

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 Medicală						
2.2. Titularul activităților de curs							
2.3. Titularul activităților de seminar	Conf.univ. dr. Sakizlian Robert						
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	0	3.3. Lucrări practice	2
3.4. Total ore din planul de învățământ	28	3.5. Din care Curs	0	3.6. Lucrări practice	28
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					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 medicale , precum și rolul acestora în dezvoltarea capacităților motrice și menținerea unui stil de viață activ și sănătos.
Aptitudini	Studentul/Absolventul execută corect principalele elemente specifice gimnasticii medicale , 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 medicală în scop recreativ, formativ și de menținere a sănătății.

7. Conținuturi

Lucrări practice	Metode de predare	Observații
1. Lecție introductivă – prezentarea disciplinei; 2 ore 2. Profilaxia primară, secundară, și terciară a deficiențelor fizice; 2 ore 3. Program profilactic: tehnica Alexander; 2 ore 4. Program profilactic pentru combaterea atitudinilor vicioase; 2 ore 5. Corectarea deficiențelor de postură (tehnici de posturare); 2 ore 6. Corectarea deficiențelor coloanei vertebrale în plan sagital (cifoza, lordoza, cifo-lordoza); 2 ore 7. Corectarea deficiențelor tridimensionale ale coloanei vertebrale (scolioze, cifo-scolioze); 2 ore 8. Prevenirea traumatismelor (programe profilactice); 2 ore 9. Recuperarea traumatismelor musculare; 2 ore 10. Recuperarea traumatismelor articulare; 2 ore 11. Recuperarea traumatismelor osoase; 2 ore 12. Recuperarea traumatismelor musculo-ligamentare; 2 ore 13. Reintegrarea în activitatea sportivă după traumatisme; 2 ore 14. Colocviu 2 ore	Tehnici audiovizuale (Prezentare Power Point, Prezentare filme), Exersarea practică	Predare 100% față în față
Bibliografie ● Ganciu Mihaela, Ganciu Oana, 2015, Profilaxia și terapia prin mișcare, Ed. Universității din București ● Ganciu Mihaela, Ganciu Oana, 2013, Activitățile corporale, calea spre o sănătate mai bună, Ed. Universității din București		

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

Gimnastica medicală 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
9.5. Lucrări practice	- interesul acordat disciplinei prin participarea sistematică la lecțiile practice (2h/săptămână)	- evaluare individuală față în față	50%
	- evaluarea inițială și intermediară prin teste și probe de control	- evaluare individuală față în față	50%
			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 seminar

Conf.univ.dr. SAKIZLIAN ROBERT

Data avizării în departament
30.09.2026

Semnătura Directorului de Departament
Prof.univ.dr. ALINA STOICA

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 Medicală						
2.2. Titularul activităților de curs							
2.3. Titularul activităților de seminar	Conf.univ. dr. Sakizlian Robert						
2.4. Anul de studiu	I- II	2.5. Semestrul	II	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	0	3.3. Lucrări practice	2
3.4. Total ore din planul de învățământ	28	3.5. Din care Curs	0	3.6. Lucrări practice	28
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					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 medicale , precum și rolul acestora în dezvoltarea capacităților motrice și menținerea unui stil de viață activ și sănătos.
Aptitudini	Studentul/Absolventul execută corect principalele elemente specifice gimnasticii medicale , 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 medicală în scop recreativ, formativ și de menținere a sănătății.

7. Conținuturi

Lucrări practice	Metode de predare	Observații
15. Gimnastica respiratorie ; -2 h. 16. Gimnastica energetică (Tehnici Tai-chi si Qi qung); -2 h. 17. Stretching ; -2 h. 18. Tehnici de relaxare (antrenamentul autogen); -2 h. 19. Masurarea si evaluarea compozitiei corporale ; -2 h. 20. Masurarea si evaluarea tonusului muscular; -2 h. 21. Masurarea si evaluarea somatica; -2 h. 22. Evaluarea mersului; -2 h. 23. Evaluarea aparatului respirator; -2 h. 24. Evaluarea cardiovasculara; -2 h. 25. Evaluarea echilibrului si coordonarii; -2 h. 26. Evaluarea mobilitatii si supletei ; -2 h. 27. Evaluarea capacitatii aerobe de efort; -2 h. 28. Colocviu-2 h.	Tehnici audiovizuale (Prezentare Power Point, Prezentare filme), Exersarea practică	Predare 100% față în față
Bibliografie ● Bocu Traian – Activitatea fizică în viața omului contemporan, 2008. ● Bota Aura – Exerciții fizice pentru viață activă – Activități motrice de timp liber ,2006. ● Ganciu Mihaela, Ganciu Oana- Profilaxia si terapia prin miscare, 2015. ● Ganciu Mihaela, Ganciu Oana- Activitățile corporale, calea spre o sanatate mai buna, 2013		

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

Gimnastica Medicală 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

9. Evaluare			
Tip de activitate	9.1. Criterii de evaluare	9.2. Metode de evaluare	9.3. Pondere din nota finală
9.5. Lucrări practice	- interesul acordat disciplinei prin participarea sistematică la lecțiile practice (2h/săptămână)	- evaluare individuală față în față	50%
	- evaluarea inițială și intermediară prin teste și probe de control	- evaluare individuală față în față	50%
			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 seminar

Conf.univ.dr. SAKIZLIAN ROBERT

Data avizării în departament
30.09.2026

Semnătura Directorului de Departament
Prof.univ.dr. ALINA STOICA