

FIȘA DISCIPLINEI

1. Date despre program

1.1. Instituția de învățământ superior	Universitatea de Vest din Timișoara
1.2. Facultatea	Facultatea de Educație Fizică și Sport
1.3. Departamentul	Educație Fizică și Sportivă
1.4. Domeniul de studii	Știința Sportului și Educației Fizice
1.5. Ramura de știință	Știința sportului și educației fizice
1.6. Ciclul de studii	Licență
1.7. Programul de studii / calificarea*	Educație Fizică și Sportivă - Învățământ cu Frecvență Redusă/ Profesor în învățământul primar –cod C.O.R 234101, Profesor în învățământul gimnazial –cod C.O.R 233002 Cercetător în educație fizică și sport- cod C.O.R. 226909 Asistent de cercetare în educație fizică și sport- cod C.O.R 226910 Consilier sportiv- cod C.O.R 226911

2. Date despre disciplină

2.1. Denumirea disciplinei	Gimnastica						
2.2. Titularul activităților de curs	Conf. Univ. dr. Faur Mihaela-Liana						
2.3. Titularul activităților de seminar/LP	Faur Mihaela-Liana;						
2.4. Anul de studii	1	2.5. Semestrul	1	2.6. Tipul de evaluare	E	2.7. Regimul disciplinei	DF, DI

3. Timpul total estimat (ore pe semestru al activităților didactice)

3.1. Număr de ore pe săptămână	6	din care: 3.2 curs	-	3.3. seminar/laborator	4
3.4. Total ore din planul de învățământ	56	din care: 3.5 curs	-	3.6. seminar/laborator	56
Distribuția fondului de timp					106 ore
Studiu după manual, suport de curs, bibliografie și notițe					62
Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate/pe teren					15
Pregătire seminarii/laboratoare, teme, referate, portofolii și eseuri					18
Examinări					12
Tutorat					5
Alte activități ...					
3.7. Total ore studiu individual	112 ore				
3.8. Total ore pe semestru	168 ore				
3.9. Număr de credite	6				

4. Precondiții (acolo unde e cazul)

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

5. Condiții (acolo unde e cazul)

5.1. de desfășurarea a cursului	• Sala de curs dotată cu aparatură audio-video;
---------------------------------	---

	<ul style="list-style-type: none"> • Prezență obligatorie conform regulamentului universitar și a scutirilor de frecvență • Telefoanele trebuie puse pe modul silențios
5.2. de desfășurare a seminarului/laboratorului	<ul style="list-style-type: none"> • Prezență obligatorie conform regulamentului universitar și a scutirilor de frecvență • Sala de gimnastică dotată cu aparatura necesară pentru desfășurarea activităților practice plus aparatură audio-video. • Telefoanele trebuie puse pe modul silențios

6. Competențe specifice acumulate

Competențe profesionale	<p>CP₁ Proiectarea modulară și planificarea conținuturilor de bază ale domeniului cu orientare interdisciplinară;</p> <p>CP₂ Organizarea curriculumului integrat și a mediului de instruire și învățare, cu accent interdisciplinar;</p> <p>CP₃ Evaluarea creșterii și dezvoltării fizice și a calității motricității potrivit cerințelor/obiectivelor specifice educației fizice și sportive, a atitudinii față de practicarea independentă a exercițiului fizic;</p> <p>CP₄ Descrierea și demonstrarea sistemelor operaționale specifice Educație fizice și sportive, pe grupe de vârstă;</p> <p>CP₅ Evaluarea nivelului de pregătire a practicanților activităților de educație fizică și sport;</p> <p>CP₆ Utilizarea elementelor de management și marketing specifice domeniului.</p>
Competențe transversale	<p>CT₁ Organizarea de activități de educație fizică și sportive pentru persoane de diferite vârste și niveluri de pregătire în condiții de asistență calificată, cu respectarea normelor de etică și deontologie profesională;</p> <p>CT₂ Îndeplinirea în condiții de eficiență și eficacitate a sarcinilor de lucru pentru organizarea și desfășurarea activităților sportive;</p> <p>CT₃ Operarea cu programe digitale, documentarea și comunicarea într-o limbă de circulație internațională.</p>

