

FIȘA DISCIPLINEI

1. Date despre program

1.1. Instituția de învățământ	Universitatea „1 Decembrie 1918”
1.2. Facultatea	Drept și Științe Sociale
1.3. Departamentul	Educatie Fizica si Sport
1.4. Domeniul de studii	Kinetoterapie si motricitate speciala
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	KMS 12			
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	5	din care: 3.2. curs	2	3.3. seminar/laborator	3
3.4. Total ore din planul de învățământ	70	din care: 3.5. curs	28	3.6. seminar/laborator	42
Distribuția fondului de timp					ore
Studiul după manual, suport de curs, bibliografie și notițe					25
Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate și pe teren					25
Pregătire seminarii/laboratoare, teme, referate, portofolii și eseuri					28
Tutoriat					-
Examinări					2
Alte activități					-

3.7 Total ore studiu individual	80
3.8 Total ore din planul de învățământ	70
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 modulara (educatie fizica si sportiva), sport si performanta motrica, Kinetoterapie	C1.1 Indentificarea si utilizare conceptelor, teoriilor si a modelelor privind si planificarea in activitatile de educatie fizica si sport. C1. 2 Utilizarea cunostintelor privind evaluarea capacitatilor psiho-somato-functionale
--	--

si motricitate speciala), si planificarea continuturilor de baza ale domeniului cu orientare interdisciplinara.).	ale elevilor si ale practicantilor de activitati de educatie fizica si sport. 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
C2. Organizarea curriculumului integrat și a mediului de instruire și învățare, cu accent interdisciplinar (Educație fizică și sportivă	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 - 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 si importanta gimnasticii in lectia educatia fizica	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, •Sistematizarea exersitiilor de front si formatii	Prelegere, discuții	2 ore
5. Gimnastica de baza <ul style="list-style-type: none"> Actiuni de deplasare in figuri Sistematizarea deplasarilor in figuri 		2 ore
6. Gimnastica de baza <ul style="list-style-type: none"> Rolul exercițiilor de dezvoltare fizică generală Înșușirea 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 	Prelegere, discuții	2 ore

<ul style="list-style-type: none"> • Sărituri cu sprijin pe și peste aparat • Metodica predării săriturilor 		
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	
11. Exerciții aplicativ utilitare specifice gimnasticii <ul style="list-style-type: none"> • transport de greutate • traciuni si impingeri 	Prelegere, discuții	2 ore
12. exerciții aplicativ – utilitare – parcurhuri aplicative <ul style="list-style-type: none"> • notiuni de baza a parcurhurilor aplicative • exerciții – parcurhuri aplicative 	Prelegere, discuții	2 ore
13. Rolul acompaniamentului in lectia de educatie fizica si sport	Prelegere, discuții	2 ore
14. Recapitularea notiunilor insusite	Prelegere- discutii	2 ore
8.2 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 defnitorii 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.Librarilil 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. Gonczy 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	3 ore
2. Exerciții de front si formatii	Explicații însoțite de demonstrații	3 ore
3. Actiuni de deplasare	Explicații însoțite de demonstrații	3 ore
4. Alcaturii si schimbari de formatii	Explicații însoțite de demonstrații	3ore

5. Exerciții de dezvoltare fizică generală Poziții – tinuta semente ale corpului	Explicații însoțite de demonstrații	3 ore
6. Exerciții de dezvoltarea fizică generală Complex de exerciții de dezvoltare fizică generală	Explicații însoțite de demonstrații	3 ore
7. Exerciții aplicativ utilitare Mers, alergare, săritura, aruncare și prindere	Explicații însoțite de demonstrații	3 ore
8. Exerciții de influențare selectivă a aparatului locomotor	Explicații însoțite de demonstrații	3 ore
9. Deprinderi utilitar-aplicative – nespecifice gimnasticii Echilibru, tarare și catarare	Explicații însoțite de demonstrații	3 ore
10. Deprinderi utilitar – applicative – specifice gimnasticii Transport de greutăți și tracțiuni și împingeri	Explicații însoțite de demonstrații	3 ore
11. Deprinderi utilitar aplicative – parcursuri aplicative	Explicații însoțite de demonstrații	3 ore
12. Complexe de exerciții libere cu bastoane și la aparate	Explicații însoțite de demonstrații	3 ore
13. Complexe de exerciții libere cu acompaniament muzical	Explicații însoțite de demonstrații	3 ore
14. Probe de verificare practice	Explicații însoțite de demonstrații	3 ore
Bibliografie		
1.	Chera – Ferrario Bianca, (2014), Gimnastica de baza, îndrumar pentru lucrari practice) Targoviste	
2.	Chera – Ferrario Bianca, (2013), Elemente definitorii pentru gimnastica de baza, Bucuresti	
3.	Dobrescu Tatiana, Gimnastica - bazele teoretice și metodice, Ed. Pim, Iasi, 2007	
4.	Fekete Janos, Exerciții de dezvoltare fizică – armonie, frumusețe, Oradea	
5.	Fekete Janos– Gimnastica de Baza, Acrobatica și Sarituri, Ed.Librariil 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 și 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.	Gonczy 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: îndeplinirea standardelor minime prevăzute la C2, C4 și C5			

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

.....

