

FIȘA DISCIPLINEI
GIMNASTICA AEROBICĂ DE ÎNTREȚINERE
Anul universitar 2025-2026

1. Date despre program

1.1. Instituția de învățământ superior	UNIVERSITATEA BABEȘ-BOLYAI, CLUJ-NAPOCA
1.2. Facultatea	EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORT
1.3. Departamentul	SPORTURI INDIVIDUALE
1.4. Domeniul de studii	EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORT
1.5. Ciclu de studii	LICENȚĂ
1.6. Programul de studii / Calificarea	EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORTIVĂ / Profesor în învățământul gimnazial
1.7. Forma de învățământ	CU FRECVENȚĂ

2. Date despre disciplină

2.1. Denumirea disciplinei		Gimnastica aerobică de întreținere				Codul disciplinei		YLX0005
2.2. Titularul activităților de curs			Lect. dr. Rus Romulus Virgil					
2.3. Titularul activităților de seminar			Lect. dr. Rus Romulus Virgil					
2.4. Anul de studiu	III	2.5. Semestrul	5	2.6. Tipul de evaluare	C	2.7. Regimul disciplinei		OP

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

3.1. Număr de ore pe săptămână	3	din care: 3.2. curs	1	3.3. seminar/ laborator/ proiect	2
3.4. Total ore din planul de învățământ	42	din care: 3.5. curs	14	3.6 seminar/laborator	28
Distribuția fondului de timp pentru studiul individual (SI) și activități de autoinstruire (AI)					ore
Studiul după manual, suport de curs, bibliografie și notițe (AI)					10
Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate și pe teren					10
Pregătire seminare/ laboratoare/ proiecte, teme, referate, portofolii și eseuri					10
Tutoriat (consiliere profesională)					
Examinări					3
Alte activități					
3.7. Total ore studiu individual (SI) și activități de autoinstruire (AI)				33	
3.8. Total ore pe semestru				75	
3.9. Numărul de credite				3	

4. Precondiții (acolo unde este cazul)

4.1. de curriculum	Cunoașterea și respectarea regulamentului și cerințelor cadrului didactic privind parcurgerea și finalizarea disciplinei
4.2. de competențe	Stare optimă de sănătate pe tot parcursul lucrărilor practice pentru a putea participa activ și eficient la activități; Un nivel minim de abilități fizice pentru a putea participa activ și eficient la activități. Capacitatea de a efectua mișcări coordonate și exerciții de intensitate moderată; Rezistență fizică generală pentru a putea participa regulat la lucrările practice; Capacitatea de a urma instrucțiuni; Respect față de cadrul didactic și colegi; Capacitatea de a lucra atât individual, cât și în echipă.

5. Condiții (acolo unde este cazul)

5.1. de desfășurare a cursului	Prezența la curs este facultativă;
--------------------------------	--

	• Utilizarea dispozitivelor mobile sunt permise doar ca parte a interacțiunii aferente cursului, în măsura în care se solicită acest lucru; • Crearea și deținerea unui cont instituțional pe platforma Microsoft Teams; • Filmarea și fotografierea în timpul procesului didactic este interzisă; • Folosirea materialelor didactice puse la dispoziție de cadrul didactic în alte scopuri decât cele destinate studiului personal sau postarea acestora în mediu online fără acordul cadrului didactic este interzisă; • Pe tot parcursul activităților didactice este obligatorie afișarea unui comportament civilizat atât față de cadrul didactic cât și față de colegi.
5.2. de desfășurare a seminarului/ laboratorului	• Participarea activă (desfășurarea de activități fizice) la lucrările practice pe parcursul semestrului este obligatorie în cuantum de minimum 50% din numărul de întâlniri pe semestru; • Persoanele inapte din punct de vedere medical, vor prezenta cadrului didactic responsabil de lucrările practice, înainte de începerea orei, adeverința medicală eliberată de medicul specialist; • Recuperarea tematicii din cadrul unității de învățare la care se absentează, se realizează în săptămâna programată tematicii prin prezentarea la lucrările practice cu o altă grupă; • Utilizarea dispozitivelor mobile sunt permise doar ca parte a interacțiunii aferente lucrărilor practice, în măsura în care se solicită acest lucru; • Filmarea și fotografierea în timpul lucrărilor practice fără acordul profesorului este interzisă; • Prezentarea la lucrările practice se va face folosind echipament sportiv corespunzător disciplinei conform cerințelor cadrului didactic ; • Respectarea normelor de protecție și siguranță este obligatorie.