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

7.1. Obiectivul general al disciplinei	<p>Cursul are menirea de a familiariza studenții cu mijloacele gimnasticii și de a transmite informații utile cu privire la sarcinile și caracteristicile acestei discipline sportive.</p> <p>Cursul urmărește:</p> <ul style="list-style-type: none"> - formarea abilității de a demonstra, selecționa, concepe și preda mijloacele gimnasticii de baza, gimnastică acrobatică și sărituri cuprinse în aria curriculară educație fizică; - formarea și dezvoltarea capacității de organizare și conducere a colectivelor de elevi.
7.2. Obiectivele specifice	<p>C.P. 1 – O.c.1 Să definească și să utilizeze terminologia gimnasticii;</p> <p>O.c.2 - Să cunoască evoluția fenomenului gimnic;</p> <p>O.c.3 - Să explice caracteristicile și sarcinile gimnasticii;</p> <p>O.ab.1 - Să conceapă complexe de dezvoltare fizică generală ținând cont de particularitățile de vârstă.</p> <p>O.ab.2 - Să demonstreze și să explice tehnica de</p>

	<p>execuție a mijloacelor gimnasticii (exercițiile de front și formație, exercițiile aplicativ-utilitare);</p> <p>O.at.1 - Implicarea în activități științifice, elaborarea unor articole și studii de specialitate;</p> <p>O.at.2 - Formarea capacității și a obișnuinței de practicare sistematică și independentă a exercițiilor fizice în scop igienic și reconfortant;</p> <p>C.P.2 - O.c.4 Să recunoască și să înțeleagă caracteristicile mișcărilor;</p> <p>O.c.6 - Să explice necesitatea utilizării acompaniamentului muzical;</p> <p>O.c.7 - Să cunoască reguli generale ale arbitrajului în gimnastică.</p> <p>O.ab.4 – Optimizarea mijloacelor pentru însușirea exercițiilor acrobatică statice și dinamice și săriturilor specifice.</p> <p>O.ab.6 – Să aplice mijloacele gimnasticii în parcursuri aplicative, demonstrații și piramide</p> <p>O.at.4 - Să manifeste interes pentru formare simțului estetic al mișcării.</p> <p>C.P.3. - O.c.1 Să definească și să utilizeze terminologia gimnasticii;</p> <p>O.c.8 - Să explice rolul profilactic al exercițiilor de dezvoltarea fizică armonioasă.</p> <p>O.ab.1 - Să conceapă complexe de dezvoltare fizică generală ținând cont de particularitățile de vârstă.</p> <p>O.at.2 - Formarea capacității și a obișnuinței de practicare sistematică și independentă a exercițiilor fizice în scop igienic și reconfortant;</p> <p>O.at.4 - Să manifeste interes pentru formare simțului estetic al mișcării.</p> <p>C.P. 4 – O.c.5 - Să identifice algoritmi însușirii mijloacelor gimnasticii.</p> <p>O.c.9 - Să explice rolul aptitudinilor motrice în formarea deprinderilor specifice din gimnastică</p> <p>O.ab.3 - Să optimizeze mijloacele pentru însușirea exercițiilor de front și formație, exercițiilor aplicativ-utilitare)</p> <p>O.ab.4 –Să standardizeze mijloacele pentru însușirea exercițiilor acrobatică statice și dinamice și săriturilor specifice.</p> <p>O.ab.5 - Să demonstreze și să explice tehnica de execuție a mijloacelor gimnasticii (exercițiile acrobatică statice și dinamice și săriturile specifice)</p> <p>O.ab.6 – Să aplice mijloacele gimnasticii în parcursuri aplicative, demonstrații și piramide</p> <p>O.ab.7 Să aprecieze exercițiile create de colegi, concepând grile de notare</p> <p>O.at.5 - Să manifeste curaj în realizarea elementelor din gimnastică aplicabile în viață</p> <p>O.at.6 - Să manifeste perseverență în depășirea unor situații problemă</p> <p>C.P. 5 - O.c.8 - Să explice rolul profilactic al exercițiilor de</p>
--	--

	<p>dezvoltarea fizică armonioasă.</p> <p>O.c.10 - Să prezinte rezultatele obținute de gimnastica românească</p> <p>O.ab.6 – Să aplice mijloacele gimnasticii în parcursuri aplicative, demonstrații și piramide</p> <p>O.ab.7 Să aprecieze exercițiile create de colegi, concepând grile de notare</p> <p>C.P. 6 - O.c.11 - Să explice rolul gimnasticii în pregătirea viitorilor profesori</p> <p>O.at.2 - Formarea capacității și a obișnuinței de practicare sistematică și independentă a exercițiilor fizice în scop igienic și reconfortant;</p>
--	---

