

FIȘA DISCIPLINEI

TEORIA ȘI PRACTICA GIMNASTICII RITMICE

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

| | | | | | | | | | | | |
|---------------------------|--|-----|-----|-----------|--|-----|-------------------|----------|-----|---------------------|---|
| 2.1 Denumirea disciplinei | | | | | TEORIA ȘI PRACTICA GIMNASTICII RITMICE | | | | | | |
| 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 | 2 |
| 3.4 | Total ore din planul de învăț. | 42 | 3.5 | din care curs | 14 | 3.6 | S / L / P | 28 |
| Distribuția fondului de timp alocat studiului individual | | | | | | | | 33 ore |
| Studiu după manual, suport de curs, bibliografie și notițe | | | | | | | | 7 |
| Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate și pe teren | | | | | | | | 8 |
| Pregătire seminarii/laboratoare, teme, referate, portofolii, eseuri | | | | | | | | 10 |
| Tutorat | | | | | | | | |
| Examinări | | | | | | | | 4 |
| Alte activități | | | | | | | | 4 |
| 3.7 | Total ore studiu individual | 33 | | | | | | |
| 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"> Competențe de cunoaștere, înțelegere și interpretare a noțiunilor, principiilor și elaborarea de proiecte și programe de activități fizice Competențe instrumentale – aplicative de utilizare a noțiunilor, de identificare a situațiilor practice experimentale și de aplicare a acestora în context practic. Competențe atitudinale – de promovare a valorii și a potențialului propriu, de promovare a unui climat propice și a interesului în formarea profesională |

7. Obiectivele disciplinei

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

| | |
|---------------------------|---|
| | scară fixă, cu bănci. <ul style="list-style-type: none"> 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. |
| 7.2 Obiectivele specifice | <ul style="list-style-type: none"> Însușirea procedeele tehnice, componente ale exercițiilor la sol și sărituri; Formarea la studenți a capacității de execuție integrală a exercițiilor. |

8. Conținuturi

| 8.1. Curs | | Nr. ore | Metode de predare | Observații Resurse folosite |
|---|--|---------|--|--------------------------------|
| CURS | | | | |
| EFS/SPM/ Anul III / SEMESTRUL II | | | | |
| 1 | C1. Gimnastica în activitatea de educație fizică și sport în școlile din România. Scurt istoric. Obiectivele gimnasticii. | 2 | Prelegerea participativă, dezbateră, exemplificarea, exercițiul de reflecție, conversația euristică. | Calculator, Videoproiector |
| 2 | C2. Bazele tehnice și metodică învățării. Formarea capacității de execuție și comanda exercițiilor de organizare și influențare selectivă a aparatului locomotor sub formă de practică didactică.. | 2 | | |
| 3 | C3. Bazele tehnice și metodică învățării elementelor corporale din grupele fundamentale. Mijloacele G.R : - poziții de bază ale brațelor și picioarelor - variante de mers și alergare valurile. | 2 | | |
| 4 | C4. Sistematizarea învățării; piruetelor, săriturilor. Clasificare tehnica și metodică învățării elementelor | 2 | | |
| 5 | C5. Bazele tehnice și metodică învățării a principalelor tipuri de acțiuni cu obiectele (competiționale și necompetiționale, tip spectacol). | 2 | | |
| 6 | C6. Lecția de gimnastică ritmică. Acompaniamentul muzical – alcătuirea compozițiilor muzicale. | 2 | | |
| 7 | C7. Metodică alcătuirii compoziției artistice (coregriilor) specifice G.R. și a celor de tip spectacol. | 2 | | |

Bibliografie:

Manole C., (2008), *Gimnastica ritmică îndrumar practico – metodic*, Editura Universității Craiova

Manole C., (2009), Suport de curs, *Gimnastică Ritmică*, Editura Univ. Pitești

Macovei S., (2007), *Curs de gimnastica ritmică*, ANEFS, București

Macovei S., Buțu O., (1999), *Gimnastica ritmică în școală*, Editura Man – Dely, București

