 CRISTOPEIT, bastoane lemn, benzi elastice.</p>
<p>5.Momentul organizatoric (organizarea colectivului, verificarea prezenței și a disponibilității fizice, enunțarea temelor de lucru); <i>Pregătirea analitică a aparatului locomotor</i>: încălzirea generală a organismului, încălzirea selectivă a aparatului locomotor;</p> <p>Partea fundamentală: Jocuri cu caracter acrobatic (răsturnare în doi, răsturnare în trei,</p>	<p>1. Metode de instruire: Metode verbale: descrierea, explicația, conversația, discuția colectivă. Metode intuitive: demonstrația (nemijlocită), prin planșe, kinograme, prin mijloace moderne (video, filme). Metode acționale: practică - exersare pentru dezvoltarea calităților motrice și pentru învățarea</p>	<p>(Alte) resurse folosite: calculatorul, televizor smart HD, saltele, spalieri, bare pentru tracțiuni atașabile la spalier, bare exerciții triceps și abdomen atașabile la spalier, bănci gimnastică fixe și rabatabile, plăci tip plan înclinat - bancă pentru abdomene, sisteme</p>

<p>roata în doi, echilibru în doi – planșa, susținut pe patru labe, tancul, sări peste al doilea, broasca țestoasă, roaba în doi și în trei, idem suprapusă, transportul buștenilor, evantaiul în trei, leagănul etc.). Exerciții cu banda elastică. Exerciții combinate - pentru picioare (coapse) și brațe (biceps, triceps, antebraț). Partea de încheiere: Revenirea organismului după efort: Exerciții de relaxare și respirație; Analiza lecției (aprecieri și recomandări), impresii, întrebări și discuții. – 2 ore</p>	<p>deprinderilor motrice; mentală - exersare pentru însușirea deprinderilor motrice; - problematizarea.</p> <p>2. Metode pentru corectarea greșelilor de execuție:</p> <p>- intervenția verbală; intervenția prin gesturi; intervenția nemijlocită (ajutor prin conducerea corpului sau segmentelor executantului în direcțiile, planurile și pozițiile cerute); intervenția indirectă.</p>	<p>suspensie tip TRX - pentru fitness, biciclete de spinning TECHFIT SBK1500N, sistem cable crossover TECHFIT CX-7500 (greutăți 150kg), chingi pentru glezne, accesorii fitness pentru triceps shawnice h804, bare tracțiuni 4 fuzo, bare curbate biceps/triceps hms uw13B, bănci hiperextensii, bănci fitness TE 1000 CRISTOPEIT, bastoane lemn, benzi elastice.</p>
<p>6.Momentul organizatoric (organizarea colectivului, verificarea prezenței și a disponibilității fizice, enunțarea temelor de lucru); <i>Pregătirea analitică a aparatului locomotor:</i> încălzirea generală a organismului, încălzirea selectivă a aparatului locomotor; Partea fundamentală: 1.Perfecționarea elementelor statice cu caracter de echilibru: Cumpăna înapoi; 2.Perfecționarea rostogolirilor înainte; 3.Perfecționarea elementelor cu caracter de mobilitate: 3.1.Sfoara în plan sagital; 3.2. Sfoara în plan frontal; 3.3. Podul; 4) Mișcări naturale în adaptare scenică prin acționare sinergică a corpului cu accent pe flexibilitate în regim static cu justificări variate. Partea de încheiere: Revenirea organismului după efort: Exerciții de relaxare și respirație; Analiza lecției (aprecieri și recomandări), impresii, întrebări și discuții. – 2 ore</p>	<p>1. Metode de instruire:</p> <p>Metode verbale: descrierea, explicația, conversația, discuția colectivă. Metode intuitive: demonstrația (nemijlocită), prin planșe, kinograme, prin mijloace moderne (video, filme). Metode acționale: practică - exersare pentru dezvoltarea calităților motrice și pentru învățarea deprinderilor motrice; mentală - exersare pentru însușirea deprinderilor motrice; - problematizarea.