

**FIȘA DISCIPLINEI**  
**GIMNASTICIĂ AEROBICĂ DE ÎNTREȚINERE**  
*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	Educație Fizică și Sport
1.4	Domeniul de studii	Știința Sportului și Educației Fizice
1.5	Ciclul de studii	Licența
1.6	Programul de studiu / calificarea	Educație Fizică și Sportivă/ profesor în învățământul gimnazial

**2. Date despre disciplină**

2. Date despre disciplina											
2.1	Denumirea disciplinei					GIMNASTICĂ AEROBICĂ DE ÎNTREȚINERE					
2.2	Titularul activităților de curs					Conf.univ.dr. Carmen Manole					
2.3	Titularul activităților de seminar / laborator					Conf.univ.dr. Carmen Manole					
2.4	Anul de studii	III	2.5	Semestrul	II	2.6	Tipul de evaluare	Colocviu	2.7	Regimul disciplinei	O

**3. Timpul total estimat**

3.1	Număr de ore pe săptămână	3	3.2	din care curs	1	3.3	S / L / P	1
3.4	Total ore din planul de învăț.	28	3.5	din care curs	14	3.6	S / L / P	14
<b>Distribuția fondului de timp alocat studiului individual</b>								<b>47 ore</b>
Studiu după manual, suport de curs, bibliografie și notițe								10
Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate și pe teren								10
Pregătire seminarii/laboratoare, teme, referate, portofolii, eseuri								10
Tutorat								
Examinări								10
Alte activități .....								7
3.7	Total ore studiu individual	47						
3.8	Total ore pe semestru	75						
3.9	Număr de credite	3						

**4. Precondiții (acolo unde este cazul)**

4.1	De curriculum	Nu este cazul
4.2	De competențe	Nu este cazul

**5. Condiții (acolo unde este cazul)**

5.1	De desfășurare a cursului	Sală de curs cu dotări adecvate: acces la internet și echipamente multimedia.
5.2	De desfășurare a laboratorului	Sală de seminar cu aparatură multi-media.

**6. Competențe specifice vizate**

Competențe profesionale	<p>C1 - Înțelegerea conceptelor privind determinarea complexă a motricității (mișcarea ca proces-produs-instrument) și a cercetării dezvoltării acesteia</p> <p>C2 - Formarea sistemului de deprinderi și priceperi teoretice și practice care permit studentului să se orienteze în domeniul motricității (recunoașterea situațiilor problematice și orientarea spre soluțiile de rezolvare);</p> <p>C3 - Studentul să fie capabil să construiască sisteme de acționare complexe plecând de la principiile și conceptele teoretice, orientate pe principalele categorii de obiective ale exercițiului fizic și activității fizice aplicate.</p>
Competențe transversale	<p>CT1 - Utilizarea deprinderilor de muncă intelectuală eficientă, manifestarea unor atitudini responsabile față de domeniul științific și didactic pentru valorificarea optimă a potențialului propriu în situații specifice cu respectarea principiilor și normelor de etică profesională;</p> <p>CT2 - Desfășurarea eficientă a activităților organizate în echipă;</p> <p>CT3 – Utilizarea eficientă a surselor informaționale și a resurselor de comunicare în formarea profesională asistată</p> <p>CT4 - Formarea capacității de operaționalizare a conceptelor despre activitatea fizică și instrumentalizarea lor în domeniul EFS structurat pe trei piloni principali</p> <ol style="list-style-type: none"> <li><b>Competențe de cunoaștere</b>, înțelegere și interpretare a noțiunilor, principiilor și elaborarea de proiecte și programe de activități fizice</li> <li><b>Competențe instrumentale – aplicative</b> de utilizare a noțiunilor, de identificare a situațiilor practice experimentale și de aplicare a acestora în context practic.</li> <li><b>Competențe atitudinale</b> – de promovare a valorii și a potențialului propriu, de promovare a unui climat propice și a interesului în formarea profesională</li> </ol>

