

FIȘA DISCIPLINEI*

1. Date despre program

Instituția de învățământ superior	Universitatea Lucian Blaga din Sibiu
Facultatea	Facultatea de Științe
Departament	Știința mediului, Fizică, Educație fizică și Sport
Domeniul de studiu	Educație fizică și sport
Ciclul de studii	Licență
Specializarea	Educație fizică și sportivă

2. Date despre disciplină

Denumirea disciplinei	Teoria și practica în ramuri ale gimnasticii			
Codul cursului	Tipul cursului	An de studiu	Semestrul	Număr de credite
380606D011007	Curs obligatoriu	I	1	5
Tipul de evaluare	Categorია formativă a disciplinei (DF=fundamentală.; DD=domeniu ; DS=specialitate; DC=complementară)			
Examen	E.			
Titular activități curs	Lector univ. dr. Zaharie Nicoleta			
Titular activități seminar / laborator/ proiect	Lector univ. dr. Zaharie Nicoleta			

3. Timpul total estimat

Extinderea disciplinei în planul de învățământ – număr de ore pe săptămână				
Curs	Seminar	Lucrări practice	Proiect	Total
2	-	2	-	4
Extinderea disciplinei în planul de învățământ – Total ore din planul de învățământ				
Curs	Seminar	Lucrări practice	Proiect	Total (<i>NOAD_{sem}</i>)
28	-	28	-	56

Distribuția fondului de timp pentru studiu individual		Nr.ore
Studiul după manual, suport de curs, bibliografie și notițe		25
Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate și pe teren		20
Pregătire seminarii/laboratoare, teme, referate, portofolii și eseuri		25
Tutoriat:		10
Examinări:		4
Total ore alocate studiului individual (<i>NOSI_{sem}</i>)		84
Total ore pe semestru (<i>NOAD_{sem} + NOSI_{sem}</i>)		140

4. Precondiții (acolo unde este cazul)

De curriculum	-
De competențe	-

5. Condiții (acolo unde este cazul)

De desfășurare a cursului	● Sală de curs a Facultății de Științe
De desfășurare a lucrărilor practice	● Sală de gimnastică

**6. Competențe specifice acumulate**

Competențe profesionale	<ul style="list-style-type: none"> - Cunoașterea terminologiei, a noțiunilor specifice disciplinei și utilizarea lor adecvată în activitatea practică - Formarea capacității de a crea exerciții analitice libere, cu obiecte, cu partener, la/cu aparate - Explicarea și interpretarea corectă a conținuturilor teoretice și practico-metodice ale disciplinei - Însușirea tehnicii principalelor elemente acrobatice și sărituri cu sprijin
Competențe transversale	<ul style="list-style-type: none"> - Organizarea de activități de educație fizică și sport cu teme din gimnastica de bază, pentru persoane de diferite vârste și niveluri de pregătire, în condiții de asistență calificată, cu respectarea normelor de etică și deontologie profesională - Îndeplinirea în condiții de eficiență și eficacitate a sarcinilor de lucru pentru organizarea și desfășurarea activităților sportive de întreținere, cu mijloace specifice gimnasticii de bază, gimnasticii ritmice și gimnasticii aerobice - Proiectarea și conducerea adecvată a activităților integrate potrivit programelor de gimnastică stabilite - Elaborarea și comunicarea de referate, folosind limbajul specific gimnasticii - Preocuparea pentru propria formare și evoluție profesională

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

Obiectivul general al disciplinei	- Însușirea cunoștințelor teoretice și practice din conținutul principalelor ramuri ale gimnasticii (gimnastica de bază, gimnastica artistică, gimnastica ritmică și gimnastica aerobică)
Obiectivele specifice	<ul style="list-style-type: none"> - Însușirea cunoștințelor teoretice referitoare la principalele ramuri ale gimnasticii, cu accent pe gimnastica de bază - Învățarea și consolidarea elementelor și procedeele tehnice de bază din cadrul principalelor ramuri ale gimnasticii - Cunoașterea cerințelor și a criteriilor de apreciere a execuției în gimnastică

