

## FIȘA DISCIPLINEI

**Gimnastica de bază**  
Anul universitar 2020-2021

**1. Date despre program**

1.1	Instituția de învățământ superior	Universitatea din Pitești
1.2	Facultatea	Științe, Educație Fizică și Informatică
1.3	Departamentul	Educație Fizică și Sport
1.4	Domeniul de studii	Știința Sportului și a Educației Fizice
1.5	Ciclul de studii	Licență
1.6	Programul de studii / Calificarea	EFS / profesor

**2. Date despre disciplină**

2.1 Denumirea disciplinei												Gimnastica de bază			
2.2		Titularul activităților de curs					Lect.univdr. Toma Geanina								
2.3		Titularul activităților de laborator					Lect.univdr. Toma Geanina								
2.4		Anul de studii	I	2.5		Semestrul	1	2.6		Tipul de evaluare	E	2.7	Regimul disciplinei	O	

**3. Timpul total estimat**

3.1	Număr de ore pe săptămână	4	3.2	din care curs	2	3.3	laborator	2
3.4	Total ore din planul de inv.	56	3.5	din care curs	28	3.6	laborator	28
Distribuția fondului de timp								ore
Studiul după manual, suport de curs, bibliografie și notițe								20
Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate și pe teren								10
Pregătire seminarii/laboratoare, teme, referate, portofolii, eseuri								20
Tutoriat								6
Examinări								7
Alte activități .....								6
3.7	Total ore studiu individual	69						
3.8	<b>Total ore pe semestru</b>	<b>125</b>						
3.9	<b>Număr de credite</b>	<b>5</b>						

**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	Sală dotată cu videoproiector și ecran
5.2	De desfășurare a seminarului/laboratorului	Sala de laborator a disciplinei, respectiv Sala de Sport din corpul B, dotată cu scări fixe, bastoane, saltele, lăzi de gimnastică, mingii, panglici, banci de gimnastică, oglinzi, etc.

**6. Competențe specifice acumulate**

Competențe profesionale	<p>C1. Proiectarea modulară și planificarea conținuturilor de bază ale domeniului cu orientare interdisciplinară;</p> <p>C2. Organizarea curriculumului integrat și a mediului de instruire și învățare, cu accent interdisciplinar;</p> <p>C3. Evaluarea creșterii și dezvoltării fizice și a calității motricității potrivit cerințelor/obiectivelor specifice educației fizice și sportive, a atitudinii față de practicarea independentă a exercițiului fizic;</p> <p>C4. Descrierea și demonstrarea sistemelor operaționale specifice Educației fizice și sportive, pe grupe de vârstă;</p>
Competențe transversale	<p>CT3. Operarea cu programe digitale, documentarea și comunicarea într-o limbă de circulație internațională.</p>

## 7. Obiectivele disciplinei

7.1 Obiectivul general al disciplinei	Disciplina are ca obiectiv general inițierea viitorilor specialiști în tehnicile gimnasticii de bază.
7.2 Obiectivele specifice	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Însușirea cunoștințelor de bază privind problematica gimnasticii de bază.</li> <li>• Însușirea cunoștințelor și deprinderilor privind exercițiile de organizare și ordine precum și formarea capacității de execuție.</li> <li>• Însușirea bazelor generale ale mișcării, cunoștințelor și deprinderilor necesare execuției exercițiilor de dezvoltare fizică armonioasă în structuri de exerciții libere, cu obiect portativ, pe perechi, la banca de gimnastică, cu minge, de tip aerobic și stretching.</li> <li>• Însușirea cunoștințelor și deprinderilor privind execuția exercițiilor aplicativ utilitar.</li> </ul>

## 8. Conținuturi

8.1. Curs		Nr. ore	Metode de predare	Observații Resurse folosite
1	Apariția și evoluția gimnasticii pe plan mondial și național	4	Prelegere Dezbateri	Calculator, Videoproiector
2	Locul și importanța gimnasticii în sistemul de educație fizică și sportivă din România	2		
3	Noțiuni de bază din gimnastică cu aplicații în educație fizică și sportul de performanță	2		
4	Gimnastica de bază – obiective, caracteristici, mijloace, sistematizare	2		
5	Gimnastica de bază - Acțiuni din deplasare	3		
6	Gimnastica de bază - Alcătuiuri și schimbări de formații	3		
7	Gimnastica de dezvoltare fizică generală	8		
8	Exercițiile aplicative și aplicațiile acestora în educație fizică și sportul de performanță	4		

