

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	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	TEORIA SI PRACTICA IN RAMURILE GIMNASTICII (ARTISTICA SI RITMICA)			2.2. Cod disciplină	EFS I11			
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	II	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	6	din care: 3.2. curs	2	3.3. seminar/laborator	4
3.4. Total ore din planul de învățământ	84	din care: 3.5. curs	28	3.6. seminar/laborator	56
Distribuția fondului de timp					ore
Studiul după manual, suport de curs, bibliografie și notițe					22
Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate și pe teren					20
Pregătire seminarii/laboratoare, teme, referate, portofolii și eseuri					20
Tutoriat					-
Examinări					4
Alte activități					-

3.7 Total ore studiu individual	66
3.8 Total ore din planul de învățământ	84
3.9 Total ore pe semestru	150
3.10 Numărul de credite	6

Precondiții (acolo unde este cazul)

4.1. de curriculum	Nu este cazul
4.2. de competențe	Nu este cazul

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 C1 proiectarea modulară (educație	C1.1 Identificarea și utilizare conceptelor, teoriilor și a modelelor privind și planificarea în activitățile de educație fizică și sport.
---	--

<p>fizica si sportiva), sport si performanta motrica, Kinetoterapie si motricitate speciala), si planificarea continuturilor de baza ale domeniului cu orientare interdisciplinara.).</p> <p>C2. Organizarea curriculumului integrat și a mediului de instruire și învățare, cu accent interdisciplinar (Educație fizică și sportivă)</p>	<p>C1. 2 Utilizarea cunostintelor privind evaluarea capacitatilor psiho-somato-functionale ale elevilor si ale practicantilor de activitati de educatie fizica si sport.</p> <p>C1.3 Aplicarea principiilor si metodelor de baza pentru elaborarea deciziilor privind activitatile de proiectare si planificare q continuturilor specifice activitatilor de educatie fizica si sport</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. Conceperarea, selectarea si aplicarea unor instrumente de evaluare corelatee cu cerintele pe cicluri? Grad de pregatire potrivit particularitatilor practicantilor de educatie fizica si sportive.</p>
Competențe transversale	Nu este cazul

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 - cunoasterea, explicarea si utilizarea corecta a termenii specifici gimnasticii. artistice si ritmice - capacitatea de a transpune în practică cunoștințele dobândite în cadrul cursului;

7. Conținuturi.

8.1 Curs	Metode de predare	Observații
1. Formarea deprinderilor motrice Etapile formarii deprinderilor motrice Principiile didactice aplicate în gimnastica	Prelegere, discuții	2 ore
2. Gimnastica artistica - obiectivele gimnasticii, caracteristicile gimnasticii, mijloacele gimnasticii, ramurile gimnasticii	Prelegere, discuții	2 ore
3. Consideratii generale asupra gimnasticii acrobatice tehnica elementelor acrobatice statice de mobilitate	Prelegere, discuții	2 ore
4. Tehnica elementelor statice de forta si echilibru	Prelegere, discuții	2 ore
5. Tehnica elementelor acrobatice dinamice <ul style="list-style-type: none"> • Rulari • rostogoliri 	Prelegere, discuții	2 ore
6. Tehnica elementelor acrobatice dinamice <ul style="list-style-type: none"> • Rasturanari laterale • Rasturanari inainte • Rasturanari inapoi 	Prelegere, discuții	2 ore
7. Bazele tehnice ale sariturilor cu sprijin <ul style="list-style-type: none"> • Fazele sariturilor cu sprijin 	Prelegere, discuții	2 ore
8. tehnica sarituri cu sprijin <ul style="list-style-type: none"> • Sarituri cu sprijin la lada de gimnastica • Sarituri cu sprijin la capra de gimnastica 	Prelegere, discuții	2 ore
9. Istoricul gimnasticii ritmice <ul style="list-style-type: none"> • Definitie • Obiective • Ramurile gimnasticii 	Prelegere, discuții	2 ore
10. Comportament motric specific gimnasticii ritmice <ul style="list-style-type: none"> • Tehnica corporala si tehnica de actionare a obiectelor 	Prelegere, discuții	2 ore
11. Tehnica manuirii obiectelor de : <ul style="list-style-type: none"> • minge si coarda 	Prelegere, discuții	2 ore

