

## FIȘA DISCIPLINEI

Anul universitar 2024-2025

Anul de studiu I / Semestrul II

### Legendă:

-scris cu negru - formatul standard al fișei disciplinei

-scris cu albastru - sugestii operaționale pentru elaborarea fișei.

### 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	Educație Fizică și Sport
1.5. Ciclul de studii	Licenta
1.6. Programul de studii/calificări COR/grupă de bază ESCO*	Educație Fizică și Sportivă Profesor în învățământul primar și gimnazial 233002

\* conform planului de învățământ

### 2. Date despre disciplină

2.1. Denumirea disciplinei	Teoria și practica în ramuri ale gimnasticii (artistică și ritmică)			2.2. Cod disciplină	EFS I 11		
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	II	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. Studii 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					25
d. Tutoriat					-
e. Examinări					-
f. Alte activități universitare (vizite de studiu, consultații proiecte, etc)...					-

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

\* 1 credit = 25 ore

\*\* se recomandă ca 3.7 să fie mai mare sau egal cu 3.8

### 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	Sala de curs dotată cu videoproector și laptop
--------------------------------	--

5.2. de desfășurarea a seminarului/laboratorului	<i>Sala de gimnastica .</i>
--	-----------------------------

## 6. Competențe specifice acumulate

Competențe/rezultate ale învățării  CP2 / 2 credite Elaboreaza programa analitică	Se asigură că conținutul, metodele, materialele și experiența generală de învățare sunt cuprinzătoare pentru toți studenții.
CP3 / 1 credit Acordă sprijin elevilor și studenților în procesul de învățare- adaptează strategia didactică la abilitățile elevilor și studenților	Oferă sprijin justificat atât prin critici, cât și prin laude într-un mod respectuos, clar și coerent. Evidențiază realizările și greșelile și să stabilește metode de evaluare formatoare pentru a evalua activitatea.
CP4 / 1 credit Evaluează progresul școlar al elevilor și studenților	Conceperea, selectarea și aplicarea unor instrumente de evaluare corelate cu cerințele pe cicluri/grad de pregătire potrivit particularităților practicanților activităților de educație fizică și sportive.
Competențe transversale	<i>Nu este cazul</i>

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

7.1 Obiectivul general al disciplinei	Formarea competențelor teoretice-practice a gimnasticii la nivel gimnazial, prin diversificarea mijloacelor și conținuturilor învățării elementelor tehnice din gimnastica acrobatică, și a săriturilor cu sprijin la aparate .
7.2 Obiectivele specifice	<p>Curs</p> <p>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, se va insista asupra subiectelor privind predarea- învățarea- evaluarea</p> <p>Cunoașterea descrierilor tehnice a elementelor statice și dinamice din gimnastica acrobatică, și a săriturilor cu sprijin din programa școlară din învățământul gimnazial.</p> <p>Lucrări practice</p> <p>Capacitatea de execuție a elementelor din programa școlara din învățământul gimnazial</p> <p>Capacitatea de a transpune în practică cunoștințele dobândite în cadrul cursului</p>

