

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		GIMNASTICĂ DE BAZĂ			2.2. Cod disciplină		EFS 105	
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					20
Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate și pe teren					22
Pregătire seminarii/laboratoare, teme, referate, portofolii și eseuri					23
Tutoriat					-
Examinări					4
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	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 fizică și sportivă), sport și performanță motrică, Kinetoterapie și motricitate specială), și planificarea conținuturilor de bază ale domeniului cu orientare interdisciplinară.). C2. Organizarea curriculumului integrat și a mediului de instruire și învățare, cu accent interdisciplinar (Educație fizică și sportivă)	C1.1 Identificarea și utilizare conceptelor, teoriilor și a modelelor privind și planificarea în activitățile de educație fizică și sport. C1. 2 Utilizarea cunoștințelor privind evaluarea capacităților psiho-somato-funcționale ale elevilor și ale practicanților de activități de educație fizică și sport. 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 sport C2.1. Definirea și utilizarea adecvată a terminologiei din programele specifice activităților de educație fizică și sportive specifice programului de studii 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
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	- realizarea de conexiuni între elementele procesului didactic - să cunoască și să utilizeze termenii specifici gimnasticii. de bază - capacitatea de a transpune în practică cunoștințele dobândite în cadrul cursului; - explicarea corectă a exercitiilor gimnasticii de bază

7. Conținuturi.

8.1 Curs	Metode de predare	Observații
1. Istoria gimnasticii • 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 • Poziții fundamentale și derivate • Descrierea exercițiilor de gimnastică	Prelegere, discuții	2 ore
4. Gimnastica de bază Definiție, caracteristici, sarcini. obiective, •Sistematizarea exercitiilor de front și formații	Prelegere, discuții	2 ore
5. Gimnastica de bază • Acțiuni de deplasare în figuri • Sistematizarea deplasărilor în figuri	Prelegere, discuții	2 ore
6. Gimnastica de bază • 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 • Exerciții libere, • Exerciții cu partener • Exerciții la aparate speciale	Prelegere, discuții	2 ore

• Descrierea exercițiilor cu sprijin • Sărituri cu sprijin pe și peste aparat		
8. Exerciții aplicative • Exerciții la scara fixa • Exerciții cu obiecte	Prelegere, discuții	2 ore
9. Exerciții aplicativ utilitare nespecifice gimnasticii • Mers • Alergare • Saritura • Aruncare si prindere	Prelegere, discuții	2 ore
10. Exerciții aplicativ utilitare specifice gimnasticii • Tarare • Catarare • echilibru	Prelegere, discuții	2 ore
11. Exerciții aplicativ utilitare specifice gimnasticii • transport de greutati • tractiuni si impingeri	Prelegere, discuții	2 ore
12. exerciții aplicativ – utilitare – parcurhuri aplicative • notiuni de baza a parcursurilor aplicative • exercitii – parcurhuri 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. Fekete Janos, Exerciții de dezvoltare fizică – armonie, frumusețe, Oradea 5. Fekete Janos– Gimnastica de Baza, Acrobatica si Sarituri, Ed.Libraril Crican, Oradea, 1996 6. Grigore Vasilica - Gimnastica Manual pentru cursul de baza, Ed. Bren , Bucuresti , 2003 7. Grosu Emilia, Bujor Cucu, Nut Ramona, Negru Nicolae – Gimnastica Educativa de Baza, Acrobatica si Sarituri la aparate, Ed. G.M.I., Cluj Napoca , 2006 8. Groza Gogean Gina, Liusnea Diana Nicoleta, (2015), Gimnastica de baza, editura Pim, Iasi 9. Gonczi Raicu Maria, Nicolin Maria – Gimnastica , Ed. Mirton, Timisoara, 2002 10. Moraru Cristina, (2013), Gimnastica de Baza, editura Pim, Iasi 11. Vieru Nicolae – Manual de Gimnastica Sportiva, Ed. Driada, Bucuresti, 1997		
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. Alcatirii si schimbări de formatii	Explicații însoțite de demonstrații	2 ore
5. Exerciții de dezvoltare fiizca generala Pozitii – tinuta semente ale corpului	Explicații însoțite de demonstrații	2 ore
6. Exerciții de dezvoltarea fiizca generala	Explicații însoțite de	2 ore

Complex de exercitii de dezvoltare fizica generala	demonstrații	
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 greutate si tractiuni si impingeri	Explicații însoțite de demonstrații	2 ore
11. Deprinderi utilitar applicative – parcurhuri 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. Fekete Janos, Exerciții de dezvoltare fizică – armonie, frumusețe, Oradea
5. Fekete Janos – Gimnastica de Baza, Acrobatica si Sarituri, Ed.Librarii Crican, Oradea, 1996
6. Grigore Vasilica - Gimnastica Manual pentru cursul de baza, Ed. Bren , Bucuresti , 2003
7. Grosu Emilia, Bujor Cucu, Nut Ramona, Negru Nicolae – Gimnastica Educativa de Baza, Acrobatica si Sarituri la aparate, Ed. G.M.I., Cluj Napoca , 2006
8. Groza Gogean Gina, Liusnea Diana Nicoleta, (2015), Gimnastica de baza, editura Pim, Iasi
9. Goncz Raicu Maria, Nicolin Maria – Gimnastica , Ed. Mirton, Timisoara, 2002
10. Moraru Cristina, (2013), Gimnastica de Baza, editura Pim, Iasi
11. Vieru Nicolae – Manual de Gimnastica Sportiva, Ed. Driada, Bucuresti, 1997

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</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

.....