6.1. Competențele specifice acumulate

Competențe profesionale/ esențiale	• Proiectarea și planificarea conținuturilor de bază și specifice disciplinei studiate; • Organizarea curriculumului integrat și a mediului de instruire și învățare; • Evaluarea activităților specifice cu tematică din gimnastica aerobică • Descrierea și demonstrarea sistemelor operaționale specifice disciplinei gimnastica aerobică
Competențe transversale	• Organizarea de activități de educație fizică și sport pentru persoane de diferite vârste și niveluri de pregătire în condiții de asistență calificată, cu respectarea normelor de etică și deontologie profesională; • Cooperarea - în condiții de eficiență și eficacitate - în echipe profesionale interdisciplinare pentru organizarea și desfășurarea proiectelor și a programelor în domeniul Educației fizice și sportului;

6.2. Rezultatele învățării

Cunoștințe	- Descrierea conceptelor de bază în gimnastica aerobică: Studentii vor fi capabili să identifice și să descrie obiectivele, caracteristicile, conținutul, sistematizarea, efectele și principiile tehnico-metodice ale gimnasticii aerobice; - Identificarea mijloacelor fundamentale ale gimnasticii aerobice: Studentii vor identifica mijloacele din gimnastica aerobică și le vor aplica în lecția de educație fizică cât și în activitățile cotidiene. - Analiza structurii unei lecții de gimnastică aerobică: Studentii vor analiza metodologia de alcătuire a unui program de gimnastică aerobică și principiile care stau la baza conceperii acestuia în lecția de educație fizică și sport.
Aptitudini	- Educarea esteticii corporale și motrice: Studentii vor demonstra și aplica complexe de exerciții cu rol în educarea esteticii corporale. - Aplicarea tehnicii de execuție a principalelor grupe de mijloace cu care acționează gimnastica aerobică: Studentii vor demonstra și aplica tehnica de execuție a pașilor de bază și specifici gimnasticii aerobice. - Coordonarea și sincronizarea mișcărilor cu acompaniamentul muzical: Studentii vor executa exercițiile de gimnastică aerobică cu accent pe coordonarea mișcărilor cu acompaniamentul muzical și vor demonstra capacitatea de a sintetiza mișcările în coregrafii pentru optimizarea coordonării și dezvoltării simțului ritmic. - Evaluarea și corectarea execuției tehnice: Studentii vor evalua și corecta tehnica de execuție a pașilor specifici din gimnastica aerobică pentru a îmbunătăți eficiența și siguranța execuțiilor. - Aplicarea strategiei metodice de conducere a unei lecții cu mijloace din gimnastica aerobică: Studentii își vor însuși strategia metodică de conducere a unei coregrafii cu mijloace din gimnastica aerobică aplicabile în lecția de educație fizică, cu posibilitatea de transfer în activitățile de timp liber.
Responsabilități și autonomie	- Promovarea unui stil de viață sănătos: Studentii vor promova importanța de a practica exercițiile de gimnastică aerobică pentru păstrarea și îmbunătățirea sănătății optime, prevenirea unor afecțiuni și deficiențe fizice și creșterea rezistenței la efort. - Promovarea unui mediu sigur pentru practicarea activității fizice: Studentii vor promova siguranța în timpul practicării exercițiilor, fiind capabili să asume măsuri de prevenire a accidentărilor. - Dezvoltarea autocontrolului și a disciplinei: Studentii vor demonstra autocontrol și disciplină în realizarea programelor de gimnastică aerobică, respectând regulile. - Îmbunătățirea continuă a abilităților motrice și a unor calități morale, civice și de voință: Studentii vor demonstra inițiativă în dezvoltarea personală, vor reflecta asupra propriului progres și vor identifica domeniile de dezvoltare pentru a îmbunătăți continuu abilitățile motrice, calitățile morale, civice și de voință.

7. Obiectivele disciplinei (reieșind din grila competențelor acumulate)

7.1 Obiectivul general al disciplinei	Dobândirea de cunoștințe teoretice și practice referitoare la învățarea și aprofundarea conceptelor de bază ale gimnasticii aerobice, a procedeele tehnice specifice disciplinei studiate și aplicarea acestora în lecția de educație fizică cât și în activitățile de timp liber.
7.2 Obiectivele specifice	- Însușirea bazelor generale ale mișcării și formarea deprinderilor motrice specifice activității; - Explicarea și interpretarea unor particularități ale practicării exercițiilor de gimnastică aerobică în lecția de educație fizică și în timpul liber - Cunoașterea și utilizarea mijloacelor din gimnastica aerobică și aplicarea lor în viața cotidiană; - Cunoașterea mijloacelor de perfecționare a esteticii corporale și a expresivității mișcării; - Cunoașterea bazelor tehnice și principiilor tehnico-metodice care fundamentează gimnastica aerobică; - Educarea capacității de a demonstra elemente tehnice din gimnastica aerobică; - Educarea capacității de a folosi un limbaj de specialitate corect, cu aplicabilitate în lecția de educație fizică și activități de timp liber.