| 8.2. Aplicații: Lucrări practice | | Nr. ore | Metode de predare | Observații Resurse folosite |
|----------------------------------|--|---------|--|--|
| Seminar | | | | |
| 1 | 1. Modele operaționale cuprinzând teme ritmice și jocuri muzicale, pentru educarea capacității de a percepe și transmite prin intermediul actului motric a particularităților acompaniamentului muzical (durata notelor, măsurilor și frazelor muzicale; ritm, tempo, intensitate, caracter) prin: percuție, diverse forme de plasare, acțiuni motrice simple la nivelul diferitelor segmente corporale, combinații de dans, utilizând acompaniamentul muzical în măsura 4/4; 2/4; 3/4. 1. Pregătirea muzicală: interpretări de note întregi, doime, pătrime, optime, prin elemente simple și exerciții; 2. Interpretări de măsuri muzicale: 2/4; 4/4; 3/4; 6/8; 7/16; 3. Exemplificări de melodii și interpretarea lor tehnică pentru diferite grupe de vârstă și pregătire | 4 | Explicația, demonstrația, exercițiul. Lucrul în grup, discuția, dezbateră. Dialogul, conversația, reprezentare foto și video | În cadrul primei lecții se stabilesc obligațiile de la seminar ale studenților și se precizează criteriile ce vor fi utilizate în evaluarea rezultatelor învățării |
| 2 | Modele operaționale pentru educarea ținutei și execuției artistice, cuprinzând acțiuni, cuprinzând acțiuni motrice executate izolat: la nivelul brașelor (mișcări conduse și arcuiri simultan - succesor - alternativ); la nivelul trunchiului (aplecări, îndoiri cu revenire la poziție inițială); la nivelul trenului inferior: exercițiu de bază din baletul clasic executate fără sprijin, efectuat alternativ cu piciorul drept și stâng în direcțiile: înainte lateral, înapoi (battement tendu, battement jete, demi - plie, battement soutenu, plie, temps lie, passe developpe, releve). 1. Exerciții la bara de perete : exerciții la bară din baletul clasic, alternând elemente de forță și mobilitate pentru toate segmentele corpului și pentru tot corpul complexe de exerciții în 8/16b timpi, cu elemente de bară; 2. Complexe de exerciții executate la centru (adagio) în 8, 16 și 32 timpi, intercalând elementele de susținere cu cele de suplețe fără și cu obiect portativ. | 4 | | |
| 3 | Modele operaționale pentru însușirea și perfecționarea elementelor corporale: variații de pași, săltări, combinații cuprinzând elemente corporale: elemente corporale diferite din aceeași grupă; elemente corporale diferite din grupe diferite; 1. Variații de mers și alergare, pas săltat, pas înalt, pas fanat, pas lung, pas arcuit și alergările corespunzătoare, cu deplasări în formații și | 4 | | |

| | | | | |
|---|--|---|--|--|
| | schimburi lineare alternate cu cele curbe, în ritmuri și tempouri variate, fără obiect și cu folosirea diferitelor obiecte portative. 2. Pași de dans și pași de legătură; pas de polcă; pași de vals; pas de galop; pas de mazurcă; pas de bătut; pasul de trei; temp lie; înainte, înapoi, lateral. 3. Combinații de jocuri muzicale în 16 timpi, fără obiect și folosirea obiectelor portative (cerc, panglică, eșarfa, coardă, steaguri, măciuci). 4. Stretchingul - metodă de dezvoltare a mobilității. | | | |
| 4 | Modele operaționale pentru perfecționarea ținutei și execuției artistice cuprinzând acțiuni motrice însușite în sem. I executate simultan la nivelul brațelor, trunchiului membrelor inferioare. Con tracția și relaxarea. | 4 | | |
| 5 | Modele operaționale pentru însușirea și perfecționarea săriturilor din gimnastică ritmică sportivă. 1. Sărituri cu impulsie și aterizare pe ambele picioare: dreaptă și cu întoarcere 90 grade și 180 grade cu genunchii îndoiți înainte, înapoi; cu depărtarea și apropierea picioarelor (echappe). 2. Sărituri cu impulsie pe ambele picioare și aterizare pe un singur picior: sissoune înainte, înapoi, cu un picior întins și cu celălalt îndoit. 3. Sărituri cu impulsie și aterizare pe același picior: cabriol înainte, înapoi, cu piciorul liber întins înainte cu întoarcere 180 grade în arabesque (fouette); săritură închisă și deschisă. 4. Sărituri cu impulsie pe un picior și aterizare pe celălalt; cu forfecarea picioarelor întinse sau îndoite (săritura pisicii), săritura pas, săritura developpe. 5. Obiect: panglică | 4 | | |
| 6 | Tehnica de bază a mănuiirii obiectelor portative, elemente generale, elemente specifice fiecărui obiect, executate pe loc și în deplasare, cu diferite schimbări de planuri și direcții în diferite ritmuri și tempouri. Toate mănuiirile predate vor fi incluse în complexe de exerciții cu grade de dificultate diferite, în 16 timpi și 32 timpi, care se vor executa în ansamblu și individual, cu schimbări de formații având în conținutul lor mișcări care rezolvă scopul urmărit în lecție. Gimnastică aerobică în diferite momente ale lecției de educație fizică. Stretching - metodă de dezvoltare a mobilității (obiect: cerc). | 4 | | |
| 7 | Evaluare | 4 | | |
| Bibliografie: Manole C., (2008), <i>Gimnastica ritmică îndrumar practico – metodic</i> , Editura Universității Craiova Macovei S., (2007), <i>Curs de gimnastica ritmică</i> , ANEFS, București Macovei S., Buțu O., (1999), <i>Gimnastica ritmică în școală</i> , Editura Man – Dely, București | | | | |

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% |
| Cunoașterea elementelor fundamentale de teorie legate de știința mișcării, știința activității fizice. | | | |

| | |
|------------------------------------|--|
| 10.6 Standard minim de performanță | 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),