

FIȘA DISCIPLINEI

1. Date despre program

1.1. Instituția de învățământ	Universitatea „1 Decembrie 1918”
1.2. Facultatea	de Drept și Științe Sociale
1.3. Departamentul	de Educație Fizică și Sport
1.4. Domeniul de studii	Educație fizică și sport
1.5. Ciclul de studii	Licență
1.6. Programul de studii	3 ani / 6 semestre

2. Date despre disciplină

2.1. Denumirea disciplinei	GIMNASTICĂ DE BAZĂ		2.2. Cod disciplină	EFS I 05			
2.3. Titularul activității de curs	Conf. univ. dr. Groza Gogean Gina						
2.4. Titularul activității de seminar	Conf. univ. dr. Groza Gogean Gina						
2.5. Anul de studiu	I	2.6. Semestrul	I	2.7. Tipul de evaluare (E/C/VP)	E	2.8. Regimul disciplinei (O – obligatorie, Op – opțională, F – facultativă)	O

3. Timpul total estimat

3.1. Numar ore pe saptamana	4	din care: 3.2. curs	2	3.3. seminar/laborator	2
3.4. Total ore din planul de învățământ	56	din care: 3.5. curs	28	3.6. seminar/laborator	28
Distribuția fondului de timp					ore
Studiul după manual, suport de curs, bibliografie și notițe					18
Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate și pe teren					24
Pregătire seminarii/laboratoare, teme, referate, portofolii și eseuri					21
Tutoriat					-
Examinări					6
Alte activități					-

3.7 Total ore studiu individual	69
3.8 Total ore din planul de învățământ	56
3.9 Total ore pe semestru	125
3.10 Numărul de credite	5

Precondiții (acolo unde este cazul)

4.1. de curriculum	<i>Nu este cazul</i>
4.2. de competențe	<i>Nu este cazul</i>

4. Condiții (acolo unde este cazul)

5.1. de desfășurare a cursului	Sala de curs dotată cu videoproiector și laptop
5.2. de desfășurarea a seminarului/laboratorului	Sala de gimnastică

5. Competențe specifice acumulate

Competențe profesionale C2. Organizarea curriculumului integrat și a mediului de instruire și învățare, cu accent interdisciplinar	C2 2/5 credite C2.1. Definirea și utilizarea adecvată a terminologiei din programele specifice activităților de educație fizică și sportive specifice programului de studii
---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

<p>(Educație fizică și sportivă)</p> <p>C4.Descrierea și demonstrarea sistemelor operaționale specifice Educației fizice și sportive, pe grupe de vârstă</p> <p>C5. Evaluarea nivelului de pregătire a practicanților activităților de educație fizică și sport</p>	<p>C2.3.Identificarea modelelor și implementarea lor în procesul de predare-învățare pe baza definirii și utilizării principiilor de bază ale lecțiilor și conducerii activităților de educație fizică și sportive C4 1/5 credite</p> <p>C4.1.Utilizarea adecvată a conceptelor de: dezvoltare, sănătate, potențial biomotric și de performanță</p> <p>C4.2Explicarea mecanismelor motricității generale și a mijloacelor educației fizice și sportului</p> <p>C4.3. Abordarea procesuală a motricității specifice mijloacelor educației fizice și sportive, prin folosirea legilor creșterii și dezvoltării/perfecționării fizice pentru optimizarea capacității biomotrice</p> <p>C4.4. Utilizarea metodologiilor, tehnicilor și procedeele de formare / perfecționare a deprinderilor de utilizare a spațiului și timpului în scop de relaționare în activități specifice/lecții și activități de educație fizică și sportive C5 2/5 credite</p> <p>C5.1. Utilizarea în comunicarea profesională a-principiilor, regulilor și sistemelor specifice pentru aprecierea nivelului stadial al dezvoltării corporale armonioase, a condiției fizice și a motricității.</p> <p>C5.2. Utilizarea metodelor proprii științelor înrudite pentru prelucrarea și interpretarea rezultatelor</p> <p>C5.3. Aplicarea principiului imparțialității în apreciere și a egalității de șanse pentru pregătirea și valorificarea ei în activitățile specifice și viața socială</p> <p>C5.4. Desfășurarea de activități în scopul transmiterii cultivării și aprecierii spiritului sportiv, a fair-play-ului, a respectului față de valorile sportului, etica și legalitatea domeniului</p> <p>C5.6. Aplicarea unor instrumente de evaluare a lecțiilor de educație fizică și sportive și de apreciere a rezultatelor previzionate</p>
Competențe transversale	<i>Nu este cazul</i>

