

FIȘA DISCIPLINEI

Anul universitar 2019-2020

Anul de studiu I / Semestrul I

Legendă:

-scris cu negru - formatul standard al fișei disciplinei (conform OM 5703/2011, Anexa 3: 31-33).

-scris cu albastru - sugestii operaționale pentru elaborarea fișei.

1. Date despre program

1.1. Instituția de învățământ superior	Universitatea „1 Decembrie 1918” din Alba Iulia
1.2. Facultatea	Drept și Științe Sociale
1.3. Departamentul	Educție Fizică și Sport
1.4. Domeniul de studii	Educție Fizică și Sport
1.5. Ciclu de studii	Licenta
1.6. Programul de studii/calificarea*	Educție Fizică și Sportivă / Profesor în învățământul primar și gimnazial

* pentru a specifica aspectele legate de calificare, vor fi trecute codurile COR și/sau denumirile profesiilor cărora se adresează programul de studii (conform mențiunilor din Planul de învățământ).

2. Date despre disciplină

2.1. Denumirea disciplinei	Gimnastica de Baza	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 / laborator	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

* 3.8. = 3.4. + 3.7.; numărul total de ore pe semestru trebuie calculat în funcție de nr. de credite (3.9.) și de volumul de muncă aferent unui credit (1 credit = 25 ore conform Ghidului de aplicare a ECTS).

** 3.9. = numărul de credite prevăzut a fi atribuit disciplinei prin planul de învățământ.

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	Sala de curs dotată cu videoproector și laptop
--------------------------------	--

6. Competențe specifice acumulate

<p>Competențe profesionale</p> <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 (Educație fizică și sportivă, Sport și performanță motrică, Kinetoterapie și motricitate specială)</p>	<p>C1 3/5 credite</p> <p>C1.1 Identificarea și utilizarea conceptelor, teoriilor și a modelelor privind proiectarea și planificarea în activitățile de educație fizică și sport.</p> <p>C1.2 Utilizarea cunoștințelor privind evaluarea capacităților psiho-somato-funcționale ale elevilor și ale practicanților de activități de educație fizică și sport.</p> <p>C1.3 Aplicarea principiilor și metodelor de bază pentru elaborarea deciziilor privind activitățile de proiectare și planificare a conținuturilor specifice activităților de educație fizică și sportive.</p> <p>C1.4 Analizarea cantitativă și calitativă și interpretarea documentelor de planificare în unitățile școlare și în structurile sportive - lecții și activități de educație fizică și sportive.</p> <p>C1.5 Elaborarea unor documente de planificare și evidență potrivit didacticii educației fizice și sportive</p> <p>C2 2/5 credite</p> <p>C2.1 Definirea și utilizarea adecvată a terminologiei din programele specifice activităților de educație fizică și sportive specifice programului de studii.</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.</p> <p>C2.4 Conceperea, selectarea și aplicarea unor instrumente de evaluare corelate cu cerințele pe cicluri/grad de pregătire potrivit particularităților practicanților activităților de educație fizică și sportive.</p> <p>C2.5 Conceperea și prezentarea unor sisteme de mijloace specifice educației fizice și sportive, programelor de timp liber și activităților extracurriculare cu specific sportiv</p>
Competențe transversale	Nu este cazul

7. 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	<p>- realizarea de conexiuni între elementele procesului didactic</p> <p>- sa cunoasca si sa utilizeze termenii specifici gimnasticii de baza</p> <p>- capacitatea de a transpune în practică cunoștințele dobândite în cadrul cursului;</p> <p>- explicarea corecta a exercitiilor gimnasticii de baza</p>
---------------------------	---

