

# FIȘA DISCIPLINEI

## GIMNASTICA AEROBICĂ ÎN ÎNVĂȚĂMÂNTUL LICEAL ȘI POSTLICEAL

*anul universitar 2019 – 2020*

### 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
1.4	Domeniul de studii	Știința Sportului și Educației Fizice
1.5	Ciclul de studii	Master
1.6	Programul de studiu / calificarea	Activități motrice curriculare și extracurriculare / Profesor în învățământul liceal

### 2. Date despre disciplină

2. Date despre disciplina											
2.1	Denumirea disciplinei					Gimnastica aerobică în învățământul liceal și postliceal					
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	I	2.5	Semestrul	I	2.6	Tipul de evaluare	Examen	2.7	Regimul disciplinei	O

### 3. Timpul total estimat

3.1	Număr de ore pe săptămână	3	3.2	din care curs	1	3.3	S / L / P	2
3.4	Total ore din planul de învăț.	42	3.5	din care curs	14	3.6	S / L / P	28
<b>Distribuția fondului de timp alocat studiului individual</b>								<b>83 ore</b>
Studiu după manual, suport de curs, bibliografie și notițe								20
Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate și pe teren								20
Pregătire seminarii/laboratoare, teme, referate, portofolii, eseuri								20
Tutorat								10
Examinări								10
Alte activități .....								3
3.7	Total ore studiu individual	83						
3.8	Total ore pe semestru	125						
3.9	Număr de credite	5						

### 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	<p>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</p> <p>C2. Organizarea curriculumului integrat și a mediului de instruire și învățare, cu accent interdisciplinar (Sport și performanță motrică, Educație fizică și sportivă, Kinetoterapie și motricitate specială)</p> <p>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</p> <p>C4. Descrierea și demonstrarea sistemelor operaționale specifice Educației fizice și sportive, pe grupe de vârstă</p>
Competențe transversale	<p>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</p>

### 7. Obiectivele disciplinei

7.1	Obiectivul general al disciplinei	Obținerea unei condiții fizice optime cu ajutorul mijloacelor ce sunt reprezentate de mișcările ritmice executate pe muzică. Formarea unei ținute specifice, a unei expresivități și particularități corporale.
7.2	Obiectivele specifice	<b>a) Obiective cognitive</b>

	<p>□ 1. Cunoașterea, înțelegerea și utilizarea adecvată a diferitelor concepte teoretice de bază, a principalelor teorii și orientări specifice disciplinei: identificarea de termeni, relații, procese; perceperea unor relații și conexiuni.</p> <p>□ 2. Achiziționarea sistemului de cunoștințe teoretice, metodologice și practice cu privire la dirijarea metodologică a capacității motrice în gimnastica aerobică.</p> <p>□ 3. Cunoașterea și utilizarea principiilor care stau la baza elaborării programelor de gimnastică aerobică.</p> <p><b>b) Obiective procedurale</b></p> <p>□ 1. Corelarea unor cunoștințe curriculare dobândite anterior din gimnastică cu gimnastica aerobică;</p> <p>□ 2. Identificarea unor situații concrete de utilizare aplicativă a aspectelor teoretice: teorii, taxonomii, criterii, etc.</p> <p><b>c) Obiective atitudinale</b></p> <p>□ 1. Manifestarea unei atitudini pozitive și responsabile față de domeniul științific / cultivarea unui mediu științific centrat pe valori și relații democratice / promovarea unui sistem de valori culturale, morale și civice / valorificarea optimă și creativă a propriului potențial în activitățile științifice / implicarea în dezvoltarea instituțională și în promovarea inovațiilor științifice / angajarea în relații de parteneriat cu alte persoane / instituții cu responsabilități similare / participarea la propria dezvoltare profesională):</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ reacția pozitivă la sugestii, cerințe, sarcini didactice și sportive;</li> <li>▪ implicarea în activități științifice în legătură cu disciplina studiată;</li> <li>▪ abilitatea de a colabora cu specialiștii din alte domenii.</li> </ul>
--	---