6. Obiectivele disciplinei (reieșind din grila competențelor specifice acumulate)

7.1 Obiectivul general al disciplinei	Cursul și lucrările practice urmăresc familiarizarea studenților cu principalele concepte, categorii ale instruirii. Atât în expuneri, cât și în dialogul cu studenții se va pune accentul pe înțelegerea mecanismelor de predare, se va insista asupra subiectelor privind predarea-învățarea- evaluarea
7.2 Obiectivele specifice	<ul style="list-style-type: none"> - realizarea de conexiuni între elementele procesului didactic - sa cunoasca si sa utilizeze termenii specifici gimnasticii. de baza - capacitatea de a transpune în practică cunoștințele dobândite în cadrul cursului; - explicarea corecta a exercitiilor gimnasticii de baza

7. Conținuturi.

8.1 Curs	Metode de predare	Observații
1. Istoria gimnasticii <ul style="list-style-type: none"> • Istoria gimnasticii moderne; • Gimnastica în țara noastră 	Prelegere, discuții	2 ore
2. Crearea sistemelor de gimnastica Creatorii sistemelor de gimnastica Rolul și importanța gimnasticii în lecția educația fizică	Prelegere, discuții	2 ore
3. Terminologia gimnasticii <ul style="list-style-type: none"> • Poziții fundamentale și derivate • Descrierea exercițiilor de gimnastică 	Prelegere, discuții	2 ore
4. Gimnastica de baza Definiție, caracteristici, sarcini. obiective, <ul style="list-style-type: none"> • Sistematizarea exercitiilor de front și formatii 	Prelegere, discuții	2 ore
5. Gimnastica de baza		

<ul style="list-style-type: none"> • Actiuni de deplasare in figuri • Sistematizarea deplasarilor in figuri 		
6. Gimnastica de baza <ul style="list-style-type: none"> • Rolul exercițiilor de dezvoltare fizică generală • Însușirea bazelor generale ale mișcării • Formarea ținutei corecte • Metodica predării exercițiilor de dezvoltare fizică generală 	Prelegere, discuții	2 ore
7. Exerciții aplicative <ul style="list-style-type: none"> • Exerciții libere, • Exerciții cu partener • Exerciții la aparate speciale • Descrierea exercițiilor cu sprijin • Sărituri cu sprijin pe și peste aparat • Metodica predării săriturilor 	Prelegere, discuții	2 ore
8. Exerciții aplicative <ul style="list-style-type: none"> • Exerciții la scara fixa • Exerciții cu obiecte 	Prelegere, discuții	2 ore
9. Exerciții aplicativ utilitare nespecifice gimnasticii <ul style="list-style-type: none"> • Mers • Alergare • Saritura • Aruncare si prindere 	Prelegere, discuții	2 ore
10. Exerciții aplicativ utilitare specifice gimnasticii <ul style="list-style-type: none"> • Tarare • Catarare • echilibru 	Prelegere, discuții	2 ore
	Prelegere, discuții	2 ore
11. Exerciții aplicativ utilitare specifice gimnasticii <ul style="list-style-type: none"> • transport de greutati • tractiuni si impingeri 	Prelegere, discuții	2 ore
12. exerciții aplicativ – utilitare – parcursuri aplicative <ul style="list-style-type: none"> • notiuni de baza a parcursurilor aplicative • exercitii – parcursuri aplicative 	Prelegere, discuții	2 ore
13. Rolul acompampanimentului in lectia de educatie fizica si sport	Prelegere, discuții	2 ore
14. Recapitularea notiunilor insusite	Prelegere- discutii	2 ore
8.2 Bibliografie		
1.	Chera – Ferrario Bianca, (2014), Gimnastica de baza, indrumar pentru lucrari practice) Targoviste	
2.	Chera – Ferrario Bianca, (2013), Elemente definitorii pentru gimnastica de baza, Bucuresti	
3.	Dobrescu Tatiana, Gimnastica - bazele teoretice si metodice, Ed. Pim, Iasi, 2007	
4.	Damian Mirela , (2002) Gimnastica de baza, edit. Ovidius University Press, Constanta	
5.	Grosu Emilia, Bujor Cucu, Nut Ramona, Negru Nicolae – Gimnastica Educativa de Baza, Acrobatica si Sarituri la aparate, Ed. G.M.I., Cluj Napoca , 2006	
6.	Groza Gogean Gina, Liusnea Diana Nicoleta, (2015), Gimnastica de baza, editura Pim, Iasi	
7.	Gonczy raicu raricica, Nicolin Maria (2020, Edit. Mirton , Timisoara	
8.	Moraru Cristina, (2013), Gimnastica de Baza, editura Pim, Iasi	
9.	Tudusciuc Ion, (2002), gimnastica de baza, edit. Fundatiei” Romania de Maine”	

