

FISA DISCIPLINEI
An universitar 2026-2027

1. Date despre program

1.1. Instituția de învățământ superior	Universitatea din București
1.2. Facultatea,	
1.3. Departamentul	DEFS
1.4. Domeniul de studii	Educație fizică și sport
1.5. Ciclul de studii	Licență
1.6. Programul de studii	

2. Date despre disciplină

2.1. Denumirea disciplinei	GIMNASTICĂ AEROBICĂ						
2.2. Titularul activităților de curs	Prof. univ dr. Stoica Alina Prof. univ. dr. Aducovschi Daniela Conf. univ. dr. Monica Sakizlian						
2.3. Titularul activităților de seminar	Lector univ. Gulap Monica Lector univ. dr. Adriana Stoicoviciu						
2.4. Anul de studiu	I, II	2.5. Semestrul	I	2.6. Tipul de evaluare	V	2.7. Regimul disciplinei	DOB

3. Timpul total estimat

3.1. Număr de ore pe săptămână	2	3.2. Din care Curs	1	3.3. Lucrări practice	1
3.4. Total ore din planul de învățământ	28	3.5. Din care Curs	14	3.6. Lucrări practice	14
Distribuția fondului de timp					Ore
Studiul după manual, suport de curs, bibliografie și notițe					4
Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate și pe teren					4
Pregătire seminarii/ laborator, teme, referate, portofolii și eseuri					4
Tutoriat					2
Examinări					4
Alte activități (participare la activități artistice și competiții sportive)					4
3.7. Total ore de studiu individual					22
3.8. Total ore pe semestru					50
3.9. Număr de credite					2

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	•

6. Rezultatele învățării

Cunoștințe	Studentul/Absolventul explică noțiunile fundamentale privind istoricul, regulamentul, tehnica exercițiilor specifice gimnasticii aerobice, precum și rolul acestora în dezvoltarea capacităților motrice și menținerea unui stil de viață activ și sănătos.
Aptitudini	Studentul/Absolventul execută corect principalele elemente și procedee tehnice specifice gimnasticii aerobice, aplică scheme tactice de bază în situații de joc (în cazul jocurilor sportive) și utilizează metode adecvate pentru dezvoltarea calităților motrice specifice disciplinei.
Responsabilitate și autonomie	Studentul/Absolventul participă activ și responsabil la activitățile practice, respectă regulamentul și principiile fair-play-ului, își autoevaluează performanța și practică independent gimnastica aerobică în scop recreativ, formativ și de menținere a sănătății.

7. Conținuturi

Curs – 14 ore: 1. Educația fizică și sportivă – un demers pentru starea de sănătate a tinerilor - 2 ore 2. Particularitățile morfologice, fiziologice, psihice și motrice ale tinerilor – 2 ore 3. Gimnastică aerobică-apariție, evoluție, caracteristici – 2 ore 4. Efectele gimnasticii aerobice asupra organismului – 2 ore 5. Efortul în gimnastica aerobică – 2 ore 6. Evaluarea capacității aerobe – 4 ore Lucrări practico-metodice – 14 ore: 1. Lecție introductivă – 1 oră 2. Verificare inițială – 2 ore 3. Învățarea tehnicii de bază : aerobic cu impact ușor și dezvoltare fizică armonioasă – 4 ore 4. Aerobic cu impact sărit și dezvoltarea calităților motrice - 4 ore 5.Verificare intermediară – 3 ore	Metode de predare Prezentare PowerPoint, materiale video, studii de caz, discuții ghidate Tehnici audiovizuale (Prezentare PowerPoint, Prezentare filme), Exersarea practică	Observații ▪ Predare 100% față în față
Bibliografie A. Suport de curs principal Stoica, A.M., (2004). <i>Gimnastica aerobică – Fundamente teoretice și practico-metodice</i>. Editura Bren, București, ISBN 973-648-382-7 B. Material de aprofundare Colectivul DEFS, coord. Aducovschi D., (2008). <i>Sistemul de evaluare la educație fizică – pe discipline sportive – în Universitatea din București</i>, Editura Universității din București Ganciu, M., Aducovschi, D., Gozu, B., Stoica, A.M., Stoicoviciu, A., Gulap, M., Cristea, M., (2010). <i>Activitatea fizică independentă și valorificarea prin mișcare a timpului liber – Vol.I</i>, Editura Universității din București		

C. Alte surse utile

DVD-uri, internet

Stoica, A.M., (2011). *Curs practic de gimnastică aerobică pentru studenții din Universitatea din București*. Editura Universității din București, 2011, ISBN 978-606-16-0070+0Colectivul DEFS, (2005). *Designul instrucțional în optimizarea instruirii echipelor reprezentative ale Universității din București*, Editura Universității din București