8. Conținuturi*

8.1 Curs	Metode de predare	Observații
<p>1. Istoria gimnasticii</p> <ul style="list-style-type: none"> Istoria gimnasticii moderne; Gimnastica în țara noastră 2 ore 	<i>Prelegere-discutii</i>	<p>Chera – Ferrario Bianca, (2013), Elemente definitorii pentru gimnastica de baza, Bucuresti</p> <p>Dobrescu Tatiana, Gimnastica - bazele teoretice si metodice, Ed. Pim, Iasi, 2007,</p> <p>Groza Gogean Gina, Liusnea Diana Nicoleta, (2015), Gimnastica de baza, editura Pim, Iasi</p>
<p>2. Crearea sistemelor de gimnastica</p> <ul style="list-style-type: none"> Creatorii sistemelor de gimnastica Rolul si importanta gimnasticii in lectia educatia fizica 2 ore 	<i>Prelegere - discutii</i>	<p>Chera – Ferrario Bianca, (2013), Elemente definitorii pentru gimnastica de baza, Bucuresti</p> <p>Dobrescu Tatiana, Gimnastica - bazele teoretice si metodice, Ed. Pim, Iasi, 2007, Groza Gogean Gina, Liusnea Diana Nicoleta, (2015), Gimnastica de baza, editura Pim, Iasi</p>
<p>3. Terminologia gimnasticii</p> <ul style="list-style-type: none"> Poziții fundamentale și derivate Descrierea exercițiilor de gimnastică 2 ore 	<i>Prelegere-discutii</i>	<p>Groza Gogean Gina, Liusnea Diana Nicoleta, (2015), Gimnastica de baza, editura Pim, Iasi</p> <p>Moraru Cristina, (2013), Gimnastica de Baza, editura Pim, Iasi</p>
<p>4. Gimnastica de baza</p> <ul style="list-style-type: none"> Definitie, caracteristici, sarcini. obiective, Sistematizarea exercitiilor de front si formatii 2 ore 	<i>Prelegere - discutii</i>	<p>Groza Gogean Gina, Liusnea Diana Nicoleta, (2015), Gimnastica de baza, editura Pim, Iasi</p> <p>Moraru Cristina, (2013), Gimnastica de Baza, editura</p>

		Pim, Iasi
5. Gimnastica de baza <ul style="list-style-type: none"> • Actiuni de deplasare in figuri • Sistematizarea deplasarilor in figuri • 2 ore 	<i>Prelegere - discutii</i>	Groza Gogean Gina, Liusnea Diana Nicoleta, (2015), Gimnastica de baza, editura Pim, Iasi Moraru Cristina, (2013), Gimnastica de Baza, editura Pim, Iasi
6. Gimnastica de baza <ul style="list-style-type: none"> • Rolul exercitiilor de dezvoltare fizică generală • Înșușirea bazelor generale ale mișcării • Formarea ținutei corecte • Metodica predării exercițiilor de dezvoltare fizică generală 2 ore	<i>Prelegere-discutii</i>	Groza Gogean Gina, Liusnea Diana Nicoleta, (2015), Gimnastica de baza, editura Pim, Iasi Moraru Cristina, (2013), Gimnastica de Baza, editura Pim, Iasi
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 • 2 ore 	<i>Prelegere - discutii</i>	Groza Gogean Gina, Liusnea Diana Nicoleta, (2015), Gimnastica de baza, editura Pim, Iasi Moraru Cristina, (2013), Gimnastica de Baza, editura Pim, Iasi
8. Exerciții aplicative <ul style="list-style-type: none"> • Exerciții la scara fixa • Exerciții cu obiecte • 2 ore 	<i>Prelegere-discutii</i>	Groza Gogean Gina, Liusnea Diana Nicoleta, (2015), Gimnastica de baza, editura Pim, Iasi Moraru Cristina, (2013), Gimnastica de Baza, editura Pim, Iasi
9. Exerciții aplicativ utilitare nespecifice gimnasticii <ul style="list-style-type: none"> • Mers • Alergare • Saritura • Aruncare si prindere • 2 ore 	<i>Prelegere - discutii</i>	Groza Gogean Gina, Liusnea Diana Nicoleta, (2015), Gimnastica de baza, editura Pim, Iasi Moraru Cristina, (2013), Gimnastica de Baza, editura Pim, Iasi
10. Exerciții aplicativ utilitare specifice gimnasticii <ul style="list-style-type: none"> • Tarare • Catarare • Echilibru • 2 ore 	<i>Prelegere-discutii</i>	Groza Gogean Gina, Liusnea Diana Nicoleta, (2015), Gimnastica de baza, editura Pim, Iasi Moraru Cristina, (2013), Gimnastica de Baza, editura Pim, Iasi
11. Exerciții aplicativ utilitare specifice gimnasticii	<i>Prelegere-</i>	Groza Gogean Gina, Liusnea Diana Nicoleta, (2015),