12. Tehnica manuirii obiectelor de: • cerc si panglica	Prelegere, discuții	2 ore
13. ansamblurile • notiuni generale • relatia intre gimnaste si variante in compozitie	Prelegere, discuții	2 ore
14. Baza materială necesară desfășurării activităților de gimnastica artistica si ritmica	Prelegere- discutii	2 ore
8.2 Bibliografie		
a) Gimnastica acrobatica si sarituri		
1.	Chera- Ferrario Bianca, (2007), Gimnastica artistic – Note de curs – elemente de acrobatic, sarituri, elemente de gimnastica artistic, editura Crepuscul Ploiesti	
2.	Dobrescu Tatiana, Gimnastica - bazele teoretice si metodice, Ed. Pim, Iasi, 2007	
3.	Grigore Vasilica - Gimnastica Manual pentru cursul de baza, Ed. Bren , Bucuresti , 2003	
4.	Grosu Emilia, Bujor Cucu, Nut Ramona, Negru Nicolae – Gimnastica Educativa de Baza, Acrobatica si Sarituri la aparate, Ed. G.M.I., Cluj Napoca ,2006	
5.	Grosu Emilia Florina, Groza Gogean Gina, (2015), Gimnastica acrobatica si sarituri, editura G.M.I. Cluj-Napoca	
6.	Gonczy Raicu Maria, Nicolin Maria – Gimnastica , Ed. Mirton, Timisoara, 2002	
7.	Vieru Nicolae – Manual de Gimnastica Sportiva, Ed. Driada, Bucuresti, 1997	
8.	Janos Fekete – Gimnastica de Baza, Acrobatica si Sarituri, Ed.Libraril Crican, Oradea, 1996	
b) Gimnastica ritmica		
1.	Butu Oana , Macovei Sabina – Gimnastica ritmica in scoala, Ed. Tipografia Bucuresti,	
2.	Dobrescu Tatiana – Bazele teoretice si metodice ale gimnasticii ritmice, Ed. Pim, Iasi, 2007	
3.	Grosu Emilia – Elemente acrobatice si gimnice la sol si barna, Universitatea “ Babes – Bolyai” Cluj – Napoca, 2001	
4.	Groza Gogean Gina, Gogoncea Diana Nicoleta, 9 2015), Euritmia- arta miscarii corporale , Mijloace din gimnastica ritmica si dans, editura Pim, Iasi	
5.	Lupeanu Ileana – Sariturile artistice, Ed. Sport –Turism, Bucuresti	
6.	Morar C., Gimnastica ritmica in scoala, editura Pim, Iasi	
7.	Morar C., Gimnastica Ritmica, Editura Pim, Iasi	
8.	Nicolin Maria – Gimnastica ritmica in scoala, Ed Cupidon	
9.	Nicolin Maria – Curs de gimnastica ritmica , Ed. Tipografia Universitatii de Vest, Timisoara , 1998	
10.	Stoenescu Gineta- Programe de gimnastica ritmica – moderna si dans , Ed. Sport – Turism , Bucuresti, 1975	
Lucrari practice		
1. Gimnastica acrobatica elemente statice Cumpana Sfoara sagitala Sfoara longitudinal (drept, stang) Podul de jos	Explicații însoțite de demonstrații, exersarea	2 ore
2. Gimnastica acrobatica Stand pe cap Stand pe maini	Explicații însoțite de demonstrații, exersarea	2 ore
3. Gimnastica acrobatica - elemente dinamice Rulari Rostogoliri inainte si inapoi din ghemuit in ghemuit Rostogoliri inainte si inapoi in departat	Explicații însoțite de demonstrații, exersarea	2 ore
4. Gimnastica acrobatica Rostogoliri inainte si inapoi in departat	Explicații însoțite de demonstrații, exersarea	2 ore
5. Gimnastica acrobatica – elemente dinamice Rasturnari laterale	Explicații însoțite de demonstrații, exersarea	2 ore
6. Gimnastica acrobatica	Explicații însoțite	2 ore