Teste EUROFIT

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

Gimnastica aerobică influențează dezvoltarea competențelor motrice, cognitive și socio-emoționale ale studenților, fiind corelată cu recomandările organismelor naționale și internaționale privind promovarea activității fizice și a stilului de viață sănătos. Conținuturile disciplinei susțin dezvoltarea capacității de concentrare, a vitezei de reacție, a spiritului competitiv și a comportamentului bazat pe respectarea regulilor și a principiilor fair-play-ului. Prin caracterul său formativ și recreativ, disciplina contribuie la menținerea stării de sănătate, la gestionarea eficientă a stresului și la dezvoltarea capacității de integrare și colaborare în contexte sociale și profesionale. Funcția formativă a educației fizice va contribui la dezvoltarea acestor însușiri și capacități, care să-i permită individului să-și însușească cât mai repede și mai bine meseria aleasă, să o practice cu randament sporit, să se poată angaja în diverse activități sociale și să poată acționa în mod independent și creator asupra mediului și asupra propriei sale persoane.

9. Evaluare

Tip de activitate	9.1. Criterii de evaluare	9.2. Metode de evaluare	9.3. Pondere din nota finală
9.4. Curs	- evaluarea semestrială prin verificarea cunoștințelor teoretico-metodice	- evaluare individuală față în față	20%
	- testarea continuă pe parcursul semestrului	- evaluare individuală față în față	10%
9.5. Lucrări practice	- interesul acordat disciplinei prin participarea sistematică la lecțiile practice (2h/săptămână)	- evaluare individuală față în față	30%
	- evaluarea inițială și intermediară prin teste și probe de control	- evaluare individuală față în față	40%
			100%

Standard minim de performanță	
• participarea la 50 % din numărul total de lecții (studenții care nu îndeplinesc acest prag pe parcursul semestrului trebuie să recupereze cel puțin 5 lecții practice pentru a se putea prezenta la examenul de restanță); • trecerea probelor și testelor de motricitate • însușirea minimă a noțiunilor generale predate.	

Data completării

30.09.2026

Semnătura titularului de curs

Prof. univ. dr. Alina-Mihaela Stoica

Prof. univ. dr. Daniela Aducovschi

Conf. univ. dr. Monica Sakizlian

Semnătura titularului de seminar

Prof. univ. dr. Alina-Mihaela Stoica

Prof. univ. dr. Daniela Aducovschi

Conf. univ. dr. Monica Sakizlian

Lector univ.dr. Monica Gulap

Lector univ. dr. Adriana Stoicoviciu

Semnătura Directorului de Departament

Stoica Alina-Mihaela

Data avizării în Consiliul

DEFS,

30.09.2026

FISA DISCIPLINEI
An universitar 2026-2027

1. Date despre program

1.1. Instituția de învățământ superior	Universitatea din București
1.2. Facultatea,	
1.3. Departamentul	DEFS
1.4. Domeniul de studii	Educație fizică și sport
1.5. Ciclul de studii	Licență
1.6. Programul de studii	

2. Date despre disciplină

2.1. Denumirea disciplinei	GIMNASTICĂ AEROBICĂ						
2.2. Titularul activităților de curs	Prof. univ dr. Stoica Alina Prof. univ. dr. Aducovschi Daniela Conf. univ. dr. Monica Sakizlian						
2.3. Titularul activităților de seminar	Lector univ. Gulap Monica Lector univ. dr. Adriana Stoicoviciu						
2.4. Anul de studiu	I, II	2.5. Semestrul	II	2.6. Tipul de evaluare	V	2.7. Regimul disciplinei	DOB/DFA

3. Timpul total estimat

3.1. Număr de ore pe săptămână	2	3.2. Din care Curs	1	3.3. Lucrări practice	1
3.4. Total ore din planul de învățământ	28	3.5. Din care Curs	14	3.6. Lucrări practice	14
Distribuția fondului de timp					Ore
Studiul după manual, suport de curs, bibliografie și notițe					4
Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate și pe teren					4
Pregătire seminarii/ laborator, teme, referate, portofolii și eseuri					4
Tutoriat					2
Examinări					4
Alte activități (participare la activități artistice și competiții sportive)					4
3.7. Total ore de studiu individual					22
3.8. Total ore pe semestru					50
3.9. Număr de credite					2

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	•

6. Rezultatele învățării

Cunoștințe	Studentul/Absolventul explică noțiunile fundamentale privind istoricul, regulamentul, tehnica exercițiilor specifice gimnasticii aerobice, precum și rolul acestora în dezvoltarea capacităților motrice și menținerea unui stil de viață activ și sănătos.
Aptitudini	Studentul/Absolventul execută corect principalele elemente și procedee tehnice specifice gimnasticii aerobice, aplică scheme tactice de bază în situații de joc (în cazul jocurilor sportive) și utilizează metode adecvate pentru dezvoltarea calităților motrice specifice disciplinei.
Responsabilitate și autonomie	Studentul/Absolventul participă activ și responsabil la activitățile practice, respectă regulamentul și principiile fair-play-ului, își autoevaluează performanța și practică independent gimnastica aerobică în scop recreativ, formativ și de menținere a sănătății.