<ul style="list-style-type: none"> • transport de greutate • tractiuni si impingeri • 2 ore 	<i>discutii</i>	Gimnastica de baza, editura Pim, Iasi Moraru Cristina, (2013), Gimnastica de Baza, editura Pim, Iasi
12. Exerciții aplicative – utilitare – parcurșuri aplicative <ul style="list-style-type: none"> • notiuni de baza a parcurșurilor aplicative • exerciții – parcurșuri aplicative • 2 ore 	<i>Prelegere - discutii</i>	Groza Gogean Gina, Liusnea Diana Nicoleta, (2015), Gimnastica de baza, editura Pim, Iasi Moraru Cristina, (2013), Gimnastica de Baza, editura Pim, Iasi
13. Rolul acompampanimentului in lectia de educatie fizica si sport 2 ore	<i>Prelegere - discutii</i>	Gonczi Raicu Maricica, Nicolin Maria (20020, Edit. Mirton , Timisoara
14. Recapitularea notiunilor insusite	<i>discutii</i>	Chera – Ferrario Bianca, (2013), Elemente definatorii pentru gimnastica de baza, Bucuresti Dobrescu Tatiana, Gimnastica - bazele teoretice si metodice, Ed. Pim, Iasi, 2007, Groza Gogean Gina, Liusnea Diana Nicoleta, (2015), Gimnastica de baza, editura Pim, Iasi, Moraru Cristina, (2013), Gimnastica de Baza, editura Pim, Iasi, Gonczi Raicu Maricica, Nicolin Maria (20020, Edit. Mirton , Timisoara

Bibliografie

8.1 Bibliografie

1. Chera – Ferrario Bianca, (2014), Gimnastica de baza, indrumar pentru lucrari practice) Targoviste
2. Chera – Ferrario Bianca, (2013), Elemente definatorii 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. Gonczi 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"

Romania de Maine"		
8.2. Seminar-laborator		
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	Chera – Ferrario Bianca, (2013), Elemente definitorii pentru gimnastica de baza, Bucuresti Dobrescu Tatiana, Gimnastica - bazele teoretice si metodice, Ed. Pim, Iasi, 2007, Groza Gogean Gina, Liusnea Diana Nicoleta, (2015), Gimnastica de baza, editura Pim, Iasi
2. Exerictii de front si formatii	Explicații însoțite de demonstrații	Chera – Ferrario Bianca, (2013), Elemente definitorii pentru gimnastica de baza, Bucuresti Dobrescu Tatiana, Gimnastica - bazele teoretice si metodice, Ed. Pim, Iasi, 2007, Groza Gogean Gina, Liusnea Diana Nicoleta, (2015), Gimnastica de baza, editura Pim, Iasi
3. Actiuni de deplasare	Explicații însoțite de demonstrații	Groza Gogean Gina, Liusnea Diana Nicoleta, (2015), Gimnastica de baza, editura Pim, Iasi Moraru Cristina, (2013), Gimnastica de Baza, editura Pim, Iasi
4. Alcatirii si schimbari de formatii	Explicatii insotite de demonstratii	Groza Gogean Gina, Liusnea Diana Nicoleta, (2015), Gimnastica de baza, editura Pim, Iasi Moraru Cristina, (2013), Gimnastica de Baza, editura Pim, Iasi
5. Exerctii de dezvoltare fiizca generala Pozitii – tinuta semente ale corpului	Explicații însoțite de demonstrații	Groza Gogean Gina, Liusnea Diana Nicoleta, (2015), Gimnastica de baza, editura Pim, Iasi Moraru Cristina, (2013), Gimnastica de Baza, editura Pim, Iasi
6.Exerctii de dezvoltarea fiizca generala	Explicații	Groza Gogean Gina, Liusnea