### Bibliografie

Băiasu N., (1985), – *Gimnastica*, Editura Stadion, București;  
 Bibire M., (2001), - *Gimnastica artistică*, Editura Universității din Bacău, Bacău;  
 Crețu M., (1998), - *Gimnastica de bază – îndrumar parctico – metodic anul I și II*, Editura Universității din Pitești, Pitești;  
 Crețu M., (2006), - *Gimnastica de baza metodică organizării, dezvoltării fizice generale și a capacității aplicative*, Editura Universității din Pitești, Pitești;  
 Fekete I., (1996), - *Gimnastică de bază, acrobatică și sărituri*, Universitatea din Oradea;  
 Grigore V., (2003), – *Gimnastica – Manual pentru cursurile de bază*, Editura BREN, București;  
 Niculescu G., (2006), - *Gimnastica în kinetoterapie*, Editura fundației Spiru Haret, București;  
 Popescu G., (2003), - *Gimnastica de bază, Structura și organizarea activităților de educație fizică, (volum I)*, Editura Perpessicius, București;  
 Popescu G., (2003), - *Gimnastica prezentare generală*, Editura Perpessicius, București;  
 Stroescu A., (1968), – *Gimnastica*, Editura Didactică și Pedagogică, București;  
 Stroescu A., Podlaha R., (1974), - *Terminologia gimnasticii*, Editura Stadion, București;  
 Toma G. (2013) - *GIMNASTICA DE BAZĂ - Fundamente teoretice și practico-metodice* Editura Universitaria, Craiova, Editura Prouniversitaria București, Colecția Motricitate umană

8.2. Aplicații – Laborator		Nr. ore	Metode de predare	Observații Resurse folosite
1	Introducere în problematica gimnasticii. Cerințe privind activitatea studentului la această disciplină (echipament, regulamentul privind comportamentul studentului la LP, caietul de gimnastica (cerință obligatorie pentru disciplina), ). Protecția muncii	2	Exercițiul Lucrul în grup Explicativei Demonstrativei	scări fixe, bastoane, saltele, lăzi de gimnastică, mingii, panglici, bănci de gimnastică, oglinzi, etc
2	Gimnastica de baza - exercitii de front si ordine - acțiuni de pe loc, acțiuni din deplasare, deplasări în figuri, sub formă de contopiri și desfășurări, apropieri și depărtări, întrepătrunderi și încrucișări alcătuiuri si schimbări de formații de pe loc si din deplasare	4		
3	Consolidarea exercitiilor de front si ordine	2		
4	Perfectionarea exercitiilor de front si ordine	2		
5	Gimnastica de baza - Dezvoltarea fizică armonioasă: bazele generale ale mișcării – axe, direcții, poziții ale corpului și	6		

	segmentelor, mișcări ale segmentelor, complexe de dezvoltare fizică armonioasă libere, complexe de dezvoltare fizică armonioasă cu baston, cu minge, cu partener, la banca de gimnastica, tip aerobic, tip stretching			
6	Consolidarea exercițiilor de dezvoltare fizică armonioasă	2		
7	Perfecționarea exercițiilor de dezvoltare fizică armonioasă	2		
8	Gimnastica de bază - Exerciții aplicative – variante de mers, de alergare, sărituri, aruncare prindere, târâre, echilibru, cățărare/escaladare, transport de greutăți	4		
9	Consolidarea și perfecționarea exercițiilor aplicative	2		
10	<b>Verificare</b>	2		

**Bibliografie**

**Crețu M.**, (1998), - *Gimnastica de bază – îndrumar parctico – metodic anul I și II*, Editura Universității din Pitești, Pitești;

**Crețu M.**, (2006), - *Gimnastica de bază metodică organizării, dezvoltării fizice generale și a capacității aplicative*, Editura Universității din Pitești, Pitești;

**Fekete I.**, (1996), - *Gimnastică de bază, acrobatică și sărituri*, Universitatea din Oradea;

**Grigore V.**, (2003), - *Gimnastica – Manual pentru cursurile de bază*, Editura BREN, București;

**Niculescu G.**, (2006), - *Gimnastica în kinetoterapie*, Editura fundației Spiru Haret, București;

**Toma G.** (2006), - *Gimnastica – lucrări practice, uz intern*;

**Toma G.** (2013) - *GIMNASTICA DE BAZĂ - Fundamente teoretice și practico-metodice* Editura Universitaria, Craiova, Editura Prouniversitaria București, Colecția Motricitate umană

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

Competențele obținute la această disciplină permit absolventului să lucreze ca profesor, antrenor în diverse instituții de specialitate.

**10. Evaluare**

Tip activitate	10.1 Criterii de evaluare	10.2 Metode de evaluare	10.3 Pondere din nota finală
10.4 Curs	Răspunsurile la examen -evaluarea finală	Examen scris cu subiecte alese din materia predată la curs	40%
10.5 Laborator	<ul style="list-style-type: none"> <li>Răspunsurile finale la lucrările practice de laborator</li> <li>Testarea continuă pe parcursul semestrului</li> <li>Activitățile gen teme/referate/eseuri/traduceri/proiecte etc</li> <li>Prezență</li> </ul>	Probe practice	30% 20% 10%
10.6 Standard minim de performanță	Îndeplinirea activităților de lucrări practice absolut obligatorii, Promovarea evaluării finale (obținerea unui punctaj care să depășească jumătate din punctajul alocat evaluării finale)		

Data completării  
29.10.2020

Titular de curs  
Lect.univdr. Toma Geanina

Titular de laborator  
Lect.univdr. Toma Geanina

Data aprobării în Consiliul departamentului,  
30.10.2020

Director de departament,  
Prestator  
Conf. univ. dr. Liviu Emanuel Mihailescu

Director de departament,  
Beneficiar  
...Conf. univ. dr. Liviu Emanuel Mihailescu