8. Conținuturi

8.1 Curs	Metode de predare	Observații
----------	-------------------	------------

1. Lecție introductivă – obiectivele teoretice și metodice ale gimnasticii aerobice, caracteristicile gimnasticii aerobice	Prelegere/Dezbateri	2 ore
2. - Conținutul gimnasticii aerobice - Sistematizarea gimnasticii aerobice de întreținere	Prelegere/Dezbateri	2 ore
3. - Efectele gimnasticii aerobice de întreținere - Principiile tehnico metodice care fundamentează gimnastica aerobică de întreținere	Prelegere/Dezbateri	2 ore
4. - Selectarea acompaniamentului muzical în gimnastica aerobică - Metodologia de alcătuire a unui program de gimnastică aerobică	Prelegere/Dezbateri	2 ore
5. - Structura unei ședințe de gimnastică aerobică - Principii care stau la baza conceperii programelor de gimnastică aerobică de întreținere;	Prelegere/Dezbateri	2 ore
6. Programe de gimnastică aerobică	Prelegere/Dezbateri	2 ore
7. Evaluare teoretică Prezentarea orală a unui proiect cu o temă din aria disciplinei studiate	Prelegere	2 ore
	TOTAL ORE	14 ORE

Bibliografie obligatorie:

Nuț, R.A. (2024). Gimnastica aerobică de întreținere - Suport de curs, UBB, FEFS, Cluj-Napoca
Nuț, R.A., Grosu, E.F și colaboratorii (2002). *Gimnastica aerobica prin programe de inițiere*.
Universitatea Creștină Dimitrie Cantemir, Facultatea de Științe Economice, Cluj-Napoca

Bibliografie facultativă:

Ferrario (2007). *Gimnastica aerobică pe înțelesul tuturor*.
Ganciu Mihaela, (2009). *Gimnastica aerobică de întreținere: suport metodic pentru orele de educație fizică pentru învățământul superior*: curs. București, Editura Universității din București;
Grosu, E.F., (2001). *Gimnastica aerobică* - Programe de stilare, Ed. G.M.I., Cluj-Napoca;
Kulcsar, S. (2000). *Gimnastica Aerobica*. Editura Clusium
Macovei, S., (2003). *Gimnastica aerobică de întreținere*, Editura Afir, București
Popescu, G., (2005). *Impact aerobic*. București, Editura Elisavaroș
Rus, V., (2025), Suport de curs pentru studenți
Stoienescu, G., (2000). *Gimnastica aerobică (de întreținere) și sportul aerob*, Institutul de Studii și Proiectări Energetice, București.
Stoica, A., (2011). *Curs practic de gimnastica aerobică pentru studenți*. Universitatea din București

8.2 Seminar / laborator	Metode de predare	Observații
1. - Prezentarea cerințelor stabilite pentru disciplina studiată; - prezentarea și demonstrarea unor complexe de influențarea selectivă a aparatului locomotor executate cu acompaniament muzical	Explicație, demonstrație, exersare	2 ore
2. Însușirea capacității de execuție a principalelor grupe de mijloace cu care acționează gimnastica aerobică. Pași de bază: march, jogging, step-touch, grapevine, v-step, double step-touch, skip, lunge, jumping-jack, kick, knee up	Explicație, demonstrație, exersare	8 ore
3. Succesiune metodologică de alcătuire a unor programe de gimnastică aerobică de întreținere.	Explicație, demonstrație, exersare	4 ore
4. Însușirea unor complexe de exerciții de gimnastică aerobică specifică lecțiilor de educație fizică.	Explicație, demonstrație, exersare	4 ore

5. Exerciții de alcătuire a unor programe în care sunt acționate acte și acțiuni motrice de tonifiere musculară.	Explicație, demonstrație, exersare	4 ore
6. Exerciții de alcătuire a unor programe în care sunt acționate acte și acțiuni motrice dezvoltare a mobilității articulare și musculare	Explicație, demonstrație, exersare	4 ore
6. Evaluare practică: Demonstrarea unei coregrafii cu mijloace din gimnastica aerobică de întreținere, pe acompaniament muzical	Demonstrație	2 ore
	TOTAL ORE	28 ore

Bibliografie obligatorie:

Nuț, R.A. (2023). Gimnastica aerobică de întreținere - Suport de curs, UBB, FEFS, Cluj-Napoca