Complex de exercitii de dezvoltare fizica generala	Însoțite de demonstrații	Diana Nicoleta, (2015), Gimnastica de baza, editura Pim, Iasi Moraru Cristina, (2013), Gimnastica de Baza, editura Pim, Iasi
7.Exerciții aplicativ utilitare Mers, alergare, săritura, aruncare si prindere	Explicații însoțite de demonstrații	Groza Gogean Gina, Liusnea Diana Nicoleta, (2015), Gimnastica de baza, editura Pim, Iasi Moraru Cristina, (2013), Gimnastica de Baza, editura Pim, Iasi
8.Exerciții de influentare selectiva a aparatului locomotor	Explicații însoțite de demonstrații	Groza Gogean Gina, Liusnea Diana Nicoleta, (2015), Gimnastica de baza, editura Pim, Iasi Moraru Cristina, (2013), Gimnastica de Baza, editura Pim, Iasi
9. Deprinderi utilitar-aplicative – nespecifice gimnasticii Echilibru, tarare si catarare	Explicații însoțite de demonstrații	Groza Gogean Gina, Liusnea Diana Nicoleta, (2015), Gimnastica de baza, editura Pim, Iasi Moraru Cristina, (2013), Gimnastica de Baza, editura Pim, Iasi
10. Deprinderi utilitar – aplicative – specifice gimnasticii Transport de greutati si tractiuni si impingeri	Explicații însoțite de demonstrații	Groza Gogean Gina, Liusnea Diana Nicoleta, (2015), Gimnastica de baza, editura Pim, Iasi Moraru Cristina, (2013), Gimnastica de Baza, editura Pim, Iasi
11. Deprinderi utilitar aplicative – parcursuri aplicative	Explicații însoțite de demonstrații	Groza Gogean Gina, Liusnea Diana Nicoleta, (2015), Gimnastica de baza, editura Pim, Iasi Moraru Cristina, (2013), Gimnastica de Baza, editura Pim, Iasi
12. Complexe de exercitii libere cu bastoane si la aparate	Explicații însoțite de demonstrații	Groza Gogean Gina, Liusnea Diana Nicoleta, (2015), Gimnastica de baza, editura Pim, Iasi Moraru Cristina, (2013), Gimnastica de Baza, editura Pim, Iasi
13. Complexe de exercitii libere cu acompaniament	Explicații	Gonczi Raicu Maricica,

muzical	însoțite de demonstrații	Nicolin Maria (20020, Edit. Mirton , Timisoara
14. Probe de verificare practice	Explicații însoțite de demonstrații	Chera – Ferrario Bianca, (2013), Elemente definitorii pentru gimnastica de baza, Bucuresti Dobrescu Tatiana, Gimnastica - bazele teoretice si metodice, Ed. Pim, Iasi, 2007, Groza Gogean Gina, Liusnea Diana Nicoleta, (2015), Gimnastica de baza, editura Pim, Iasi, Moraru Cristina, (2013), Gimnastica de Baza, editura Pim, Iasi, Gonczi Raicu Maricica, Nicolin Maria (20020, Edit. Mirton , Timisoara
Bibliografie <ol style="list-style-type: none"> 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. Gonczi 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” 		

* temele de curs și seminar/laborator trebuie să acopere în întregime obiectivele specifice formulate la secțiunea 7.2.

* temele abordate la curs și cele de la seminar pot fi proiectate atât în relație de complementaritate, cât și/sau în relație de aprofundare a tematicii.

* este recomandabil ca elaborarea fișei disciplinei să fie făcută în echipă de către titularul de curs și cel de seminar/laborator, eventual de către toți titularii aceleiași discipline, acolo unde mai multe persoane predau aceeași disciplină.

9 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

10 Evaluare

Tip activitate	10.1 Criterii de evaluare	10.2 Metode de evaluare	10.3 Pondere din nota finală
10.4 Curs	<i>Evaluare finala</i>	<i>Examen scris</i>	50%
10.5 Seminar/laborator	<i>Evaluare finala</i>	<i>Examen practic</i>	50%
10.6 Standard minim de performanță: - <i>standard minim de performanta pentru evaluarea practica – este min. Nota 5</i> - <i>standard minim de performanta pentru examenul scris – este min. Nota 5</i> se va preciza un standard minim de performanță pentru fiecare probă de evaluare propusă, astfel încât să fie explicit nivelul minim necesar promovării probei respective; - este recomandabil a fi prezentat algoritmul și/sau procedura de calcul a notei finale a disciplinei; - se pot face precizări referitoare la numărul de prezențe, cu respectarea regulamentelor UAB în vigoare; - metodele de evaluare trebuie să fie în strânsă corelare cu criteriile de evaluare, elementele de conținut vizate și metodele de predare utilizate.			

Data completării

01.10.2019

Semnătura titularului de curs



Semnătura titularului de seminar



Data avizării în departament

Semnătura directorului de departament