</p> <p>2. Metode pentru corectarea greșelilor de execuție:</p> <p>- intervenția verbală; intervenția prin gesturi; intervenția nemijlocită (ajutor prin conducerea corpului sau segmentelor executantului în direcțiile, planurile și pozițiile cerute); intervenția indirectă.</p>	<p>(Alte) resurse folosite: calculatorul, televizor smart HD, saltele, spalieri, bare pentru tracțiuni atașabile la spalier, bare exerciții triceps și abdomen atașabile la spalier, bănci gimnastică fixe și rabatabile, plăci tip plan înclinat - bancă pentru abdomene, sisteme suspensie tip TRX - pentru fitness, biciclete de spinning TECHFIT SBK1500N, sistem cable crossover TECHFIT CX-7500 (greutăți 150kg), chingi pentru glezne, accesorii fitness pentru triceps shawnice h804, bare tracțiuni 4 fuzo, bare curbate biceps/triceps hms uw13B, bănci hiperextensii, bănci fitness TE 1000 CRISTOPEIT, bastoane lemn, benzi elastice.</p>
<p>7.Momentul organizatoric (organizarea colectivului, verificarea prezenței și a disponibilității fizice, enunțarea temelor de lucru); <i>Pregătirea analitică a aparatului locomotor:</i> încălzirea generală a organismului, încălzirea selectivă a aparatului locomotor; Partea fundamentală: 1) Perfecționarea rulărilor: 1.1. Rulare înainte, în stând pe piept; 1.2. Rulare înapoi, pe piept, din stând pe mâini. 2) Combinații de elemente acrobatice. 3) Exerciții de dezvoltare fizică generală; 4) Studiu asupra formelor de deplasare (mers, alergare, târâre, cățărare) cu viteză variată; mersul și alergarea statică; realizarea exercițiilor în contextul unor situații date cu justificări variate. Partea de încheiere: Revenirea organismului după efort: Exerciții de relaxare și respirație; Analiza lecției (aprecieri și recomandări), impresii, întrebări</p>	<p>1. Metode de instruire:</p> <p>Metode verbale: descrierea, explicația, conversația, discuția colectivă. Metode intuitive: demonstrația (nemijlocită), prin planșe, kinograme, prin mijloace moderne (video, filme). Metode acționale: practică - exersare pentru dezvoltarea calităților motrice și pentru învățarea deprinderilor motrice; mentală - exersare pentru însușirea deprinderilor motrice; - problematizarea.</p> <p>2. Metode pentru corectarea greșelilor de execuție:</p> <p>- intervenția verbală; intervenția prin gesturi; intervenția nemijlocită (ajutor prin conducerea corpului sau segmentelor executantului în direcțiile, planurile și pozițiile</p>	<p>(Alte) resurse folosite: calculatorul, televizor smart HD, saltele, spalieri, bare pentru tracțiuni atașabile la spalier, bare exerciții triceps și abdomen atașabile la spalier, bănci gimnastică fixe și rabatabile, plăci tip plan înclinat - bancă pentru abdomene, sisteme suspensie tip TRX - pentru fitness, biciclete de spinning TECHFIT SBK1500N, sistem cable crossover TECHFIT CX-7500 (greutăți 150kg), chingi pentru glezne, accesorii fitness pentru triceps shawnice h804, bare tracțiuni 4 fuzo, bare curbate biceps/triceps hms uw13B, bănci hiperextensii, bănci fitness</p>

