

FIȘA DISCIPLINEI

Gimnastica de bază
Anul universitar 2016-2017

1. Date despre program

1.1	Instituția de învățământ superior	Universitatea din Pitești
1.2	Facultatea	Științe, Educație Fizică și Informatică
1.3	Departamentul	Performanță în 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, SPM / profesor/antrenor

2. Date despre disciplină

2. Date despre disciplina											
2.1	Denumirea disciplinei					Gimnastica de bază					
2.2	Titularul activităților de curs					Lect. univ. dr. Toma Geanina					
2.3	Titularul activităților de laborator					Lect. univ. dr. Toma Geanina					
2.4	Anul de studii	I	2.5	Semestrul	I	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	64						
3.8	Total ore pe semestru	125						
3.9	Număr de credite	5						

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	C1 - Proiectarea modulară (Sport și performanță motrică, Educație fizică și sportivă, Kinetoterapie și motricitate specială) și planificarea conținuturilor de bază ale domeniului cu orientare interdisciplinară
Competențe transversale	-

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"> • Însușirea cunoștințelor de bază privind problematica gimnasticii de bază. • Însușirea cunoștințelor și deprinderilor privind exercițiile de organizare și ordine precum și formarea capacității de execuție. • Însușirea bazelor generale ale mișcării, cunoștințelor și deprinderilor necesare

	<p>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.</p> <ul style="list-style-type: none"> Însușirea cunoștințelor și deprinderilor privind execuția exercițiilor aplicativ utilitar.
--	--

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 - Alcătuiri 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. (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*

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, regulament 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 - exerciții 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 alcătuirii și schimbări de formații de pe loc si din deplasare	4		
3	Consolidarea exercițiilor de front si ordine	2		
4	Perfecționarea exercițiilor de front si ordine	2		
5	Gimnastica de baza - Dezvoltarea fizică armonioasă: bazele generale ale mișcării – axe, direcții, poziții ale corpului și 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		
6	Consolidarea exercițiilor de dezvoltare fizica armonioasa	2		
7	Perfecționarea exercițiilor de dezvoltare fizica armonioasa	2		
8	Gimnastica de baza - Exerciții aplicative – variante de mers, de alergare, sărituri, aruncare prindere, târâre, echilibru,	4		

	cățărare/escaladare, transport de greutate		
9	Consolidarea si perfecționarea exercițiilor aplicative	2	
10	Verificare	2	
Bibliografie Crețu M. , (1998), - <i>Gimnastica de bază – îndrumar parctico – metodic anul I și II</i> , Editura Universității din Pitești, Pitești; Crețu M. , (2006), - <i>Gimnastica de baza metodica organizării, dezvoltării fizice generale și a capacității aplicative</i> , Editura Universității din Pitești, Pitești; Fekete I. , (1996), - <i>Gimnastică de bază, acrobatică și sărituri</i> , Universitatea din Oradea; Grigore V. , (2003), – <i>Gimnastica – Manual pentru cursurile de bază</i> , Editura BREN, București; Niculescu G. , (2006), - <i>Gimnastica în kinetoterapie</i> , Editura fundației Spiru Haret, București; Toma G. (2006), – <i>Gimnastica – lucrări practice, uz intern</i> ; Toma G. (2013) - <i>GIMNASTICA DE BAZĂ - Fundamente teoretice și practico-metodice</i> 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"> Răspunsurile finale la lucrările practice de laborator Testarea continuă pe parcursul semestrului Activitățile gen teme/referate/eseuri/traduceri/proiecte etc Prezență 	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
01.10.2016

Titular de curs
Lect. univ. dr. Toma Geanina

Titular de laborator
Lect. univ. dr. Toma Geanina

Data aprobării în Consiliul departamentului,
15.10.2016

Director de departament,
(prestator)

Director de departament,
(beneficiar),

Prof. univ. dr. Marian Crețu

Prof. univ. dr. Marian Crețu

Prof. univ. dr. Ionela Niculescu

Prof. univ. dr. Ionela Niculescu