8. Conținuturi*

8.1. Curs	Metode de predare	Observații
8.2. Seminar/laborator/ LP	Metode de predare	Observații
1. Exerciții de front și formație: poziția corectă a corpului, deplasări, opriri, întoarceri, jocuri de atenție. (4 ore)	Explicație, demonstrație	Se lucrează frontal, individual folosind comanda și autocomanda
2. Formații de lucru, pozițiile derivate, exerciții libere pentru dezvoltare fizică armonioasă (exerciții pentru articulația cap-gât, scapulo-humerală, coxo-femurală, talocrurală). (4 ore)	Explicație, demonstrație, problematizarea, exersarea,	Se lucrează frontal cu acompaniament muzical
3. Exerciții pentru dezvoltarea fizică armonioasă cu obiecte portative și cu, la, pe aparate. (6 ore)	Explicație, demonstrație, problematizarea, exersarea,	Studentii sunt puși în situații de a crea exerciții în 8timpuri cu: obiecte: minge, coardă, baston, gantere, elastice; La aparate: bănci, scară fixă Evaluare sumativă – conceperea unui complex DFA de 4 exerciții a câte 8 timpuri cu obiect portativ și la, cu, pe bancă.
4. Exerciții aplicative pentru formarea deprinderilor aplicativ-utilitare și pentru educarea aptitudinilor psiho-motrice de bază (târâre, cățărare/escaladare, echilibru, aruncare/prindere, tracțiune/împingere, ridicare/transport de greutate). (4 ore)	Explicație, demonstrație, problematizarea, exersarea, algoritmizarea	Colectivul este organizat pe grupe paralele –se utilizează jocuri dinamice, ștafete, parcursuri aplicative, Studentii sunt puși în situații de a crea parcursuri aplicative
5. Școala săriturilor: fără sprijin (în lungime, înălțime, adâncime). Sărituri cu coarda, cercul, pe și de pe aparate. (4 ore)	Explicație, demonstrație, exersarea	Exerciții specifice obiectelor portative folosite Ștafete folosind săriturile.
6. Conceperea parcursurilor aplicative pentru ciclul primar și	Explicație, demonstrație, problematizarea, exersarea,	Crearea de parcursuri aplicative pe nivele de vârstă și

gimnazial (4 ore)		conform Programelor școlare în vigoare.
7. Ștafete, jocuri motrice, și jocuri folosind exercițiile din gimnastica de bază (2 ore)	Explicație, demonstrație, problematizarea, exersarea,	Selectarea jocurilor pentru educarea aptitudinilor motrice Selecția jocurilor pe categorii de vârstă
8. Lecții practice de aplicare a asigurării în gimnastică. Utilizarea acompaniamentului muzical în lecția de educație fizică pentru complexe de DFA. (2 ore)	Explicație, demonstrație, problematizarea, exersarea,	Studentii conduc momentul de influențare selectivă a aparatului locomotor folosind melodii adecvate exercițiilor propuse. Se lucrează frontal. La exercițiile acrobatice se acordă asistența și ajutorul. Se lucrează pe grupe și în perechi.
9. Sisteme de acționare pentru asigurarea dezvoltării aptitudinilor psiho-motrice necesare însușirii exercițiilor acrobatice. (2 ore)	Explicație, demonstrație, exersarea, algoritmizarea, circuitul	Exerciții specifice pentru educarea: echilibrului, orientării în spațiu; Exerciții pentru dezvoltarea flexibilității; Exerciții pentru dezvoltarea forței grupelor mari musculare
10. Tehnica și metodică însușirii elementelor acrobatice statice (podul, sfoara, stând pe omoplați, cumpăna, stând pe cap, stând pe mâini). (6 ore)	Explicație, demonstrație, exersarea globală/fragmentată, algoritmizarea	Pentru derularea lucrării practice este necesar ca studenții să studieze referințele aferente cursului 8 La finalul celor 6 ore se face o evaluare a tehnicii de execuție a elementelor statice
11. Tehnica și metodică însușirii elementelor acrobatice dinamice (rulări, rostogoliri, îndreptări, răsturnări). (6 ore)	Explicație, demonstrație, exersarea globală/fragmentată, algoritmizarea	Pentru derularea lucrării practice este necesar ca studenții să studieze referințele aferente cursului 9 La finalul celor 6 ore se face o evaluare a tehnicii de execuție a elementelor dinamice
12. Tehnica și metodică însușirii legărilor acrobatice și a compozițiilor cu elemente gimnice. (2 ore)	Explicație, demonstrație, exersarea globală/fragmentată,	Fiecare student creează o linie acrobatică cu elemente statice și dinamice Fiecare student trebuie să compună un exercițiu la sol, să realizeze un desen compozițional
13. . Tehnica și metodică săriturilor la ladă, la capra de gimnastică, la trambulina elastică, la trampolină. (4	Explicație, demonstrație, exersarea globală/fragmentată, algoritmizarea	Se lucrează pe grupe, paralele, alternative, torent