și discuții. – 2 ore	cerute); intervenția indirectă.	TE 1000 CRISTOPEIT, bastoane lemn, benzi elastice.
<p>8.Momentul organizatoric (organizarea colectivului, verificarea prezenței și a disponibilității fizice, enunțarea temelor de lucru); <i>Pregătirea analitică a aparatului locomotor</i>: încălzirea generală a organismului, încălzirea selectivă a aparatului locomotor; Partea fundamentală: 1.Perfecționarea elementelor de forță și echilibru: 1.1.Stând pe omoplați, cu brațele întinse pe sol; 1.2.Stând pe mâini și pe cap; 3.Exerciții acrobatice în perechi (urcări, poziții de stând și stând răsturnat pe partenerul culcat sau în picioare, Sustineri). 4.Exercițiile la scara fixă. 5.Exerciții combinate - pentru umeri (deltoizi) și picioare (gambe). Partea de încheiere: Revenirea organismului după efort: Exerciții de relaxare și respirație; Analiza lecției (aprecieri și recomandări), impresii, întrebări și discuții. – 2 ore</p>	<p>1. Metode de instruire: Metode verbale: descrierea, explicația, conversația, discuția colectivă. Metode intuitive: demonstrația (nemijlocită), prin planșe, kinograme, prin mijloace moderne (video, filme). Metode acționale: practică - exersare pentru dezvoltarea calităților motrice și pentru învățarea deprinderilor motrice; mentală - exersare pentru însușirea deprinderilor motrice; - problematizarea. 2. Metode pentru corectarea greșelilor de execuție: - intervenția verbală; intervenția prin gesturi; intervenția nemijlocită (ajutor prin conducerea corpului sau segmentelor executantului în direcțiile, planurile și pozițiile cerute); intervenția indirectă.</p>	<p>(Alte) resurse folosite: calculatorul, televizor smart HD, saltele, spalieri, bare pentru tracțiuni atașabile la spalier, bare exerciții triceps și abdomen atașabile la spalier, bănci gimnastică fixe și rabatabile, plăci tip plan înclinat - bancă pentru abdomene, sisteme suspensie tip TRX - pentru fitness, biciclete de spinning TECHFIT SBK1500N, sistem cable crossover TECHFIT CX-7500 (greutăți 150kg), chingi pentru glezne, accesorii fitness pentru triceps shawnice h804, bare tracțiuni 4 fuzo, bare curbate biceps/triceps hms uw13B, bănci hiperextensii, bănci fitness TE 1000 CRISTOPEIT, bastoane lemn, benzi elastice.</p>
<p>9.Momentul organizatoric (organizarea colectivului, verificarea prezenței și a disponibilității fizice, enunțarea temelor de lucru); <i>Pregătirea analitică a aparatului locomotor</i>: încălzirea generală a organismului, încălzirea selectivă a aparatului locomotor; Partea fundamentală: 1.Învățarea unor structuri acrobatice în perechi. 2.Perfecționarea elementelor de forță și echilibru: Stând pe mâini; 3.Perfecționarea rostogolirilor înainte; 4.Exerciții de dezvoltare fizică generală executate în suspensie cu sistemul TRX. Partea de încheiere: Revenirea organismului după efort: Exerciții de relaxare și respirație; Analiza lecției (aprecieri și recomandări), impresii, întrebări și discuții. – 2 ore</p>	<p>1. Metode de instruire: Metode verbale: descrierea, explicația, conversația, discuția colectivă. Metode intuitive: demonstrația (nemijlocită), prin planșe, kinograme, prin mijloace moderne (video, filme). Metode acționale: practică - exersare pentru dezvoltarea calităților motrice și pentru învățarea deprinderilor motrice; mentală - exersare pentru însușirea deprinderilor motrice; - problematizarea. 2. Metode pentru corectarea greșelilor de execuție: - intervenția verbală; intervenția prin gesturi; intervenția nemijlocită (ajutor prin conducerea corpului sau segmentelor executantului în direcțiile, planurile și pozițiile cerute); intervenția indirectă.</p>	<p>(Alte) resurse folosite: calculatorul, televizor smart HD, saltele, spalieri, bare pentru tracțiuni atașabile la spalier, bare exerciții triceps și abdomen atașabile la spalier, bănci gimnastică fixe și rabatabile, plăci tip plan înclinat - bancă pentru abdomene, sisteme suspensie tip TRX - pentru fitness, biciclete de spinning TECHFIT SBK1500N, sistem cable crossover TECHFIT CX-7500 (greutăți 150kg), chingi pentru glezne, accesorii fitness pentru triceps shawnice h804, bare tracțiuni 4 fuzo, bare curbate biceps/triceps hms uw13B, bănci hiperextensii, bănci fitness TE 1000 CRISTOPEIT, bastoane lemn, benzi elastice.</p>
<p>10.Momentul organizatoric (organizarea colectivului, verificarea prezenței și a disponibilității fizice, enunțarea temelor de lucru); <i>Pregătirea analitică a aparatului locomotor</i>: încălzirea generală a organismului, încălzirea selectivă a aparatului locomotor; Partea fundamentală: 1.Învățarea unor structuri acrobatice în perechi. Exerciții cu</p>	<p>1. Metode de instruire: Metode verbale: descrierea, explicația, conversația, discuția colectivă. Metode intuitive: demonstrația (nemijlocită), prin planșe, kinograme, prin mijloace moderne (video, filme). Metode acționale: practică - exersare pentru dezvoltarea calităților</p>	<p>(Alte) resurse folosite: calculatorul, televizor smart HD, saltele, spalieri, bare pentru tracțiuni atașabile la spalier, bare exerciții triceps și abdomen atașabile la spalier, bănci gimnastică fixe și rabatabile, plăci tip plan înclinat - bancă pentru</p>