8. Conținuturi

Curs		Nr. ore
Curs 1	Gimnastica – probleme generale -Scopul și sarcinile gimnasticii -Mijloacele gimnasticii -Ramurile gimnasticii	2
Curs 2	Terminologia gimnasticii - Principiile fundamentale ale terminologiei - Descrierea exercițiilor din gimnastică - Prezentarea grafică a pozițiilor, mișcărilor și deprinderilor de bază în gimnastică	2
Curs 3	- Sistematizarea pozițiilor și mișcărilor întregului corp	2
Curs 4	Gimnastica de bază -Mijloacele gimnasticii de bază	2
Curs 5	Exerciții de front și formații (e.f.f.)	2
Curs 6	Exerciții de dezvoltare fizică armonioasă (e.d.f.a)	2



ULBS

Universitatea "Lucian Blaga" din Sibiu

Ministerul Educației Naționale
Universitatea "Lucian Blaga" din Sibiu
Facultatea de Științe

	- Clasificarea e.d.f.a. - Caracteristici ale e.d.f.a.	
Curs 7	Exercițiile aplicativ-utilitare - Ștafete și parcursuri aplicative - Clasificare și caracteristici	2
Curs 8	Prevenirea accidentelor în gimnastică - Cauzele accidentelor în gimnastică - Măsuri de prevenire - Ajutorul și asigurarea în gimnastică	2
Curs 9	Gimnastica artistică – probleme generale - Scopul și sarcinile gimnasticii artistice - Mijloacele gimnasticii artistice	2
Curs 10	- Probele specifice gimnasticii artistice - Caracteristici ale mișcărilor în gimnastica artistică	2
Curs 11	Gimnastica acrobatică - Sistemalizare - Conținut - Caracteristici	2
Curs 12	Principalele elemente și procedee tehnice în gimnastica acrobatică	2
Curs 13	Săriturile cu sprijin - Clasificarea săriturilor cu sprijin; - Fazele săriturilor cu sprijin - Măsuri organizatorico- metodice necesare pentru prevenirea accidentelor	2
Curs 14	Depistarea și corectarea greșelilor în gimnastică	2
Total ore curs:		28
Lucrări practice		Nr. ore
Sem 1	Exercitii de front și formații Jocuri de mișcare	2
Sem 2	Exercitii de front și formații Jocuri de mișcare	2
Sem 3	Exerciții de dezvoltare fizică generală (diferite tipuri)	2
Sem 4	Exerciții de dezvoltare fizică generală (alte tipuri)	2
Sem 5	Exerciții aplicativ utilitare nespecifice gimnasticii Jocuri de mișcare	2
Sem 6	Exerciții aplicativ utilitare specifice gimnasticii Jocuri de mișcare	2
Sem 7	Parcursuri aplicative și ștafete	2
Sem 8	- Învățarea principalelor elemente acrobatice statice (stând pe omoplați, cumpănă înainte) și a rostogolirii înainte din ghemuit în ghemuit; - Învățarea săriturii în sprijin ghemuit pe lada de gimnastică așezată transversal, urmata de săritură în extensie	2
Sem 9	- Consolidarea principalelor elemente acrobatice statice (stând pe omoplați, cumpănă înainte) și a rostogolirii înainte din ghemuit în ghemuit - Consolidarea săriturii în sprijin ghemuit pe lada de gimnastică așezată transversal, urmată de săritură în extensie și învățarea variantei acesteia (săritura în sprijin departat)	2