**7. Obiectivele disciplinei**

7.1 Obiectivul general al disciplinei	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Perfecționarea cunoștințelor și deprinderilor necesare privind predarea gimnasticii de bază în școală.</li> <li>• Formarea la studenți a cunoștințelor de bază privind problematica predării gimnasticii în școală;</li> <li>• Perfecționarea și consolidarea cunoștințelor și deprinderilor privind execuția și comanda exercițiilor de front și ordine sub formă de practică didactică.</li> <li>• Formarea la studenți, consolidarea și perfecționarea cunoștințelor și deprinderilor privind alcătuirea, comanda și execuția studenților, complexe de exerciții libere, cu partener, cu obiecte, la</li> </ul>
---------------------------------------	---

	scară fixă, cu bănci. <ul style="list-style-type: none"> <li>Însușirea procedeele tehnice și a metodicii de predare a exercițiilor aplicative de cățărare, aruncare-prindere, transport de greutate și parcurhuri aplicative pentru diferite tipuri de învățământ.</li> </ul>
7.2 Obiectivele specifice	<ul style="list-style-type: none"> <li>Însușirea procedeele tehnice, componente ale exercițiilor la sol și sărituri:</li> <li>Formarea la studenți a capacității de execuție integrală a exercițiilor.</li> </ul>

## 8. Conținuturi

8.1. Curs		Nr. ore	Metode de predare	Observații Resurse folosite
<b>CURS</b>				
<b>EFS Anul III / SEMESTRUL II</b>				
1	C1. Lecția de gimnastică aerobică de întreținere. <ul style="list-style-type: none"> <li>conceptul de fitness;</li> <li>conceptele aerobice și exerciții aerobice</li> <li>definiția sportului aerobice de întreținere</li> </ul>	2	Prelegerea participativă, dezbateră, exemplificarea, exercițiul de reflecție, conversația euristică.	Calculator, Videoproiector
2	C2. Obiectivele și sarcinile gimnasticii aerobice de întreținere. <ul style="list-style-type: none"> <li>sportul aerobice ca mijloc de întreținere</li> <li>dansul aerobice, mersul, jogging-ul, înotul, ciclismul</li> </ul>	2		
3	C3. Impactul socio-cultural al sportului aerobice de întreținere	2		
4	C4. Avantajele practicări sistematice a gimnasticii aerobice de întreținere.	2		
5	C5. Acompaniamentul muzical în gimnastica aerobică de întreținere	2		
6	C6. Gimnastica aerobică ramură scenică / mijloc de petrecere a timpului liber	2		
7	C7. Repere metodice generale privind controlul efortului în lecția de gimnastică aerobică. <ul style="list-style-type: none"> <li>frecvența lecțiilor</li> <li>sistemul de determinare individuală pragurilor de intensitate ale efortului pe baza frecvenței cardiace</li> </ul>	2		

### Bibliografie:

Andreson B., 1988, *Stretching*, București

Bota C., 2000, *Ergofiziologie*, București, Editura Globus

Demeter A., *Fiziologia educației fizice și sportului*, Editura stadion, București 1970.

Demeter A., 1974, *Bazele fiziologice ale educației fizice Școlare*, București, Editura stadion.

Demeter A., 1981, *Bazele fiziologice și biochimice ale calităților fizice*, București, Editura sport – turism.

Dobrescu T., 2003, *Gimnastica aerobică, îndrumar metodic*, Editura Facultății din Bacău.

Dragnea A., 1996, *Antrenamentul sportiv*, București, Editura didactica și pedagogica R.A.

Dragnea A., Bota A., 1999, *Teoria activităților motrice*, București, Editura didactica și pedagogica R. A.

Dragan I., 1978, *Refacerea organismului după efort*, București, Editura sport- turism.

Dumitru Gh., 2000, *Fiziologia fitness-ului*, Constanta, Universitatea Ovidius, FEFS