## 8. Conținuturi\*

8.1 Curs	<b>Metode de predare</b>	<b>Observații</b>
----------	--------------------------	-------------------

<p><b>1</b> Formarea deprinderilor motrice</p> <p>Etapele formarii deprinderilor motrice</p> <p>2 ore</p>	<p><i>Prelegere-discutii</i></p>	<p>1.Grosu Florina Emilia, Groza Gogean Gina ( 2015), Gimnastica Vol. III, Gimnastica acrobatica si sarituri, Editura G.M.I. Cluj Napoca</p>
<p><b>2.</b> Consideratii generale asupra gimnasticii acrobatice</p> <p>2 ore</p>	<p><i>Prelegere – discutii</i></p>	<p>Grosu Emilia, Bujor Cucu, Nut Ramona, Negru Nicolae – Gimnastica Educativa de Baza, Acrobatica si Sarituri la aparate, Ed. G.M.I., Cluj Napoca ,2006</p> <p>Grosu Florina Emilia, Groza Gogean Gina ( 2015), Gimnastica Vol. III, Gimnastica acrobatica si sarituri, Editura G.M.I. Cluj Napoca</p> <p>Popescu Gabriel , (2007), Metodica predarii disciplinelor gimnice: gimnastica acrobatica , edit. Elisavaros, Bucuresti</p>
<p><b>3</b> Tehnica elementelor acrobatice statice de mobilitate</p> <p>2 ore</p>	<p><i>Prelegere-discutii</i></p>	<p>Grosu Emilia, Bujor Cucu, Nut Ramona, Negru Nicolae – Gimnastica Educativa de Baza, Acrobatica si Sarituri la aparate, Ed. G.M.I., Cluj Napoca ,2006</p> <p>Grosu Florina Emilia, Groza Gogean Gina ( 2015), Gimnastica Vol. III, Gimnastica acrobatica si sarituri, Editura G.M.I. Cluj Napoca</p> <p>Popescu Gabriel , (2007), Metodica predarii disciplinelor gimnice: gimnastica acrobatica , edit. Elisavaros, Bucuresti</p>
<p><b>4.</b> Tehnica elementelor statice de forta si echilibru</p> <p>2 ore</p>	<p><i>Prelegere - discutii</i></p>	<p>Grosu Emilia, Bujor Cucu, Nut Ramona, Negru Nicolae – Gimnastica Educativa de Baza, Acrobatica si Sarituri la aparate, Ed. G.M.I., Cluj Napoca ,2006</p> <p>Grosu Florina Emilia, Groza Gogean Gina ( 2015), Gimnastica Vol. III, Gimnastica acrobatica si sarituri, Editura G.M.I. Cluj Napoca</p>

		Popescu Gabriel , (2007), Metodica predarii disciplinelor gimnice: gimnastica acrobatica , edit. Elisaváros, Bucuresti
<p>5. Tehnica elementelor acrobatice dinamice</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Rulari</li> <li>• rostogoliri</li> </ul> <p><b>2 ore</b></p>	<i>Prelegere - discutii</i>	<p>Grosu Emilia, Bujor Cucu, Nut Ramona, Negru Nicolae – Gimnastica Educativa de Baza, Acrobatica si Sarituri la aparate, Ed. G.M.I., Cluj Napoca ,2006</p> <p>Grosu Florina Emilia, Groza Gogean Gina ( 2015), Gimnastica Vol. III, Gimnastica acrobatica si sarituri, Editura G.M.I. Cluj Napoca</p> <p>Popescu Gabriel , (2007), Metodica predarii disciplinelor gimnice: gimnastica acrobatica , edit. Elisaváros, Bucuresti</p>
<p>6. Tehnica elementelor acrobatice dinamice</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Rasturanari laterale</li> <li>• Rasturanari inainte</li> <li>• Rasturanari inapoi</li> </ul> <p><b>2 ore</b></p>	<i>Prelegere- discutii</i>	<p>Grosu Emilia, Bujor Cucu, Nut Ramona, Negru Nicolae – Gimnastica Educativa de Baza, Acrobatica si Sarituri la aparate, Ed. G.M.I., Cluj Napoca ,2006</p> <p>Grosu Florina Emilia, Groza Gogean Gina ( 2015), Gimnastica Vol. III, Gimnastica acrobatica si sarituri, Editura G.M.I. Cluj Napoca</p> <p>Popescu Gabriel , (2007), Metodica predarii disciplinelor gimnice: gimnastica acrobatica , edit. Elisaváros, Bucuresti</p>
<p>7. Bazele tehnice ale sariturilor cu sprijin Fazele sariturilor cu sprijin</p> <p><b>2 ore</b></p>	<i>Prelegere - discutii</i>	<p>Grosu Emilia, Bujor Cucu, Nut Ramona, Negru Nicolae – Gimnastica Educativa de Baza, Acrobatica si Sarituri la aparate, Ed. G.M.I., Cluj Napoca ,2006</p> <p>Grosu Florina Emilia, Groza Gogean Gina ( 2015), Gimnastica Vol. III, Gimnastica acrobatica si sarituri, Editura G.M.I. Cluj Napoca</p>