<p>bastonul de gimnastică; Exerciții combinate - pentru spatele inferior (sacro-spinali) și abdomen. 2.Perfecționarea rostogolirilor înapoi: Rostogolire înapoi; Rostogolire înapoi, în stând depărtat; Rostogolire înapoi din depărtat în depărtat; 3.Combinații de elemente acrobatice; 4.Exerciții în circuit aplicativ. Partea de încheiere: Revenirea organismului după efort: Exerciții de relaxare și respirație; Analiza lecției (aprecieri și recomandări), impresii, întrebări și discuții. – 2 ore</p>	<p>motrice și pentru învățarea deprinderilor motrice; mentală - exersare pentru însușirea deprinderilor motrice; - problematizarea.</p> <p>2. Metode pentru corectarea greșelilor de execuție:</p> <p>- intervenția verbală; intervenția prin gesturi; intervenția nemijlocită (ajutor prin conducerea corpului sau segmentelor executantului în direcțiile, planurile și pozițiile cerute); intervenția indirectă.</p>	<p>abdomene, sisteme suspensie tip TRX - pentru fitness, biciclete de spinning TECHFIT SBK1500N, sistem cable crossover TECHFIT CX-7500 (greutăți 150kg), chingi pentru glezne, accesorii fitness pentru triceps shawnice h804, bare tracțiuni 4 fuzo, bare curbate biceps/triceps hms uw13B, bănci hiperextensii, bănci fitness TE 1000 CRISTOPEIT, bastoane lemn, benzi elastice.</p>
<p>11.Momentul organizatoric (organizarea colectivului, verificarea prezenței și a disponibilității fizice, enunțarea temelor de lucru); <i>Pregătirea analitică a aparatului locomotor:</i> încălzirea generală a organismului, încălzirea selectivă a aparatului locomotor; Partea fundamentală: 1.Învățarea unor structuri acrobatice în perechi. 2.Învățarea elementelor de forță și echilibru: 2.1.Planșe (sprijin orizontal) – 1.1.1.din sprijin pe genunchi și 1.1.2.din sprijin înaintea culcat; 2.Perfecționarea rostogolirilor înapoi: 2.1.Rostogolire înapoi, cu picioarele întinse și apropiate; 2.2.Rostogolire înapoi cu trecere prin stând pe mâini; 2.3.Cilindru înapoi. 3.Combinații de elemente acrobatice; 4.Exerciții în circuit aplicativ. Partea de încheiere: Revenirea organismului după efort: Exerciții de relaxare și respirație; Analiza lecției (aprecieri și recomandări), impresii, întrebări și discuții. – 2 ore</p>	<p>1. Metode de instruire:</p> <p>Metode verbale: descrierea, explicația, conversația, discuția colectivă. Metode intuitive: demonstrația (nemijlocită), prin planșe, kinograme, prin mijloace moderne (video, filme). Metode acționale: practică - exersare pentru dezvoltarea calităților motrice și pentru învățarea deprinderilor motrice; mentală - exersare pentru însușirea deprinderilor motrice; - problematizarea.