Rasturanari inainte Rasturnari inapoi	de demonstrații, exersarea	
7. Realizarea unor complexe de exercitii de elemente acrobatice dinamice	Explicații însoțite de demonstrații, exersarea	2 ore
8. Realizarea unor complexe de exercitii de elemente acrobatice statice	Explicații însoțite de demonstrații, exersarea	2 ore
9. Notiuni de însusire a bezelor generale aale sariturilor Aterizare elanul	Explicații însoțite de demonstrații, exersarea	2 ore
10. Notiuni de însusire a bezelor generale ale sariturilor Pasul sarit Bataia pe trambulina	Explicații însoțite de demonstrații, exersarea	2 ore
11. notiuni de însusire a sariturilor fara sprijin	Explicații însoțite de demonstrații, exersarea	2 ore
12. notiuni de însusire a sariturilor fara sprijin	Explicații însoțite de demonstrații, exersarea	2 ore
13. notiuni de însusire a sariturilor cu sprijin	Explicații însoțite de demonstrații, exersarea	2 ore
14. Probe de verificarea practica	Explicații însoțite de demonstrații, exersarea	2 ore
Bibliografie gimnastica acrobatica si sarituri a. Chera- Ferrario Bianca, (2007), Gimnastica artistic – Note de curs – elemente de acrobatic, sarituri, elemente de gimnastica artistica, editura Crepuscul Ploiesti b. Dobrescu Tatiana, Gimnastica - bazele teoretice si metodice, Ed. Pim, Iasi, 2007 c. Grigore Vasilica - Gimnastica Manual pentru cursul de baza, Ed. Bren , Bucuresti , 2003 d. Grosu Emilia, Bujor Cucu, Nut Ramona, Negru Nicolae – Gimnastica Educativa de Baza, Acrobatica si Sarituri la aparate, Ed. G.M.I., Cluj Napoca ,2006 e. Grosu Emilia Florina, Groza Gogean Gina, (2015), Gimnastica acrobatica si sarituri, editura G.M.I. Cluj-Napoca f. Gonczi Raicu Maria, Nicolin Maria – Gimnastica , Ed. Mirton, Timisoara, 2002 g. Vieru Nicolae – Manual de Gimnastica Sportiva, Ed. Driada, Bucuresti, 1997 h. Janos Fekete – Gimnastica de Baza, Acrobatica si Sarituri, Ed.Librariil Crican, Oradea, 1996		
Lucrari practice gimnastica ritmica		
1. Invatarea variantelor de pasi ritmici: pas ascutit, pas arcuit, pas inalt, pas fandat etc.	Explicații însoțite de demonstrații, exersarea	2 ore
2. Elemente coreografice- invatarea elementelor preluate din baletul clasic: pozitiile bratelor si a picioarelor, exercitii la bara de balet (plie-uri, battement tandu, jette, rond de jambe, frappe, grand battement, cambreuri)	Explicații însoțite de demonstrații, exersarea	2 ore
3. Invatarea variantelor de pasi de dans: pasul saltat, pasul de galop, pasul de polka, pasul de vals, pasul de mazurca	Explicații însoțite de demonstrații, exersarea	2 ore
4. Invatarea elementelor de echilibru: intoarceri, piruete cu si fara bara de balet	Explicații însoțite de demonstrații, exersarea	2 ore
5. Invatarea elementelor de suplete : balansari de brate, trunchi si picioare, valuri de corp si brate, valuri si echilibru	Explicații însoțite de demonstrații, exersarea	2 ore
6. Invatarea sariturilor artistice de baza: assemble, sisson, fouete, cabriole, developpe, cu forfecare, saritura pisicii si cu ghemuire	Explicații însoțite de demonstrații, exersarea	2 ore
7. Acomodarea cu obiectele portative din gimnastica ritmica: panglica, cerc,	Explicații însoțite de	2 ore

minge si coarda	demonstrații, exersarea	
8. Invatarea miscarilor cu panglica: balansari, cercuri, serpuiri, spirale, opturi, saltari, sarituri, intoarceri si piruete, aruncari si prinderi	Explicații însoțite de demonstrații, exersarea	2 ore
9. Invatarea miscarilor cu mingea: rulari pe diferite parti a corpului si pe sol, batai in sol cu schimbarea de ritm, aruncari si prinderi	Explicații însoțite de demonstrații, exersarea	2 ore
10. Invatarea miscarilor cu cercul: balansari, rulari si retrorulari, aruncari si prinderi	Explicații însoțite de demonstrații, exersarea	2 ore
11. Exerciții pentru dezvoltarea mobilitatii articulare: coxo-femorale si scapulo-humerale	Explicații însoțite de demonstrații, exersarea	2 ore
12. Realizarea unor combinatii fara obiecte	Explicații însoțite de demonstrații, exersarea	2 ore
13. Realizarea unor combinatii cu obiecte	Explicații însoțite de demonstrații, exersarea	2 ore
14. Probe de verificarea practica	Explicații însoțite de demonstrații, exersarea	2 ore

Bibliografie Gimnastica ritmica

Gimnastica ritmica

1. Butu Oana , Macovei Sabina – Gimnastica ritmica in scoala, Ed. Tipografia Bucuresti,
2. Dobrescu Tatiana – Bazele teoretice si metodice ale gimnasticii ritmice, Ed. Pim, Iasi, 2007
3. Grosu Emilia – Elemente acrobatice si gimnice la sol si barna, Universitatea “ Babes – Bolyai” Cluj – Napoca, 2001
4. Groza Gogean Gina, Gogoncea Diana Nicoleta, 9 2015), Euritmia- arta miscarii corporale , Mijloace din gimnastica ritmica si dans, editura Pim, Iasi
5. Lupeanu Ileana – Sariturile artistice, Ed. Sport –Turism, Bucuresti
6. Moraru C., Gimnastica ritmica in scoala, editura Pim, Iasi
7. Moraru C., Gimnastica Ritmica, Editura Pim, Iasi
8. Nicolin Maria – Gimnastica ritmica in scoala, Ed Cupidon
9. Nicolin Maria – Curs de gimnastica ritmica , Ed. Tipografia Universitatii de Vest, Timisoara , 1998
10. Stoenescu Gineta- Programe de gimnastica ritmica – moderna si dans , Ed. Sport – Turism , Bucuresti, 1975

1. 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

2. 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 scis</i>	50%
	-	-	-
10.5 Seminar/laborator	<i>Evaluare finală</i>	<i>Examen practic</i>	50%
	<i>Activitate la seminar</i>	-	
10.6 Standard minim de performanță:	<i>nota min. 5</i>		

Data completării

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

.....

