

FIȘA DISCIPLINEI

Gimnastica de bază
Anul universitar 2023-2024

1. Date despre program

1.1	Instituția de învățământ superior	Universitatea Națională de Știință și Tehnologie Politehnica București-Centrul Universitar 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

2. Date despre disciplină

2. Date despre disciplina											
2.1	Denumirea disciplinei					Gimnastica de bază					
2.2	Titularul activităților de curs					Lect.univdr. Toma Geanina					
2.3	Titularul activităților de laborator					Lect.univdr. Toma Geanina					
2.4	Anul de studii	I	2.5	Semestrul	I	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								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	69						
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	C2. Pregătește conținutul lecției. C3. Aplică strategii didactice. C4. Adapteaza strategia didactică la abilitățile elevilor. C5. Acordă sprijin elevilor în procesul de învățare. C7. Garantează siguranța elevilor.
Competențe transversale	

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, Videoproiector
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 Francu A (2022) Metodica predării gimnasticii în școala (ciclul primar), Editura Discobolul SRL București Moraru, C.E. , (2013). Gimnastica de bază. Ed. Pim, Iași. Niculescu, G. , (2012). Gimnastica de bază. Ed. Fundației România Mare, București Nuț, R.A. , (2018). Gimnastica de bază. Editura Presa Universitară Clujeană Potop V., (2014) Gimnastica de bază. Teorie și metodică, București, Editura Discobolul, Potop V., Dumitrescu S. (2014) – Gimnastica în școală, Metodica disciplinelor gimnice, Editura Discobolul, 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 Toma G. (2023) - GIMNASTICA DE BAZĂ – Note de curs, uz intern, Pitesti				
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 Explicativei Demonstratiei	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, apropiieri și depărtări, întrepătrunderi și încrucișări alcatuiri si schimbări de formații de pe loc si din deplasare	4		
3	Consolidarea exercitiilor de front si ordine	2		
4	Perfectionarea exercitiilor de front si 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 fizica armonioasa	2		
7	Perfecționarea exercițiilor de dezvoltare fizica armonioasa	2		
8	Gimnastica de baza - Exerciții aplicative – variante de mers, de alergare, sărituri, aruncare prindere, târâre, echilibru, câțărare/escaladare, transport de greutate	4		
9	Consolidarea si perfecționarea exercițiilor aplicative	2		
10	Verificare	2		

Bibliografie

Ferrario – Chera B, Marinescu S. (2014) – *Gimnastica de bază – îndrumar pentru lecțiile practice*, Editura Bibliotheca, Colecția Universitaria

Toma G. (2006), – *Gimnastica – lucrări practice, uz intern; Pitesti*

Toma G. (2013) - *GIMNASTICA DE BAZĂ - Fundamente teoretice și practico-metodice* Editura Universitaria, Craiova, Editura Prouniversitaria București, Colecția Motricitate umană

Toma G. (2023) - *GIMNASTICA DE BAZĂ – Indrumar practico-metodic, uz intern, Pitesti*

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"> Evaluarea finala – elaborarea unui complex de DFA, liber/baston/minge, executarea exercițiilor de front și ordine la comanda profesorului și individual Întocmirea caietului de gimnastică Participare la LP 	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
29.09.2023

Titular de curs
Lect.univdr. Toma Geanina

Titular de laborator
Lect.univdr. Toma Geanina

Data aprobării în Consiliul departamentului,
29.09.2023

Director de departament,
Prestator
Conf. univ. dr. Liviu Emanuel Mihailescu

Director de departament,
Beneficiar
Conf. univ. dr. Liviu Emanuel Mihailescu