10. Tudusciuc (2006). Pregatirea aparatului locomotor, edit. Fundatiei” Romania de Maine”		
Lucrari practice		
1. Acțiuni pe loc și de pe loc Poziția de repaus, adunarea, alinierea, numărătoarea, raportul, întoarcerile Exerciții de front și formație	Explicații însoțite de demonstrații	2 ore
2. Exerictii de front si formatii	Explicații însoțite de demonstrații	2 ore
3. Actiuni de deplasare	Explicații însoțite de demonstrații	2 ore
4. Alcaturii si schimbari de formatii	Explicații însoțite de demonstrații	2 ore
5. Exerictii de dezvoltare fiizca generala Pozitii – tinuta semente ale corpului	Explicații însoțite de demonstrații	2 ore
6. Exerciții de dezvoltarea fiizca generala Complex de exercitii de dezvoltare fizica generala	Explicații însoțite de demonstrații	2 ore
7. Exerciții aplicativ utilitare Mers, alergare, săritura, aruncare si prindere	Explicații însoțite de demonstrații	2 ore
8. Exerciții de influentare selectiva a aparatului locomotor	Explicații însoțite de demonstrații	2 ore
9. Deprinderi utilitar-aplicative – nespecifice gimnasticii Echilibru, tarare si catarare	Explicații însoțite de demonstrații	2 ore
10. Deprinderi utilitar – applicative – specifice gimnasticii Transport de greutati si tractiuni si impingeri	Explicații însoțite de demonstrații	2 ore
11. Deprinderi utilitar applicative – parcursuri applicative	Explicații însoțite de demonstrații	2 ore
12. Complexe de exercitii libere cu bastoane si la aparate	Explicații însoțite de demonstrații	2 ore
13. Complexe de exercitii libere cu acompaniament muzical	Explicații însoțite de demonstrații	2 ore
14. Probe de verificare practice	Explicații însoțite de demonstrații	2 ore
Bibliografie		
1.	Chera – Ferrario Bianca, (2014), Gimnastica de baza, indrumar pentru lucrari practice) Targoviste	
2.	Chera – Ferrario Bianca, (2013), Elemente definitorii pentru gimnastica de baza, Bucuresti	
3.	Dobrescu Tatiana, Gimnastica - bazele teoretice si metodice, Ed. Pim, Iasi, 2007	
4.	Damian Mirela , (2002) Gimnastica de baza, edit. Ovidius University Press, Constanta	
5.	Grosu Emilia, Bujor Cucu, Nut Ramona, Negru Nicolae – Gimnastica Educativa de Baza, Acrobatica si Sarituri la aparate, Ed. G.M.I., Cluj Napoca , 2006	
6.	Groza Gogean Gina, Liusnea Diana Nicoleta, (2015), Gimnastica de baza, editura Pim, Iasi	
7.	Gonczy raicu raricica, Nicolin Maria (20020, Edit. Mirton , Timisoara	
8.	Moraru Cristina, (2013), Gimnastica de Baza, editura Pim, Iasi	
9.	Tudusciuc Ion, (2002), gimnastica de baza, edit. Fundatiei” Romania de Maine”	
10.	Tudusciuc (2006). Pregatirea aparatului locomotor, edit. Fundatiei” Romania de Maine”	

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

Disciplina raspunde prin continuturi, cerintelor reprezentantilor comunitatii, asociatiilor

profesionale si a angajatorilor, aspect dovedit prin fisa disciplinei

16. Evaluare

Tip activitate	10.1 Criterii de evaluare	10.2 metode de evaluare	10.3 Pondere din nota finală
10.4 Curs	<i>Evaluare finală</i>	<i>Examen scris (min. Nota 5)</i>	50%
	-	-	-
10.5 Seminar/laborator	<i>Evaluare finală</i>	<i>Examen practic (min. Nota 5)</i>	50%
	<i>Activitate la seminar</i>	-	Min. Nota 5
10.6 Standard minim de performanță: <i>îndeplinirea standardelor minime prevăzute la C2, C4 si C5</i>			

Data completării
01.10.2018

Semnătura titularului de curs
Conf. univ. dr. Groza Gogean Gina

Semnătura titularului de seminar
Conf. univ. dr. Groza Gogean Gina

Data avizării în catedră
.....

Semnătura director de departament
.....