ore)		
14. Tehnica și metodică însușirii variantelor de piramide. Asigurarea și ajutorul. Utilizarea semnalelor sonore și a muzicii în realizarea piramidelor. (2 ore)	Explicație, demonstrație	Exerciții în perechi; Exerciții în grup. Exemplificarea și execuția prizelor; Folosirea mijloacelor audio-video. Pentru derularea lucrării practice este necesar ca studenții să studieze referințele aferente cursului 11
Evaluarea deprinderilor motrice însușite în condiții de concurs (4 ore)		Se realizează un mini concurs cu două probe: sol și sărituri cu un cod de punctaj personalizat pe grupă.

Bibliografie

1. Covaci, N. (1976) *Săriturile în gimnastică*, Ed. Sport-Turism, București
2. Tudușciuc, I., Bîrlida, V. (1973) *Parcursuri de obstacole*, ed. Stadion, București
3. Tudușciuc, I. (2001) *Gimnastica acrobatică*, Ed. Fundației România de Măine, București
4. Tudușciuc, I. (2001) *Gimnastica artistică sportivă*, Ed. Fundației România de Măine, București
5. Vieru, N. (1997) *Manual de gimnastică sportivă*, Ed. Driada, București

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

Prin studierea aprofundată a conținuturilor oferite de disciplina gimnastică, studenții vor dobândi abilitățile necesare aplicării ei în condiții variate conform programelor școlare în vigoare și corelat cu așteptările angajatorilor: Inspectoratul școlar Județean, Instituțiile de învățământ preuniversitar, asociații profesionale.

10. Evaluare

Tip de activitate	10.1. Criterii de evaluare	10.2. Metode de evaluare	10.3. Pondere din nota finală
10.4. Curs	C. privind nivelul de însușire a conținutului cursului	Observarea curentă	55 %
	C. bazat pe atitudinea față de disciplină	Testarea cunoștințelor de specialitate	
10.5. Seminar/laborator	Criteriul progresului	Observarea curentă	45% : 35% probe practice; 10 % - teme, referate, proiecte
	Criteriul performanței	Executarea deprind. motrice în condiții de concurs	
10.6. Standard minim de performanță Cunoașterea în linii mari a problematicii cursului; O.c.8			

Identificarea precisă a algoritmilor de predare a exercițiilor de front și formații.

Identificarea precisă a algoritmilor de predare a exercițiilor aplicative.

Realizarea unor parcursuri aplicative folosind 5 deprinderi aplicativ-utilitare. O.ab.7

Conceperea unui complex de DFA liber, în 64 timpi; O.ab. 1

Realizarea unei linii acrobatice.

Realizarea unui exercițiu la sol cu elementele cunoscute.O.ab. 4; O.ab.7

Realizarea unei sărituri cu sprijin la alegere din cele însușite

Identificarea precisă a algoritmilor de predare a elementelor acrobaticice statice și dinamice.

Identificarea precisă a algoritmilor de predare a săriturilor cu sprijin pe aparat.

Nota finală: nota examen oral (55% din nota) + nota LP (45%)

Absența la probele practice înseamnă absență de la examen

Prezentarea și susținerea temelor este o condiție pentru susținerea examenului practic

Îndeplinirea criteriului de frecvență la curs și lucrări practice (sarcină obligatorie) este o condiție de intrare în examenul practice și la examenul oral.

În cazul în care evaluatorii constată situații în care studentul plagiază, punctajul acordat pentru referat va fi egal cu zero, această situație aducând după sine interzicerea participării la examenul practic până când nu se predă un nou referat care să respecte regulile de scriere și citare.

Evaluarea în sesiunea de restanțe și mărirea de notă se bazează pe același sistem de notare. Studentul va face dovada realizării sarcinilor din timpul semestrului. Referatul reprezintă o condiție obligatorie de promovare a disciplinei.

Data completării
10.09.2019

Semnătura titularului de curs

Semnătura titularului de seminar

Semnătura directorului de departament