## 8. Conținuturi

8.1. Curs			Nr. ore	Metode de predare	Observații Resurse folosite
CURS AMCE/ Anul I / SEMESTRUL I				Prelegerea participativă, dezbateră, exemplificarea, exercițiul de reflecție, conversația euristică.	Calculator, Videoproector
1	C1. Lecția de gimnastică aerobică în educația fizică școlară. • În învățământul liceal și postliceal	2			
2	C2. Obiectivele și sarcinile gimnasticii aerobice de întreținere. • Obiectivele și efectele activității de tip aerob.	2			
3	C3. Lecția de educație fizică și locul gimnasticii aerobice în verigile acesteia	2			
4	C4. Acompaniamentul muzical în gimnastica aerobică.	2			
5	C5. Gimnastica aerobică ramură scenică / mijloc de petrecere a timpului liber	2			
6	C6. Efortul în lecția de gimnastică aerobică	2			
7	C7. Stretchingul în conținutul lecției de gimnastică aerobică / modele și programe	2			
Bibliografie: Andreson B., 1988, <i>Stretching</i> , București Bota C., 2000, <i>Ergofiziologie</i> , București, Editura Globus Demeter A., <i>Fiziologia educației fizice și sportului</i> , Editura stadion, București 1970. Demeter A., 1974, <i>Bazele fiziologice ale educației fizice Școlare</i> , București, Editura stadion. Demeter A., 1981, <i>Bazele fiziologice și biochimice ale calităților fizice</i> , București, Editura sport – turism. Dobrescu T., 2003, <i>Gimnastica aerobică, îndrumar metodic</i> , Editura Facultății din Bacău. Dragnea A., 1996, <i>Antrenamentul sportiv</i> , București, Editura didactica și pedagogica R.A. Dragnea A., Bota A., 1999, <i>Teoria activităților motrice</i> , București, Editura didactica și pedagogica R. A. Dragan I., 1978, <i>Refacerea organismului după efort</i> , București, Editura sport- turism. Dumitru Gh., 2000, <i>Fiziologia fitness-ului</i> , Constanta, Universitatea Ovidius, FEFS					
8.2. Aplicații: Laborator			Nr. ore	Metode de predare	Observații Resurse folosite
Seminar					
1	Pași de bază specifici în gimnastica aerobică	4	Explicația, demonstrația, exercițiul. Lucrul în grup, discuția, dezbateră. 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 Proiectul CD însoțit de alegerea muzicală	
2	Exerciții de stretching	4			
3	Jocuri aerobice de încălzire	4			
4	Programe de dezvoltare fizică armonioasă specifice gimnasticii aerobice	4			
5	Programe scenice de tip majorete	4			
6	Programe specifice dezvoltării calităților motrice	4			
7	Modele de dans aerobic	4			
Bibliografie: Kulcsar, 2000, <i>Gimnastica aerobica</i> , Editura Clusium, Cluj- Napoca. Luca A., 2001, <i>Fitness și aerobică</i> , Editura fundației Altius Academia, Iași					

Manole C., 2008, *Gimnastica ritmică*, Editura Universitaria Craiova.  
 Manole C., 2014, *Pregătirea coregrafică în gimnastică*, Editura Universității din Pitești  
 Șchiopu V., 1995, *Psihologia vârstelor*, București, Editura Didactica și pedagogică.  
 Stoenescu G., 2000, *Gimnastica aerobica și sportul aerob*, Editura ISPE București.  
 Stoenescu G., 1991, *Zece minute de frumusețe*, Editura Ceres, București  
 Popescu G., 2001, *Curs pentru inițiere în sport aerob*, Editura UNEFS  
 Verza E., 1994, *Perioada preșcolară din psihologia vârstelor*, Editura Pro Humanitate, București  
 Vișan A., 2005, *Dansul pentru educația corporală*, Editura Cartea Universitară, București

**9. Coroborarea conținuturilor disciplinei cu așteptările reprezentanților comunității epistemice, asociațiilor profesionale și angajatori din domeniul aferent programului**

Corectitudinea și acuratețea folosirii conceptelor și teoriilor însușite la nivelul disciplinei – vor satisface așteptările reprezentanților comunității epistemice/academice din domeniul știința sportului și educației fizice.  
 Competențele care vor fi achiziționate la nivelul disciplinei – vor satisface așteptările reprezentanților asociațiilor profesionale și angajatorilor din domeniul învățământului liceal și postliceal.  
 Notă: În cadrul programelor de formare continuă a personalului didactic va fi evaluat, periodic, gradul de satisfacție al reprezentanților comunității academice și al angajatorilor față de competențele profesionale și transversale dobândite de către absolvenții programelor de studiu *Activități Motrice Curriculare și Extracurriculare*.

**10. Evaluare**

Tip activitate	10.1 Criterii de evaluare	10.2 Metode de evaluare	10.3 Pondere din nota finală
10.4 Curs	Calitatea, gradul de asimilare a terminologiei de specialitate și coerența tratării subiectului de examen	Evaluare scrisă	40 %
10.5 Seminar / Laborator / Tema de casă	Activitate practică: - Programe de gimnastică aerobică de întreținere - Coregrafii specifice gimnastici aerobice de spectacol	Probe de control – evaluare practică	30%
	Temă de casă: Realizarea proiectului în forma CD însoțit de demonstrarea acestuia. Referat	Prezentarea proiectului Paworpoint	20%
	Prezența la lucrările practice	Natarea curentă Evaluarea participării conștiente și active din cadrul lucrărilor practice	10%
10.6 Standard minim de performanță	Cunoașterea mijloacelor și folosirea acestora în programe specifice în funcție de obiectivele lecției de gimnastică aerobică. Cunoașterea unor informații utilizând terminologia specifică disciplinei. Cunoașterea structurii lecției de gimnastică aerobică și metodologia predării acesteia		

Data completării

1 x 2019

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



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



Data aprobării în Consiliul departamentului,

1 x 2019

Director de departament,  
(prestator)  
Prof.univ.dr. Crețu Marian



Director de departament,  
(beneficiar),  
Prof.univ.dr. Crețu Marian



