

FIȘA DISCIPLINEI

TEORIA ȘI PRACTICA GIMNASTICII RITMICE

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 Educației Fizice
1.5	Ciclul de studii	Licența
1.6	Programul de studiu / calificarea	Educație Fizică și Sportivă profesor în învățământul primar și gimnazial

2. Date despre disciplină

2. Date despre disciplina											
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	2	3.3	S / L / P	1
3.4	Total ore din planul de inv.	42	3.5	din care curs	28	3.6	S / L / P	14
Distribuția fondului de timp alocat studiului individual								ore
Studiu 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
Tutorat								10
Examinări								4
Alte activități								14
3.7	Total ore studiu individual	58						
3.8	Total ore pe semestru	100						
3.9	Număr de credite	4						

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	C2 Organizarea curriculumului integrat și a mediului de instruire și învățare, cu accent interdisciplinar C3 Evaluarea creșterii dezvoltării fizice și a calității motricității potrivit cerințelor / obiectivelor specifice educației fizice și sportive, a atitudinii față de practicarea independentă a exercițiului fizic. C4 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	<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. • 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			Prelegerea participativă, dezbaterea, exemplificarea, exercițiul de reflecție, conversația euristică.	Calculator, Videoproiector
1	C1. Gimnastica în activitatea de educație fizică și sport în școlile din România. Scurt istoric. Obiectivele gimnasticii.	4		
2	C2. Bazele tehnice și metodica învățării. Formarea capacității de execuție și comanda exercițiilor de organizare și influențare selectivă a aparatului locomotor sub formă de practică didactică..	4		
3	C3. Bazele tehnice și metodica învățării elementelor corporale din grupele fundamentale. Mijloacele G.R : - poziții de bază ale brațelor și picioarelor - variante de mers și alergare valurile.	4		
4	C4. Sistematizarea învățirilor; piruetelor, săriturilor. Clasificare tehnica și metodica învățării elementelor	4		
5	C5. Bazele tehnice și metodica învățării a principalelor tipuri de acțiuni cu obiectele (competiționale și necompetiționale, tip spectacol).	4		
6	C6. Lecția de gimnastică ritmică. Acompaniamentul muzical – alcătuirea compozițiilor muzicale.	4		
7	C7. Metodica alcătuirii compoziției artistice (coregrafiilor) specifice G.R. și a celor de tip spectacol.	4		
Bibliografie: Manole C., (2008), <i>Gimnastica ritmică îndrumar practico – metodic</i> , Editura Universității Craiova Manole C., (2009), <i>Suport de curs, Gimnastică Ritmică</i> , Editura Univ. Pitești Manole C., (2023), <i>Teoria si practica în ramuri ale gimnasticii – Gimnastica Ritmica – suport de curs</i> . 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				
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	2	Explicația, demonstrația, exercițiul. Lucrul în grup, discuția, dezbaterea. 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.	2		
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 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 galon; pas de mazurcă; pas de bătut; pasul de trei; temp lie; înainte,	2		

	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.	2		
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 (e chappe). 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	2		
6	Tehnica de bază a mănuirii 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 mănuirile 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).	2		
7	Evaluare	2		
Bibliografie: Manole C., (2008), <i>Gimnastica ritmică îndrumar practico – metodic</i> , Editura Universității Craiova Manole C., (2022), <i>Teoria și practica în ramuri ale gimnasticii – Gimnastica Ritmica – suport de curs</i> . 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%
10.6 Standard minim de performanță	Cunoașterea elementelor fundamentale de teorie legate de știința mișcării, știința activității fizice. Definirea noțiunilor de bază Sistematizări și clasificări generale Operaționalizare limitată		

Data completării
29.09.2023

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

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

Data aprobării în Consiliul departamentului,
29.09.2023

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

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