Sem 10	- Învățarea principalelor procedee acrobatice dinamice (diferite variante de rostogoliri) - Învățarea săriturii prin sprijin depărtat peste capra de gimnastică	2
Sem 11	- Învățarea principalelor procedee acrobatice dinamice (diferite variante de rostogoliri) - Învățarea săriturii prin sprijin depărtat peste capra de gimnastică	2
Sem 12	- Consolidarea principalelor elemente acrobatice dinamice (diferite variante de rostogoliri) - Consolidarea săriturii prin sprijin depărtat peste capra de gimnastică	2
Sem 12	- Învățarea stândului pe cap și a stândului pe mâini - Înlănțuiri de 2-3 elemente acrobatice (statice și dinamice) cuprinzând elementele/procedeele însușite (linii acrobatice)	2
Sem 13	- Înlănțuiri de 4-5 elemente acrobatice (statice și dinamice) cuprinzând elementele însușite în lecțiile anterioare (structură/exercițiu acrobatic)	2
Sem 14	Verificarea cu notă a cunoștințelor practice acumulate	2
Total ore seminar/laborator		28

Metode de predare

Curs	Lucrări practice
- prelegerea - expunerea interactivă - conversația euristică - dezbateră frontală și în grup	- explicația - demonstrația - exersarea

Bibliografie

Referințe bibliografice recomandate	Grigore, V., <i>Gimnastica – Manual pentru cursul de bază</i> , Editura Bren, București, 2003
	Popescu, G., <i>Gimnastica acrobatică în școală</i> , Editura Elisavaras, 2007
	Zaharie, N., <i>Gimnastica de bază – suport de curs (în format electronic)</i> , 2017
Referințe bibliografice suplimentare	Bănășan O., <i>Banca de gimnastică</i> , Editura Sport-Turism, București, 1983
	Ciovică, L., <i>Gimnastica-curs de bază - partea I</i> , Editura "Mira Design" Sibiu, 2000
	Scarlat E., Scarlat M., <i>Educație Fizică și Sport</i> , Editura Didactică și Pedagogică București, 2002
	www.romgym.info ; www.gymmedia.com

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

Se realizează prin contacte periodice cu acestia în vederea analizei problemei.

10. Evaluare

Tip activitate	Criterii de evaluare	Metode de evaluare	Ponderea în nota finală	Obs.**
Curs	Gradul de acumulare a cunoștințelor teoretice prin lucrare scrisă/examen oral	Metode de evaluare a cunoștințelor teoretice	45%	-
	Referat	Metode de evaluare a cunoștințelor teoretice	10%	-

**ULBS**

Universitatea "Lucian Blaga" din Sibiu

Ministerul Educației Naționale
Universitatea "Lucian Blaga" din Sibiu
Facultatea de Științe

	Prezență în proporție de 50%	-	5%	-
Lucrări practice	Probă practico-metodică	- Metode de evaluarea a cunoștințelor, deprinderilor și priceperilor practico-metodice - Teste și probe practice	20%	-
	Prezență în proporție de 80%	-	10%	CEF
	Prezență în proporție de cel puțin 30% (5 lecții)	-	-	CPE
Oficiu	-	-	10%	
Standard minim de performanță:				
<ul style="list-style-type: none">● 25 % prezență la cursuri● 50 % prezență la lucrări practice● Nivel minimal (nota 5) de însușire a principalelor cunoștințe teoretice privind conținutul principalelor ramuri ale gimnasticii● Nivel minimal (nota 5) de însușire a principalelor cunoștințe, deprinderi și priceperi practico-metodice				

(*) Fișa disciplinei cuprinde componente adaptate persoanelor cu dizabilități, în funcție de tipul și gradul acestora.

(**) CPE – condiționează participarea la examen; nCPE – nu condiționează participarea la examen; CEF - condiționează evaluarea finală;

Data completării: 25.09.2018

Data avizării în Departament: 01.10.2018

	Grad didactic, titlul, prenume, numele	Semnătura
Titular disciplină	Lector univ. dr. Zaharie Nicoleta	
Director de departament	Lector univ. dr. Gheoca Voichița	