FIŞA DISCIPLINEI

GIMNASTICIĂ AEROBICĂ DE ÎNTREȚINERE

*anul universitar **2021 – 2022***

1. Date despre program

1.1	Instituţia de învăţământ superior	**Universitatea din Piteşti**
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	**Educaţie Fizică** **profesor în învăţământul primar şi gimnazial**

2. Date despre disciplină

2.1	Denumirea disciplinei	**GIMNASTICĂ AEROBICĂ DE ÎNTREȚINERE**									
2.2	Titularul activităţilor de curs	**Conf.univ.dr. Carmen Manole**									
2.3	Titularul activităţilor 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 saptămână	**2**	3.2	din care curs	**1**	3.3	S / L / P	**1**
3.4	Total ore din planul de înv.	**28**	3.5	din care curs	**14**	3.6	S / L / P	**14**

Distribuţia fondului de timp alocat studiului individual	**ore**
Studiu după manual, suport de curs, bibliografie şi notiţe	**5**
Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate şi pe teren	**5**
Pregătire seminarii/laboratoare, teme, referate, portofolii, eseuri	**5**
Tutorat	
Examinări	**5**
Alte activităţi	**2**

3.7	Total ore studiu individual	**22**
3.8	**Total ore pe semestru**	**50**
3.9	**Număr de credite**	**2**

4. Precondiţii (acolo unde este cazul)

4.1	De curriculum	Nu este cazul
4.2	De competenţe	Nu este cazul

5. Condiţii (acolo unde este cazul)

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

6. Competenţe specifice vizate

Competenţe profesionale	C2 Organizarea curriculumului integrat și a mediului de instruire și învățare, cu accent interdisciplinar.
Competenţe transversale	

7. Obiectivele disciplinei

7.1 Obiectivul general al disciplinei	• Perfecţionarea cunoştinţelor şi deprinderilor necesare privind predarea gimnasticii de bază în şcoală. • Formarea la studenţi a cunoştinţelor de bază privind problematica predării gimnasticii în şcoală; • Perfecţionarea şi consolidarea cunoştinţelor şi deprinderilor privind execuţia şi comanda exerciţiilor de front şi ordine sub formă de practică didactică. • Formarea la studenţi, consolidarea şi perfecţionarea cunoştinţelor şi deprinderilor privind alcătuirea, comanda şi execuţia studenţilor, complexe de exerciţii libere, cu partener, cu obiecte, la scară fixă, cu bănci. • Însuşirea procedeelor tehnice şi a metodicii de predare a exerciţiilor aplicative de cățărare, aruncare-prindere, transport de greutăţi şi parcursuri aplicative pentru diferite tipuri de învățământ.
7.2 Obiectivele specifice	• Însuşirea procedeelor tehnice, componente ale exerciţiilor la sol şi sărituri: • Formarea la studenţi a capacităţii de execuţie integrală a exerciţiilor.

8. Conţinuturi

8.1. Curs		Nr. ore	Metode de predare	Observaţii Resurse folosite
CURS EFS Anul III / SEMESTRUL II			Prelegerea participativă, dezbaterea, exemplificarea, exercițiul de reflecție, conversaţia euristică.	Calculator, Videoproiector
1	C1. Lecția de gimnastică aerobică de întreținere. • conceptul de fitness; • conceptele aerobic și exerciții aerobice • definiția sportului aerobic de întreținere	2		
2	C2. Obiectivele și sarcinile gimnasticii aerobice de întreținere. • sportul aerobic ca mijloc de întreținere • dansul aerobic, mersul, joging-ul, înotul, ciclismul	2		
3	C3. Impactul socio-cultural al sportului aerobic de întreținere Avantajele practicări sistematice a gimnasticii aerobice de întreținere.	2		
4	C4. Acompaniamentul muzical în gimnastica aerobică de întreținere	2		
5	C5. Gimnastica aerobică ramură scenică / mijloc de petrecere a timpului liber	2		
6	C6. Repere metodice generale privind controlul efortului în lecția de gimnastică aerobică. • frecvența lecților • sistemul de determinare individuală apragurilor de intensitate ale efortului pe baza frecvenței cardiace	2		
7	C7. Stretchingul în conținutul lecției de gimnastică aerobică / modele și programe	2		

Bibliografie:
Andreson B., 1988, *Stretching*, Bucureşti
Bota C., 2000, *Ergofiziologie*, Bucureşti, Editura Globus
Demeter A., *Fiziologia educafiei fizice şi sportului*, Editura stadion, Bucureşti 1970.
Demeter A., 1974, *Bazele fiziologice ale educafiei fizice Şcolare*, Bucureşti, Editura stadion.
Demeter A., *1981, Bazele fiziologice şi biochimice ale calităţilor fizice*, Bucureşti, Editura sport – turism.
Dobrescu T., 2003, *Gimnastica aerobică, îndrumar metodic*, Editura Facultăţii din Bacău.
Dragnea A., 1996, *Antrenamentul sportiv*, Bucureşti, Editura didactica §i pedagogica R.A.
Dragnea A., Bota A., 1999, *Teoria activităţilor motrice*, Bucureşti, Editura didactica şi pedagogica R. A.
Dragan I., 1978, *Refacerea organismului dupa, efort*, Bucureşti, Editura sport- turism.
Dumitru Gh., 2000, *Fiziologia fitness-ului*, Constanta, Universitatea Ovidius, FEFS