</p> <p>2. Metode pentru corectarea greșelilor de execuție:</p> <p>- intervenția verbală; intervenția prin gesturi; intervenția nemijlocită (ajutor prin conducerea corpului sau segmentelor executantului în direcțiile, planurile și pozițiile cerute); intervenția indirectă.</p>	<p>(Alte) resurse folosite: calculatorul, televizor smart HD, saltele, spalieri, bare pentru tracțiuni atașabile la spalier, bare exerciții triceps și abdomen atașabile la spalier, bănci gimnastică fixe și rabatabile, plăci tip plan înclinat - bancă pentru abdomene, sisteme suspensie tip TRX - pentru fitness, biciclete de spinning TECHFIT SBK1500N, sistem cable crossover TECHFIT CX-7500 (greutăți 150kg), chingi pentru glezne, accesorii fitness pentru triceps shawnice h804, bare tracțiuni 4 fuzo, bare curbate biceps/triceps hms uw13B, bănci hiperextensii, bănci fitness TE 1000 CRISTOPEIT, bastoane lemn, benzi elastice.</p>
<p>12.Momentul organizatoric (organizarea colectivului, verificarea prezenței și a disponibilității fizice, enunțarea temelor de lucru); <i>Pregătirea analitică a aparatului locomotor:</i> încălzirea generală a organismului, încălzirea selectivă a aparatului locomotor; Partea fundamentală: 1.Consolidarea unor jocuri cu caracter acrobatic. 2.Combinații de elemente acrobatice; 3.Exerciții cu greutăți libere; 4.Exerciții combinate - pentru piept, umeri și spate; 5.Exerciții în circuit aplicativ. Partea de încheiere: Revenirea organismului după efort: Exerciții de relaxare și respirație; Analiza lecției (aprecieri și recomandări), impresii, întrebări și discuții. – 2 ore</p>	<p>1. Metode de instruire:</p> <p>Metode verbale: descrierea, explicația, conversația, discuția colectivă. Metode intuitive: demonstrația (nemijlocită), prin planșe, kinograme, prin mijloace moderne (video, filme). Metode acționale: practică - exersare pentru dezvoltarea calităților motrice și pentru învățarea deprinderilor motrice; mentală - exersare pentru însușirea deprinderilor motrice; - problematizarea.</p> <p>2. Metode pentru corectarea greșelilor de execuție:</p> <p>- intervenția verbală; intervenția prin gesturi; intervenția nemijlocită (ajutor prin conducerea corpului sau</p>	<p>(Alte) resurse folosite: calculatorul, televizor smart HD, saltele, spalieri, bare pentru tracțiuni atașabile la spalier, bare exerciții triceps și abdomen atașabile la spalier, bănci gimnastică fixe și rabatabile, plăci tip plan înclinat - bancă pentru abdomene, sisteme suspensie tip TRX - pentru fitness, biciclete de spinning TECHFIT SBK1500N, sistem cable crossover TECHFIT CX-7500 (greutăți 150kg), chingi pentru glezne, accesorii fitness pentru triceps shawnice h804, bare tracțiuni 4 fuzo, bare curbate biceps/triceps hms</p>

