

FIȘA DISCIPLINEI

Gimnastica de bază*Anul universitar 2017 - 2018***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	Educație fizică și sport
1.5	Ciclul de studii	Licență
1.6	Programul de studii / Calificarea	Educație Fizică și Sportivă/ Profesor în învățământul primar și gimnazial

2. Date despre disciplină

2. Denumirea disciplinei											
2.1	Denumirea disciplinei					Gimnastica de bază					
2.2	Titularul activităților de curs					Prof. univ. dr. Crețu Marian					
2.3	Titularul activităților de laborator					Conf. univ. dr. Manole Carmen Liliana					
2.4	Anul de studii	I	2.5	Semestrul	1	2.6	Tipul de evaluare	E	2.7	Regimul disciplinei	F/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 (Educație fizică și sportivă, Sport și performanță motrică, Kinetoterapie și motricitate specială) și planificarea conținuturilor de bază ale domeniului cu orientare interdisciplinară
	C2 Organizarea curriculumului integrat și a mediului de instruire și învățare, cu accent interdisciplinar
	(Educație fizică și sportivă, Sport și performanță motrică, Kinetoterapie și motricitate specială)
	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
	C4 Descrierea și demonstrarea sistemelor operaționale specifice Educației fizice și sportive, pe grupe de vârstă
	C5 Evaluarea nivelului de pregătire a practicanților activităților de educație fizică și sport

Competențe transversale	CT1 Organizarea de activități de educație fizică și sportive pentru persoane de diferite vârste și niveluri de pregătire în condiții de asistență calificată, cu respectarea normelor de etică și deontologie profesională CT2 Îndeplinirea în condiții de eficiență și eficacitate a sarcinilor de lucru pentru organizarea și desfășurarea activităților sportive
-------------------------	--

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 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. • 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, Videoprojector
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 - Alcătuiuri 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. (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 Explicative Demonstrative	scări fixe, bastoane, saltele, lăzi de gimnastică, mingii, panglici, bănci de gimnastică, oglinzi, etc
2	Gimnastica de baza - exercitii de front si ordine - acțiuni de pe loc, actiuni din deplasare, deplasări în figuri, sub formă de contopiri și desfășurări, apropieri și depărtări, întrepătrunderi și încrucișări alcatuiri si schimbări de formații de pe loc si din deplasare	4		

3	Consolidarea exercițiilor de front și ordine	2		
4	Perfecționarea exercițiilor de front și 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 fizică armonioasă	2		
7	Perfecționarea exercițiilor de dezvoltare fizică armonioasă	2		
8	Gimnastica de baza - Exerciții aplicative – variante de mers, de alergare, sărituri, aruncare prindere, târâre, echilibru, cățărare/escaladare, transport de greutăți	4		
9	Consolidarea și perfecționarea exercițiilor aplicative	2		
10	Verificare	2		

Bibliografie

Crețu M., (1998), - *Gimnastica de bază – îndrumar parctico – metodic anul I și II*, Editura Universității din Pitești, Pitești;

Crețu M., (2006), - *Gimnastica de baza metodica 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;

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 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 Activitate pe parcurs 	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
26.09.2017

Titular de curs
Prof. univ. dr. Crețu Marian

Titular de laborator
Conf. univ. dr. Manole Carmen Liliana

Data aprobării în Consiliul departamentului,
15.10.2017

Director de departament,
(prestator)

Director de departament,
(beneficiar),

Prof. univ. dr. Marian Crețu

Prof. univ. dr. Marian Crețu