		Popescu Gabriel , (2007), Metodica predarii disciplinelor gimnice: gimnastica acrobatica , edit. Elisaváros, Bucuresti
<p>8. Tehnica sarituri cu sprijin</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Sarituri cu sprijin la lada de gimnastica</li> <li>Sarituri cu sprijin la capra de gimnastica</li> </ul> <p>2 ore</p>	<i>Prelegere-discutii</i>	<p>Grosu Emilia, Bujor Cucu, Nut Ramona, Negru Nicolae – Gimnastica Educativa de Baza, Acrobatica si Sarituri la aparate, Ed. G.M.I., Cluj Napoca ,2006</p> <p>Grosu Florina Emilia, Groza Gogean Gina ( 2015), Gimnastica Vol. III, Gimnastica acrobatica si sarituri, Editura G.M.I. Cluj Napoca</p> <p>Popescu Gabriel , (2007), Metodica predarii disciplinelor gimnice: gimnastica acrobatica , edit. Elisaváros, Bucuresti</p>
<p>9. Istorical gimnasticii ritmice</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Definitie</li> <li>Obiective</li> <li>Ramurile gimnasticii</li> </ul> <p>2 ore</p>	<i>Prelegere - discutii</i>	<p>Moraru Cristina, Gimnastica ritmica in scoala, Edit. Pim, Iasi</p> <p>Moraru Cristina, Gimnastica ritmica-curs, edit. Pim, Iasi</p> <p>Dobrescu Tatiana – Bazele teoretice si metodice ale gimnasticii ritmice, Ed. Pim, Iasi, 2007</p>
<p>10.Comportament motric specific gimnasticii ritmice</p> <p>Tehnica corporala si tehnica de actionare a obiectelor</p> <p>2 ore</p>	<i>Prelegere-discutii</i>	<p>Moraru Cristina, Gimnastica ritmica in scoala, Edit. Pim, Iasi</p> <p>Moraru Cristina, Gimnastica ritmica-curs, edit. Pim, Iasi</p> <p>Dobrescu Tatiana – Bazele teoretice si metodice ale gimnasticii ritmice, Ed. Pim, Iasi, 2007</p>
<p>10. Tehnica manuirii obiectelor de :minge si coarda</p> <p>2 ore</p>	<i>Prelegere-discutii</i>	<p>Moraru Cristina, Gimnastica ritmica in scoala, Edit. Pim, Iasi</p> <p>Moraru Cristina, Gimnastica ritmica-curs, edit. Pim, Iasi</p> <p>Dobrescu Tatiana – Bazele teoretice si metodice ale gimnasticii ritmice, Ed. Pim, Iasi, 2007</p>
<p>12 Tehnica manuirii obiectelor de: cerc si panglica</p> <p>2 ore</p>	<i>Prelegere - discutii</i>	<p>Moraru Cristina, Gimnastica ritmica in scoala, Edit. Pim, Iasi</p>

		Moraru Cristina, Gimnastica ritmica-curs, edit. Pim, Iasi Dobrescu Tatiana – Bazele teoretice si metodice ale gimnasticii ritmice, Ed. Pim, Iasi, 2007
<b>13 Ansamblurile</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• notiuni generale</li> <li>• relatia intre gimnaste si variante in compozitie</li> </ul> 2 ore	<i>Prelegere-discutii</i>	Moraru Cristina, Gimnastica ritmica in scoala, Edit. Pim, Iasi Moraru Cristina, Gimnastica ritmica-curs, edit. Pim, Iasi Dobrescu Tatiana – Bazele teoretice si metodice ale gimnasticii ritmice, Ed. Pim, Iasi, 2007
<b>14. Recapitularea notiunilor insusite</b>  2 ore	<i>Prelegere - discutii</i>	Grosu Emilia, Bujor Cucu, Nut Ramona, Negru Nicolae – Gimnastica Educativa de Baza, Acrobatica si Sarituri la aparate, Ed. G.M.I., Cluj Napoca ,2006 Grosu Florina Emilia, Groza Gogean Gina ( 2015), Gimnastica Vol. III, Gimnastica acrobatica si sarituri, Editura G.M.I. Cluj Napoca Popescu Gabriel , (2007), Metodica predarii disciplinelor gimnice: gimnastica acrobatica , edit. Elisaveros, Bucuresti Moraru Cristina, Gimnastica ritmica in scoala, Edit. Pim, Iasi Moraru Cristina, Gimnastica ritmica-curs, edit. Pim, Iasi Dobrescu Tatiana – Bazele teoretice si metodice ale gimnasticii ritmice, Ed. Pim, Iasi, 2007
<b>Bibliografie</b> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Corlaci Ionut, ( 2010), Note de curs, Metodica disciplinelor sportive gimnice- gimnastica artistic, note de curs, edit., Morosan, Bucuresti</li> <li>2. Damian Mirela,Popescu Rraluca, ( 2000), Gimnastica acrobatica, edit. Ovidius University Press, Constanta</li> <li>3. Damian Mirela, Popescu Raluca, ( 2000), Gimnastica acrobatic: Tehnica si metodica, edit. . Ovidius University Press, Constanta</li> <li>4. Dobrescu Tatiana, Gimnastica - bazele teoretice si metodice, Ed. Pim, Iasi, 2007</li> </ol>		