	segmentelor executantului în direcțiile, planurile și pozițiile cerute); intervenția indirectă.	uw13B, bănci hiperextensii, bănci fitness TE 1000 CRISTOPEIT, bastoane lemn, benzi elastice.
<p>13.Momentul organizatoric (organizarea colectivului, verificarea prezenței și a disponibilității fizice, enunțarea temelor de lucru); <i>Pregătirea analitică a aparatului locomotor</i>: încălzirea generală a organismului, încălzirea selectivă a aparatului locomotor; Partea fundamentală: 1.Combinații de elemente acrobatic. 2.Consolidarea unor jocuri cu caracter acrobatic. 3.Exerciții de dezvoltare fizică generală executate în suspensie cu sistemul TRX; 4.Consolidarea și perfecționarea structurilor acrobatic în perechi; 5.Exerciții în circuit aplicativ. Partea de încheiere: Revenirea organismului după efort: Exerciții de relaxare și respirație; Analiza lecției (aprecieri și recomandări), impresii, întrebări și discuții. – 2 ore</p>	<p>1. Metode de instruire: Metode verbale: descrierea, explicația, conversația, discuția colectivă. Metode intuitive: demonstrația (nemijlocită), prin planșe, kinograme, prin mijloace moderne (video, filme). Metode acționale: practică - exersare pentru dezvoltarea calităților motrice și pentru învățarea deprinderilor motrice; mentală - exersare pentru însușirea deprinderilor motrice; - problematizarea. 2. Metode pentru corectarea greșelilor de execuție: - intervenția verbală; intervenția prin gesturi; intervenția nemijlocită (ajutor prin conducerea corpului sau segmentelor executantului în direcțiile, planurile și pozițiile cerute); intervenția indirectă.</p>	<p>(<i>Alte resurse folosite:</i> calculatorul, televizor smart HD, saltele, spalieri, bare pentru tracțiuni atașabile la spalier, bare exerciții triceps și abdomen atașabile la spalier, bănci gimnastică fixe și rabatabile, plăci tip plan înclinat - bancă pentru abdomene, sisteme suspensie tip TRX - pentru fitness, biciclete de spinning TECHFIT SBK1500N, sistem cable crossover TECHFIT CX-7500 (greutăți 150kg), chingi pentru glezne, accesorii fitness pentru triceps shawnice h804, bare tracțiuni 4 fuzo, bare curbate biceps/triceps hms uw13B, bănci hiperextensii, bănci fitness TE 1000 CRISTOPEIT, bastoane lemn, benzi elastice.</p>
<p>14.Momentul organizatoric (organizarea colectivului, verificarea prezenței și a disponibilității fizice); <i>Pregătirea analitică a aparatului locomotor</i>: încălzirea generală a organismului, încălzirea selectivă a aparatului locomotor; Partea fundamentală: Verificare - Probe și norme de control; Partea de încheiere: Analiza evoluției (aprecieri și recomandări), impresii, întrebări și discuții. – 2 ore</p>		
<p>Bibliografie:</p> <p>Badian S., <i>Expresie și improvizație scenică</i>, IATC, București, 1977. Băiașu N., <i>Gimnastica acrobatică</i>, Editura Tineretului Culturală Fizică și Sport, București, 1957. Bompa T., <i>Dezvoltarea calităților biomotrice</i>, Editura Ex Ponto, Constanța, 2001. Butnariu M., <i>Organizarea activităților sportiv-recreative</i>, Editura Universității din Pitești, 2001. Chiriță G., <i>Funcția formativă a activităților corporale</i>, Editura Sport-Turism, București, 1977. Chiriță G., <i>Activitățile corporale și factorii educativi</i>, Editura Sport-Turism, București, 1978. Colibaba-Evulet D., Bota I., <i>Jocuri sportive</i>, Editura Aldin, București, 1998. Cristea M., <i>Teatrul experimental contemporan</i>, Editura Didactică și Pedagogică, București, 1996. Dawes J., <i>Complete Guide to TRX Suspension Training</i>, Publisher: Human Kinetics, United States of America, 2017. Demeter A., <i>Fiziologia educației fizice și sportului</i>, Editura Stadion, București, 1970. Epuran M., <i>Metodologia cercetării activităților corporale</i>, vol. I-II, MTS, ANFS, București, 1994. Ghițescu Gh., <i>Anatomie artistică. Morfologia artistică. Expresia</i>, Editura Meridiane, București, 1965. Gordun M., <i>Postura corporală normală și patologică</i>, Editura ANEFS, București, 1999. Grigore V., <i>Gimnastica-manual pentru cursul de bază</i>, Editura BREN, București, 2003. Grosu E.F., <i>Elemente de tehnică corporală</i>, Editura G.M.I., Cluj –Napoca, 1998. Grosu E.F., și colab.: Cucu B., Nuț A., Negru N., <i>Gimnastica educativă, acrobatică și săriturile din școală</i>,</p>		