7. Conținuturi

Curs – 14 ore 7. Conținutul tehnic și metodica alcătuirii programelor de gimnastica aerobica – 4 ore 8. Formele gimnasticii aerobice - 2 ore 9. Structura lecției de gimnastică aerobică-2 ore 10. Metode de exersare în gimnastica aerobică – 2 ore 11. Elaborarea unor programe de gimnastică aerobică – 2 ore 12. Conținutul tehnic și metodica alcătuirii programelor de gimnastica aerobica – 2 ore Lucrări practico-metodice – 14 ore: Învățarea și perfecționarea tehnicii: 6. Stretching și pașii de bază – 4 ore 7. Bloc coregrafic și exerciții pentru dezvoltarea forței și rezistenței – 4 ore 8. Exercițiu impus la gimnastică aerobică – 4 ore 9. Verificare finală – 2 ore	Metode de predare Prezentare PowerPoint, materiale video, studii de caz, discuții ghidate Tehnici audiovizuale (Prezentare PowerPoint, Prezentare filme), Exersarea practică	Observații ▪ Predare 100% față în față
--	---	--

Bibliografie

A. Suport de curs principal

Stoica, A.M., (2004). *Gimnastica aerobică – Fundamente teoretice și practico-metodice*. Editura Bren, București, ISBN 973-648-382-7

B. Material de aprofundare

Colectivul DEFS, coord. Aducovschi D., (2008). *Sistemul de evaluare la educație fizică – pe discipline sportive – în Universitatea din Bucuresti*, Editura Universității din București

Ganciu, M., Aducovschi, D., Gozu, B., Stoica, A.M., Stoicoviciu, A., Gulap, M., Cristea, M., (2010). *Activitatea fizică independentă și valorificarea prin mișcare a timpului liber – Vol.I*, Editura Universității din București

C. Alte surse utile

DVD-uri, internet

Stoica, A.M., (2011). *Curs practic de gimnastică aerobică pentru studenții din Universitatea din București*. Editura Universității din București, 2011, ISBN 978-606-16-0070+0

Colectivul DEFS, (2005). *Designul instrucțional în optimizarea instruirii echipelor reprezentative ale Universității din București*, Editura Universității din București

Teste EUROFIT

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

Gimnastica aerobică influențează dezvoltarea competențelor motrice, cognitive și socio-emoționale ale studenților, fiind corelată cu recomandările organismelor naționale și internaționale privind promovarea activității fizice și a stilului de viață sănătos. Conținuturile disciplinei susțin dezvoltarea capacității de concentrare, a vitezei de reacție, a spiritului competitiv și a comportamentului bazat pe respectarea regulilor și a principiilor fair-play-ului. Prin caracterul său formativ și recreativ, disciplina contribuie la menținerea stării de sănătate, la gestionarea eficientă a stresului și la dezvoltarea capacității de integrare și colaborare în contexte sociale și profesionale. Funcția formativă a educației fizice va contribui la dezvoltarea acestor însușiri și capacități, care să-i permită individului să-și însușească cât mai repede și mai bine meseria aleasă, să o practice cu randament sporit, să se poată angaja în diverse activități sociale și să poată acționa în mod independent și creator asupra mediului și asupra propriei sale persoane.

9. Evaluare

Tip de activitate	9.1. Criterii de evaluare	9.2. Metode de evaluare	9.3. Pondere din nota finală
9.4. Curs	- evaluarea semestrială prin verificarea cunoștințelor teoretico-metodice	- evaluare individuală față în față	20%
	- testarea continuă pe parcursul semestrului	- evaluare individuală față în față	10%
9.5. Lucrări practice	- interesul acordat disciplinei prin participarea sistematică la lecțiile practice (2h/săptămână)	- evaluare individuală față în față	30%
	- evaluarea inițială și intermediară prin teste și probe de control	- evaluare individuală față în față	40%
			100%
Standard minim de performanță			

- participarea la 50 % din numărul total de lecții (studenții care nu îndeplinesc acest prag pe parcursul semestrului trebuie să recupereze cel puțin 5 lecții practice pentru a se putea prezenta la examenul de restanță);
- trecerea probelor și testelor de motricitate
- însușirea minimă a noțiunilor generale predate

Data completării
30.09.2026

Semnătura titularului de curs
Prof. univ. dr. Alina-Mihaela Stoica
Prof. univ. dr. Daniela Aducovschi
Conf. univ. dr. Monica Sakizlian

Semnătura titularului de seminar
Prof. univ. dr. Alina-Mihaela Stoica
Prof. univ. dr. Daniela Aducovschi
Conf. univ. dr. Monica Sakizlian
Lector univ.dr. Monica Gulap
Lector univ. dr. Adriana Stoicoviciu