

FIȘA DISCIPLINEI

Anul universitar 2024-2025

Anul de studiu I / Semestrul I

1. Date despre program

1.1. Instituția de învățământ superior	Universitatea „1 Decembrie 1918” din Alba Iulia
1.2. Facultatea	Drept și Științe Sociale
1.3. Departamentul	Educație Fizică și Sport
1.4. Domeniul de studii	Kinetoterapie și Motricitate Specială
1.5. Ciclul de studii	Licență
1.6. Programul de studii/calificari COR/grupă de bază ESCO	Kinetoterapie și Motricitate Specială 226405/2264 Kinetoterapeut 226406/2264 Profesor cultură fizică medicală

2. Date despre disciplină

2.1. Denumirea disciplinei		Gimnastică de Bază			2.2. Cod disciplină		KMS I 2				
2.3. Titularul activității de curs			Conf. univ. dr. Groza Gogean Gina								
2.4. Titularul activității de seminar / laborator			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
a. Studiul după manual, suport de curs, bibliografie și notițe					22
b. Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate și pe teren					22
c. Pregătire seminarii/laboratoare, teme, referate, portofolii și eseuri					23
d. Tutoriat					0
e. Examinări					2
f. Alte activități universitare (vizite de studiu, consultații proiecte, etc.)					0

3.7 Total ore studiu individual (a+b+c)	69
3.8 Total ore activități universitare (d+e+f+3.4)	56
3.9 Total ore pe semestru (3.7+3.8)	125
3.10 Numărul de credite**	5

4. Precondiții (acolo unde este cazul)

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

5. Condiții (acolo unde este cazul)

5.1. de desfășurare a cursului	Sală de curs dotată cu aparatură de videoproiecție. Studentii se vor prezenta la cursuri/seminarii cu telefoanele mobile închise. Nu vor fi tolerate convorbirile telefonice în timpul cursului, nici părăsirea de către studenți a sălii de curs în vederea preluării apelurilor telefonice personale. Nu va fi tolerată întârzierea studenților la curs și seminar întrucât aceasta se dovedește disruptivă la adresa procesului educațional.
5.2. de desfășurarea a seminarului/laboratorului	Prezența obligatorie 80% pentru cei care nu au loc de muncă și 50% pentru cei care pot dovedi că locul de muncă le obstrucționează realizarea procentului maxim de prezență (80%). Sala de seminar este dotată cu aparatură de videoproiecție, planșe și schelet în mărime naturală.

6. Competențe specifice acumulate

Competențe/rezultate ale învățării	CP 6 - Oferă educație pentru sănătate. CP 8 - Corectează mișcărilor potențial de vătămare
------------------------------------	--

Competențe transversale	Nu este cazul
-------------------------	---------------

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

7.1 Obiectivul general al disciplinei	Formarea competențelor teoretice-practice a gimnasticii de bază. prin diversificarea mijloacelor și conținuturilor învățării Cunoașterea și organizarea exercițiilor de organizare a colectivelor de elevi, dezvoltare fizică generală și a celor utilitar aplicative.
7.2 Obiectivele specifice	Cursul urmărește 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, a cunoștințelor de specialitate specifice disciplinei și a terminologiei gimnasticii de bază. Lucrări practice Capacitatea de a transpune în practică cunoștințele dobândite în cadrul cursului Cunoașterea prezentării grafice a pozițiilor, a mișcărilor corpului și ale segmentelor sale.

8. Conținuturi

8.1 Curs	Metode de predare	Observații
1. Istoria gimnasticii. Istoria gimnasticii moderne. Gimnastica în țara noastră. 2. Crearea sistemelor de gimnastică. Creatorii sistemelor de gimnastică. Rolul și importanța gimnasticii în lecția de educație fizică. 3. Terminologia gimnasticii. Poziții fundamentale și derivate. Descrierea exercițiilor de gimnastică. 4. Gimnastica de bază. Definiție, caracteristici, sarcini, obiective. Sistematizarea exercițiilor de front și formații. 5. Gimnastica de bază. Acțiuni de deplasare în figuri. Sistematizarea deplasărilor în figuri. 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. 7. Exerciții aplicative. Exerciții libere. Exerciții cu partener. Exerciții la aparate speciale. Descrierea exercițiilor cu sprijin. Sărituri cu sprijin pe și peste aparat. Metodica predării săriturilor. 8. Exerciții aplicative. Exerciții la scara fixă. Exerciții cu obiecte. 9. Exerciții aplicativ utilitare nespecifice gimnasticii. Mers. Alergare. Saritura. Aruncare și prindere. 10. Exerciții aplicativ utilitare specifice gimnasticii. Târâre. Cătărare. Echilibru. 11. Exerciții aplicativ utilitare specifice gimnasticii. Transport de greutate. Tranziții și împingeri. 12. Exerciții aplicativ – utilitare – parcururi aplicative. Noțiuni de bază a parcururilor aplicative. Exerciții – parcururi aplicative. 13. Rolul acompaniamentului în lecția de educație fizică și sport. 14. Recapitularea noțiunilor însușite.	Prelegere, discuții.	2 ore fizice / curs
Bibliografie Chera – Ferrario Bianca, (2014), Gimnastica de baza, indrumar pentru lucrari practice) Targoviste Chera – Ferrario Bianca, (2013), Elemente definitorii pentru gimnastica de baza, Bucuresti Dobrescu Tatiana, Gimnastica - bazele teoretice si metodice, Ed. Pim, Iasi, 2007 Damian Mirela , (2002) Gimnastica de baza, edit. Ovidius University Press, Constanta Grosu Emilia, Bujor Cucu, Nut Ramona, Negru Nicolae – Gimnastica Educativa de Baza, Acrobatica si Sarituri la aparate, Ed. G.M.I., Cluj Napoca, 2006 Groza Gogean Gina, Liusnea Diana Nicoleta, (2015), Gimnastica de baza, editura Pim, Iasi Goncz raicu rarica, Nicolai Maria (20020, Edit. Mirton , Timisoara Moraru Cristina, (2013), Gimnastica de Baza, editura Pim, Iasi Tudusiuc Ion, (2002), gimnastica de baza, edit. Fundatiei” Romania de Maine” Tudusiuc (2006). Pregatirea aparatului locomotor, edit. Fundatiei” Romania de Maine”		
8.2. Seminar-laborator		
1. Acțiuni pe loc și de pe loc. Poziția de repaus, adunarea, alinierea, numărătoarea, raportul, întoarcerile. Exerciții de front și formație. 2. Exerciții de front și formații. 3. Acțiuni de deplasare. 4. Alcătui și schimbări de formații. 5. Exerciții de dezvoltare fizică generală. Poziții, ținuta segmentelor corpului. 6. Exerciții de dezvoltare fizică generală. Complex de exerciții de dezvoltare fizică generală. 7. Exerciții aplicativ utilitare. Mers, alergare, săritura, aruncare și prindere.	Explicații însoțite de demonstrații.	2 ore fizice / seminar