Nuț, R.,A., Grosu, E.F si colaboratorii (2002). *Gimnastica aerobica prin programe de inițiere.*

Universitatea Creștină Dimitrie Cantemir, Facultatea de Științe Economice, Cluj-Napoca

Bibliografie facultativă:

Băiașu,N.Gh.,(1984). *Gimnastica*, Ed. Sport-Turism, București

Cooper,K.H., (1968). *Aerobics*, New-York, Evans

Grosu, E.F., (2001). *Gimnastica aerobică* - Programe de stilare, Ed. G.M.I., Cluj-Napoca

Grosu, E.F. (1998). *Elemente de tehnică corporală*, Edit. G.M.I., Cluj –Napoca

Grosu, E.F. (1999). *Complexe de exerciții pentru influențarea selectivă a aparatului locomotor*, Editura G.M.I., Cluj – Napoca.

Kulcsar, S. (2000). *Gimnastica Aerobică*, Editura Clusium

Lin, Y., (1996). *Precision Sport Aerobics*, Kempele, Finland: Polar Wellness Library

Popescu, C., Suciu, A., (1988). *Ghid pentru gimnastica aerobică*, Consiliul Național pentru Educație Fizică și Sport, București

Rus, V., (2025), Suport de curs pentru studenți

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

Conținutul disciplinei răspunde cerințelor actuale ale comunității profesionale și ale angajatorilor. Temele abordate la curs și lucrări practice, precum bazelor tehnice și principiilor tehnico-metodice ale gimnasticii aerobice, normele de etică sportivă, sunt aliniate cu competențele solicitate de instituțiile de învățământ, asociațiile sportive și cluburile sportive.

Structura disciplinei a fost gândită pentru a satisface standardele de formare profesională propuse de asociațiile sportive naționale și internaționale și pentru a sprijini studenții în dezvoltarea abilităților relevante în cariere de antrenori, profesori de educație fizică și alte roluri din domeniul sportiv.

10. Evaluare

Tip activitate	10.1 Criterii de evaluare	10.2 Metode de evaluare	10.3 Pondere din nota finală
10.4 Curs	Verificarea cunoștințelor de bază privind explicarea și interpretarea conceptelor, teoriilor și noțiunilor specifice disciplinei gimnasticii aerobice.	Prezentare proiect Probă orală	25%
	Verificarea modului de a proiecta și planifica conținuturile specifice disciplinei studiate care au o orientare interdisciplinară.		25%

10.5 Seminar/laborator	Verificarea modului de demonstrare a procedeelelor tehnice specifice disciplinei studiate, gimnastica aerobică de întreținere.	Prezentarea practică a unei coregrafii pe acompaniament muzical având în conținut mijloacele gimnasticii aerobice	25%
	Verificarea însușirii bazelor tehnice și principiilor tehnico-metodice care fundamentează gimnastica aerobică		25%
10.6 Standard minim de performanță - Cunoașterea și aplicarea adecvată a noțiunilor specifice disciplinei, mijloacelor de rezolvare a obiectivelor instructiv-educative și a structurilor de exerciții prevăzute la nivelul cerințelor disciplinei și a programei școlare în învățământul preuniversitar:			
- Fiecare criteriu de evaluare trebuie să fie notat cu minimum nota 5 pentru a promova disciplina; - Examinarea practică din cadrul lucrărilor practice se realizează în ultimele două săptămâni ale semestrului, conform orarului; - Lipsa evaluării sau nepromovarea lucrărilor practice (obținerea unui calificativ mai mic de nota 5), atrage după sine imposibilitatea evaluării teoretice atât în sesiunea obișnuită cât și în cea de restanțe. Disciplina se va recupera în anul următor prin trecerea disciplinei în contractul de studii, achitarea taxei aferente restanței, participarea la lucrările practice și respectarea cerințelor stabilite în anul respectiv. - Accesul la examinarea teoretică este condiționată de promovarea lucrărilor practice; - Notele acordate sunt între 1(unu) și 10(zece); - Evaluarea noțiunilor teoretice abordate pe parcursul cursului are loc la ultima întâlnire de curs programată din semestru și va consta într-o prezentare orală a unui proiect cu o temă din aria disciplinei studiate.			

11. Etichete ODD (Obiective de Dezvoltare Durabilă / Sustainable Development Goals)

	Eticheta generală pentru Dezvoltare durabilă							
								

Data completării:
27.02.2025

Semnătura titularului de curs

Lect. dr. Rus Romulus Virgil

Semnătura titularului de seminar

Lect. dr. Rus Romulus Virgil

Data avizării în departament:
15.03.2025

Semnătura directorului de departament

Lect. dr. Nuț Ramona Ancuța