8.2. Aplicaţii: Lucrări practice		Nr. ore	Metode de predare	Observaţii Resurse folosite
Seminar				
1	Pași de bază specifici în gimnastica aerobică - mers pe loc, cu deplasare - genunchi ridicat înainte lateral - SKIP îndoirea piciorului înapoi și înînderea energică înainte jos sau lateral - modele operaționale pentru învățare	2		
2	Exerciții de stretching - pași cu atingere ușoară lateral cu demi-plie cu revenire, cu demi-plie cu deplasare - modele operaționale pentru învățare	2		
3	Jocuri aerobice de încălzire - pasul în V, V STEP - pas în careu - pas încrucișat - jazz, mambo - modele operaționale pentru învățare	2		
4	Pași specifici sportului aerobic cu impact sărit - alergare - genunchi - SKIP înainte lateral - KICK- înainte, lateral, înapoi prin întindere	2		
5	Programe scenice de tip majorete, aerobic în ansablu (6 – 10 persoane)	2		
6	Programe specifice dezvoltări calităților motrice - lecțiile mișcărilor ușoare - lecții cu inpact combinat - lecții de dans aerobic hip hop, funcy, disco aerobic, streat aerobic, salsa dance.	2		
7	Modele de dans aerobic - kangoo jumps - aqua gym	2		

	- tae-bo - step aerobic - fitnessul în apă - insanity - zumba - fitness			

Bibliografie:

Enache C., (2011), *Creşterea calităţii vieţii persoanelor adulte prin promovarea conceptului de autoplastie corporală,* Teza de doctorat.

Ferrario B., Aparaschivei M., (2004), *Gimnastică aerobică pe înţelesul tuturor*, Editura Semne, Bucureşti.

Kulcsar Ş., (2000), *Gimnastica aerobică,* Editura Atlas- Clusinium, Cluj Napoca.

Manole C., (2008), *Gimnastica ritmică, indrumar practico metodică,* Edit. Universitaria Craiova.

Popescu A., Popescu G., (2003) *ABC-ul stepului aerobic*, Editura studenţească, Bucureşti

Popescu G., (2003), *Sport aerobic, ghid tehnic, elemente de dificultate*, ANEFS, Bucureşti.

Popescu G., (2005), *Impact aerobic,* Editura Elisavaros.

9. Coroborarea conţinuturilor disciplinei cu aşteptările reprezentanţilor comunitaţii epistemice, asociaţiilor profesionale şi angajatori din domeniul aferent programului

Conţinutul disciplinei este în concordanţă cu conceptele teoretice şi practice internaţionale şi dezvoltă conţinuturi noi faţă de alte centre universitare din ţară.

Din punct de vedere al adaptării la piaţa muncii considerăm că suntem în total acord cu evoluţia rapidă a conceptelor moderne de activitate fizică şi a formelor lor de aplicare mai ales pe zona de timp liber, întreţinere, condiţie fizică, wellness, viaţă activă, calitate a vieţii.

10. Evaluare

Tip activitate	10.1 Criterii de evaluare	10.2 Metode de evaluare	10.3 Pondere din nota finală
10.4 Curs	Corectitudinea şi complexitatea cunoştinţelor, coerenţa logică, gradul de asimilare a limbajului de specialitate	Evaluare scrisa	**30 %**
10.5 Seminar / Laborator / Tema de casă	Activitate practică: - capacitatea de a operaţionaliza cunoştinţele, capacitatea de aplicare practică, criterii atitudinale, seriozitate, conştiinciozitate interes pentru studiu individual	Probe de control – evaluare practică	**30%**
	Temă de casă: - prezentarea unui portofoliu conform cerinţelor la LP şi tema de casă la Curs	Prezentarea	**20%**
	Participare la activitate	Notarea curentă Evaluarea participării conştiente şi active din cadrul lucrărilor practice	**20%**
10.6 Standard minim de performanţă	Cunoaşterea elementelor fundamentale de teorie legate de ştiinţa mişcării, ştiinţa activităţii fizice. Definirea noţiunilor de bază Sistematizări şi clasificări generale Operaţionalizare limitată		

Data completării 28.09.2021

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

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

Data aprobării în Consiliul departamentului, 30.09.2021

Director de departament, (prestator)
Conf.univ.dr. Mihăilescu Liviu

Director de departament, (beneficiar),