

## FIȘA DISCIPLINEI

### Teoria si practica in ramuri ale gimnasticii – gimnastica acrobatica

Anul universitar 2021 - 2022

#### 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/antrenor

#### 2. Date despre disciplină

2.1	Denumirea disciplinei					Teoria si practica in ramuri ale gimnasticii – gimnastica acrobatica					
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	II	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								10
Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate și pe teren								10
Pregătire seminarii/laboratoare, teme, referate, portofolii, eseuri								10
Tutoriat								5
Examinări								5
Alte activități .....								4
3.7	Total ore studiu individual	44						
3.8	Total ore pe semestru	100						
3.9	Număr de credite	4						

#### 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 videoproector 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 și planificarea conținuturilor de bază ale domeniului cu orientare interdisciplinară; 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;
Competențe transversale	

#### 7. Obiectivele disciplinei

7.1 Obiectivul general al disciplinei	Disciplina are ca obiectiv general inițierea viitorilor specialiști în tehnica elementelor din gimnastica acrobatica.
7.2 Obiectivele specifice	<ul style="list-style-type: none"> <li>Înșușirea cunoștințelor de bază privind problematica gimnasticii acrobatică.</li> <li>Înșușirea cunoștințelor și deprinderilor privind elementele din gimnastica acrobatica.</li> <li>Înșușirea cunoștințelor privind alcătuirea unui exercițiu liber ales cu elemente din gimnastica acrobatica.</li> </ul>

#### 8. Conținuturi

8.1. Curs	Nr. ore	Metode de	Observații Resurse folosite
-----------	---------	-----------	-----------------------------

			<b>predare</b>	
1	Gimnastica acrobatică: importanta si caracteristicile gimnasticii acrobatice, obiectivele gimnasticii acrobatice, sistematizarea exercițiilor acrobatice, bazele tehnice și metodice ale exercițiilor acrobatice, cerințe metodice privind predarea gimnasticii acrobatice	4	Prelegere Dezbateri	Calculator, Videoproiector
2	Deprinderile motrice în gimnastică: caracteristicile motricității în gimnastică, sistematizare, etapele învățării în gimnastică, metode și procedee de învățare, principiile didactice aplicate în învățarea exercițiilor de gimnastică	4		
3	Terminologia gimnasticii acrobatice. Poziții față de aparat. Poziții pe aparat și mișcări. Descrierea terminologică și reprezentarea grafică a exercițiilor de gimnastică	2		
4	Bazele generale ale tehnicii exercițiilor de gimnastică. Planurile și axele corpului. Descrierea mișcărilor în gimnastică. Poziții și direcții de deplasare față de aparat și sol.	4		
5	Gimnastica acrobatică în școală: obiectivele gimnasticii acrobatice, caracteristicile gimnasticii acrobatice, sistematizarea exercițiilor acrobatice, bazele tehnice și metodice ale exercițiilor acrobatice, cerințe metodice privind predarea gimnasticii acrobatice în școală	4		
6	Asigurarea în gimnastică: cauzele accidentelor, procedee de asigurare în gimnastică, prevenirea accidentelor. Acompaniamentul muzical în gimnastică: noțiuni de teorie muzicală, criterii de selecție a pieselor muzicale, acompaniamentul muzical în lecțiile de gimnastică, indicații metodice privind acompaniamentul în lecția de gimnastică	4		
7	Săriturile în gimnastică: sistematizarea săriturilor, bazele tehnice ale săriturilor cu sprijin, bazele metodice ale săriturilor cu sprijin.	4		
8	Baza materială necesară desfășurării activităților de gimnastică	2		
Bibliografie <b>Bibire M.</b> , (2001), - <i>Gimnastica artistică</i> , Editura Universității din Bacău, Bacău; <b>Fekete I.</b> , (1996), - <i>Gimnastică de bază, acrobatică și sărituri</i> , Universitatea din Oradea; <b>Popescu G.</b> , (2003), - <i>Gimnastica prezentare generală</i> , Editura Perpessicius, București; <b>Niculescu, G.</b> , (2010), <i>Gimnastica acrobatică și săriturile în școală</i> , București, Editura Bren <b>Stroescu A.</b> , (1968), – <i>Gimnastica</i> , Editura Didactică și Pedagogică, București; <b>Stroescu A., Podlaha R.</b> , (1974), - <i>Terminologia gimnasticii</i> , Editura Stadion, București; <b>Toma G.</b> (2006), – <i>Gimnastica – lucrări practice, uz intern</i> ; <b>Toma G.</b> (2013) - <i>Gimnastica de bază - Fundamente teoretice și practico-metodice</i> Editura Universitaria, Craiova, Editura Prouniversitaria București, Colecția Motricitate umană				
<b>8.2. Aplicații – Laborator</b>		<b>Nr. ore</b>	<b>Metode de predare</b>	<b>Observații Resurse folosite</b>
1	Introducere în problematica gimnasticii. Cerințe privind activitatea studentului la această disciplină. Exerciții de organizare și ordine: consolidarea cunoștințelor însușite anterior	2	Exercițiul Lucrul în grup	scări fixe, bastoane, saltele, lăzi de gimnastică, mingii, panglici, banci de gimnastică, oglinzi, etc
2	Insusirea elementelor acrobatice dinamice- rostogolire inainte si inapoi din ghemuit in ghemuit, rostogolire inainte si inapoi din departat in departat, rostogolire cu corpul intins – cilindrul.	4		
3	Insusirea elementelor acrobatice statice de mobilitate – cumpana, pod, sfori	2		
4	Insusirea elementelor acrobatice statice de forta – stand pe omoplati, stand pe cap, stand pe maini, stand pe maini cu rostogolire	4		
5	Insusirea elementelor acrobatice – roata laterala, roata intoarsa, indreptare de pe cap, rasturnare inainte	6		
6	Exerciții acrobatice: consolidarea elementelor învățare	2		
7	Exerciții acrobatice: perfecționarea elementelor învățare, combinații de 5, 6, 7 elemente învățate	2		
8	Exerciții acrobatice: invatarea structurii de control cu combinații de elemente învățate	4		
9	Verificare	2		
Bibliografie <b>Bibire M.</b> , (2001), - <i>Gimnastica artistică</i> , Editura Universității din Bacău, Bacău; <b>Fekete I.</b> , (1996), - <i>Gimnastică de bază, acrobatică și sărituri</i> , Universitatea din Oradea; <b>Popescu G.</b> , (2003), - <i>Gimnastica prezentare generală</i> , Editura Perpessicius, București; <b>Niculescu, G.</b> , (2010), <i>Gimnastica acrobatică și săriturile în școală</i> , București, Editura Bren <b>Stroescu A.</b> , (1968), – <i>Gimnastica</i> , 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**

**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 finala	Examen scris cu subiecte alese din materia de predată la curs	40%
10.5 Seminar/ Laborator	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Alcatuirea unui exercițiu liber ales cu elemente din gimnastica acrobatica.</li> <li>• Testarea continuă pe parcursul semestrului</li> <li>• Activitățile gen teme / referate / eseuri / traduceri / proiecte etc</li> <li>• Activitate pe parcurs</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

Titular de curs  
Lect. univ. dr. Toma Geanina

Titular de laborator  
Lect. univ. dr. Toma Geanina

Data aprobării în Consiliul departamentului,

Director de departament,  
Prestator

Director de departament,  
Beneficiar

30.09.2021

Conf. univ. dr. Liviu Emanuel Mihailescu...Conf. univ. dr. Liviu Emanuel Mihailescu