8.2. Aplicații: Lucrări practice		Nr. ore	Metode de predare	Observații Resurse folosite
<b>Seminar</b>				
1	Pași de bază specifici în gimnastica aerobică <ul style="list-style-type: none"> <li>mers pe loc, cu deplasare</li> <li>genunchi ridicat înainte lateral</li> <li>SKIP îndoirea piciorului înapoi și îninderea energetică înainte jos sau lateral</li> <li>modele operaționale pentru învățare</li> </ul>	2		
2	Exerciții de stretching <ul style="list-style-type: none"> <li>pași cu atingere ușoară lateral cu demi-plie cu revenire, cu demi-plie cu deplasare</li> <li>modele operaționale pentru învățare</li> </ul>	2		
3	Jocuri aerobice de încălzire <ul style="list-style-type: none"> <li>pasul în V, V STEP</li> <li>pas în careu</li> <li>pas încrucișat</li> <li>jazz, mambo</li> <li>modele operaționale pentru învățare</li> </ul>	2		
4	Pași specifici sportului aerobice cu impact sărit <ul style="list-style-type: none"> <li>alergare</li> <li>genunchi</li> <li>SKIP înainte lateral</li> <li>KICK- înainte, lateral, înapoi prin întindere</li> </ul>	2		
5	Programe scenice de tip majorete, aerobice în ansablu (6 – 10 persoane)	2		
6	Programe specifice dezvoltări calităților motrice <ul style="list-style-type: none"> <li>lecțiile mișcărilor ușoare</li> </ul>	2		

	<ul style="list-style-type: none"> <li>- lecții cu impact combinat</li> <li>- lecții de dans aerobic hip hop, funky, disco aerobic, street aerobic, salsa dance.</li> </ul>			
7	Modele de dans aerobic <ul style="list-style-type: none"> <li>- kangoo jumps</li> <li>- aqua gym</li> <li>- tae-bo</li> <li>- step aerobic</li> <li>- fitnessul în apă</li> <li>- insanity</li> <li>- zumba - fitness</li> </ul>	2		

**Bibliografie:**

Enache C., (2011), *Creșterea calității vieții persoanelor adulte prin promovarea conceptului de autoplastie corporală*, Teza de doctorat.  
 Ferrario B., Aparaschivei M., (2004), *Gimnastică aerobică pe înțelesul tuturor*, Editura Semne, București.  
 Kulcsar Ș., (2000), *Gimnastica aerobică*, Editura Atlas- Clusinium, Cluj Napoca.  
 Manole C., (2008), *Gimnastica ritmică, îndrumar practico metodică*, Edit. Universitaria Craiova.  
 Popescu A., Popescu G., (2003) *ABC-ul stepului aerobic*, Editura studențească, București  
 Popescu G., (2003), *Sport aerobic, ghid tehnic, elemente de dificultate*, ANEFS, București.  
 Popescu G., (2005), *Impact aerobic*, Editura Elisavaros.

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

Conținutul disciplinei este în concordanță cu conceptele teoretice și practice internaționale și dezvoltă conținuturi noi față de alte centre universitare din țară.

Din punct de vedere al adaptării la piața muncii considerăm că suntem în total acord cu evoluția rapidă a conceptelor moderne de activitate fizică și a formelor lor de aplicare mai ales pe zona de timp liber, întreținere, condiție fizică, wellness, viață activă, calitate a vieții.

**10. Evaluare**

Tip activitate	10.1 Criterii de evaluare	10.2 Metode de evaluare	10.3 Pondere din nota finală
10.4 Curs	Corectitudinea și complexitatea cunoștințelor, coerența logică, gradul de asimilare a limbajului de specialitate	Evaluare scrisa	30 %
10.5 Seminar / Laborator / Tema de casă	Activitate practică: - capacitatea de a operaționaliza cunoștințele, capacitatea de aplicare practică, criterii atitudinale, seriozitate, conștiinciozitate interes pentru studiu individual	Probe de control – evaluare practică	30%
	Temă de casă: - prezentarea unui portofoliu conform cerințelor la LP și tema de casă la Curs	Prezentarea	20%
	Participare la activitate	Notarea curentă Evaluarea participării conștiente și active din cadrul lucrărilor practice	20%
10.6 Standard minim de performanță	Cunoașterea elementelor fundamentale de teorie legate de știința mișcării, știința activității fizice. Definirea noțiunilor de bază Sistematizări și clasificări generale Operaționalizare limitată		

Data completării

Titular de curs,  
Conf.univ.dr. Manole Carmen

Titular de lucrări practice,  
Conf.univ.dr. Manole Carmen

Data aprobării în Consiliul departamentului,

Director de departament,  
(prestator)  
Prof.univ.dr. Crețu Marian

Director de departament,  
(beneficiar),