8. <i>Exerciții de influențare selectivă a aparatului locomotor.</i> 9. <i>Deprinderi utilitar-aplicative nespecifice gimnasticii. Echilibru, târâre și cățărare.</i> 10. <i>Deprinderi utilitar-aplicative specifice gimnasticii. Transport de greutate, tracțiuni și împingeri.</i> 11. <i>Deprinderi utilitar-aplicative – parcursuri aplicative.</i> 12. <i>Complexe de exerciții libere cu bastoane și la aparate.</i> 13. <i>Complexe de exerciții libere cu acompaniament muzical.</i> 14. <i>Probe de verificare practice.</i>		
Bibliografie Chera – Ferrario Bianca, (2014), Gimnastica de baza, indrumar pentru lucrari practice) Targoviste Chera – Ferrario Bianca, (2013), Elemente definitorii pentru gimnastica de baza, Bucuresti Dobrescu Tatiana, Gimnastica - bazele teoretice si metodice, Ed. Pim, Iasi, 2007 Damian Mirela , (2002) Gimnastica de baza, edit. Ovidius University Press, Constanta Grosu Emilia, Bujor Cucu, Nut Ramona, Negru Nicolae – Gimnastica Educativa de Baza, Acrobatica si Sarituri la aparate, Ed. G.M.I., Cluj Napoca, 2006 Groza Gogean Gina, Liusnea Diana Nicoleta, (2015), Gimnastica de baza, editura Pim, Iasi Gonczy raicu rarica, Nicolin Maria (20020, Edit. Mirton , Timisoara Moraru Cristina, (2013), Gimnastica de Baza, editura Pim, Iasi Tudusciuc Ion, (2002), gimnastica de baza, edit. Fundatiei” Romania de Maine” Tudusciuc (2006). Pregatirea aparatului locomotor, edit. Fundatiei” Romania de Maine”		

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

În vederea schițării conținuturilor si alegerii metodelor de predare/învățare, titularul disciplinei a purtat discuții, atât cu reprezentanți ai instituțiilor publice, cat și cu cei din mediul privat. Discuțiile au vizat identificarea nevoilor și așteptărilor angajatorilor din domeniu și coordonarea cu alte programe similare din cadrul altor instituții de învățământ superior. Necesitate existentei unei asemenea discipline in planul de invatamant rezida in faptul ca este esentiala pentru viitorii specialisti din domeniul kinetoterapiei si recuperarii medicale cat si sa-si poata desfasura in conditii optime atat activitatea de predare cat si cea de cercetare.
--

10. 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%
10.6 Standard minim de performanță: <i>Cunoașterea, înțelegerea conceptelor, teoriilor și metodelor de bază ale domeniului și ale ariei de specializare; utilizarea lor adecvată în comunicarea profesională;</i> <i>Utilizarea cunoștințelor de bază pentru explicarea și interpretarea unor variate tipuri de concepte, situații, procese, proiecte etc. asociate domeniului.</i> Cerințe pentru promovare: a) Prezența: <i>la curs nu este obligatorie, insa se acorda un punct in plus la nota finala celor care au frecventat cel putin 8 cursuri;</i> <i>la LP-uri in vederea acordarii unei note, studentul trebuie sa aiba cel putin 8 prezente in cazul in care nu lucreaza si 5 prezente in cazul in care lucreaza (se demonstreaza calitatea de angajat printr-o adeverinta eliberata de la locul de munca). In cazul in care studentul nu indeplineste niciuna din conditiile de prezenta la LP acesta nu va putea sustine evaluarea practica si nici examenul scris.</i> b) Nota finală: <i>este compusa din 50% examenul scris (la care studentul trebuie sa obtina minim nota 5), 50% nota de seminar (la care studentul trebuie sa obtina minim nota 5).</i> c) Examenul: <i>examenul este scris fiind alcatuit din 3 subiecte . Se acorda 1 punct din oficiu</i> NOTA MINIMĂ PENTRU PROMOVARE ESTE 5.			

Data completării
30.09.2024

Semnătura titularului de curs

Semnătura titularului de seminar

Data avizării în departament

Semnătura directorului de departament