Editura G.M.I., Cluj-Napoca, 2006.

Krohn-Hansen L., Berget A., - *Sling training - Full body suspension workout*, Publisher: Meyer & Meyer Sport (UK), 2013.

Lumpkin A., *Introduction to Physical Education, Exercise Science, and Sport Studies*, Published by McGraw-Hill Education, New York, 2017.

Mihail A., *Antrenamentul expresiei corporale. Curs*, Editura Universitaria, Craiova, 2005.

Motos T., *Iniciación a la Expresión Corporal*, Barcelona: Humanitas, 1983.

Motos T., Leopoldo G. Aranda. *Práctica de la Expresión Corporal*, Ciudad Real, Ñaque

Popescu M., *Educația fizică la studenți*, București, 1996.

Salzer J., *La Expresión Corporal*, Barcelona: Herder. 1984.

Samuel, P., *Sănătate cu orice preț*, Editura Agape, Făgăraș, 2005.

Scarlat E., Scarlat M.B., *Educație fizică și sport*, Editura Didactică și Pedagogică, București, 2002.

Scarlat E., Scarlat M.B., *Îndrumar de Educație Fizică școlară*, Editura Didactică și Pedagogică, R.A., 2006.

Schafer, Claudia, *Limbajul corpului*, Editura Niculescu, București, 2001.

Sima I., Cintoiu, I., *ABC-ul piruetelor și săriturilor*, Editura Stadion, București, 1971.

Stroescu A., *Gimnastica*, Editura Didactică și Pedagogică, București, 1968.

Tibacu V., *Circuitul în lecția de educație fizică*, Editura Stadion, 1974.

Ukran M.L., *Gimnastica sportivă*, Editura Uniunii de Cultură Fizică și Sport, București, 1966.

Walton-Fisette J. L., Wuest D. A., *Foundations of Physical Education, Exercise Science, and Sport*, 19th Edition, Publisher: McGraw-Hill Education, New York, 2018.

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

- corectitudinea și acuratețea folosirii conceptelor și teoriilor însușite la nivelul disciplinei – vor satisface așteptările reprezentanților comunității epistemice/academice din domeniu.
- competențele procedurale și atitudinale ce vor fi achiziționate la nivelul disciplinei – vor satisface așteptările reprezentanților asociațiilor profesionale și angajatorilor din domeniu.

10. Evaluare

Tip activitate	10.1 Criterii de evaluare	10.2 Metode de evaluare	10.3 Pondere din nota finală
10.4 Curs	Evaluarea pe parcursul semestrului		
	Evaluarea la final de semestru		
10.5 Seminar / laborator	Evaluarea pe parcursul semestrului	Evaluarea pe parcurs se bazează pe analiza produselor și intervențiilor studentului în activitățile de seminar și a prezenței active a acestuia (20% participare activă, 10% exersarea independentă a exercițiilor de consolidare a tehnicii, 10% prezență). <i>Nota finală a evaluării pe parcurs este proporțională cu gradul de îndeplinire a celor trei componente.</i>	40%
	Evaluarea la final de semestru	Se evaluează participarea la realizarea și prezentarea exercițiilor fizice, probelor și normelor de control, structurilor gimnice și acrobatice.	60%
10.6 Standard minim de performanță			
- activitate la seminar de 50 %.			

Data completării
01 oct. 2025

Semnătura titularului de curs

Semnătura titularului de seminar
Lect. univ. dr. Antonie MIHAIL

Data avizării în departament

Semnătura directorului de departament
Prof. univ. dr. Alexandru BOUREANU