<ol style="list-style-type: none"> <li>5. Grosu Emilia, Bujor Cucu, Nut Ramona, Negru Nicolae – Gimnastica Educativa de Baza, Acrobatica si Sarituri la aparate, Ed. G.M.I., Cluj Napoca ,2006</li> <li>6. Grosu Florina Emilia, Groza Gogean Gina ( 2015), Gimnastica Vol. III, Gimnastica acrobatica si sarituri, Editura G.M.I. Cluj Napoca</li> <li>7. Popescu Gabriel , (2007), Metodica predarii disciplinelor gimnice: gimnastica acrobatica , edit. Elisavaros, Bucuresti</li> <li>8. Tudusciuc ion ( 2001), Gimnastica acrobatica, Edit. Fundatia “Romainia de Maine” Bucuresti</li> </ol> <p>a) Gimnastica ritmica</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Metodica disciplinelor sportive gimnice: Curs de gimnastica ritmica, ( 2007), A.N.E.F.S. Bucuresti</li> <li>2. Dobrescu Tatiana – Bazele teoretice si metodice ale gimnasticii ritmice, Ed. Pim, Iasi, 2007</li> <li>3. Groza Gogean Gina, Gogoncea Diana Nicoleta, ( 2015), Euritmia – arta miscarii corporale, mijloace din gimnastica ritmica si dansEditura Pim Iasi</li> <li>4. Jeleascov Cristina, ( 2008), Gimnastica ritmica de baza, Fundatia” Romania de Maine” Bucuresti</li> <li>5. Moraru Cristina, Gimnastica ritmica in scoala, Edit. Pim, Iasi</li> <li>6. Moraru Cristina, Gimnastica ritmica-curs, edit. Pim, Iasi</li> <li>7. Nicolin Maria – Gimnastica ritmica in scoala, Ed Cupidon</li> <li>8. Nicolin Maria – Curs de gimnastica ritmica , Ed. Tipografia Universitatii de Vest, Timisoara , 1998</li> <li>9. Stoenescu Gineta ( 1978), Gimnastica ritmica moderna, Edit. Sport-Turism, Bucuresti</li> </ol>		
<b>8.2. Seminar-laborator</b>		
<p>Gimnastica acrobatica elemente statice</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Cumpana</li> <li>• Sfoara sagitala</li> <li>• Sfoara longitudinal ( drept, stang)</li> <li>• Podul de jos</li> </ul> <p>1 ora</p>	<p>Explicații însoțite de demonstrații</p>	<p>Grosu Emilia, Bujor Cucu, Nut Ramona, Negru Nicolae – Gimnastica Educativa de Baza, Acrobatica si Sarituri la aparate, Ed. G.M.I., Cluj Napoca ,2006</p> <p>Grosu Florina Emilia, Groza Gogean Gina ( 2015), Gimnastica Vol. III, Gimnastica acrobatica si sarituri, Editura G.M.I. Cluj Napoca</p> <p>Popescu Gabriel , (2007), Metodica predarii disciplinelor gimnice: gimnastica acrobatica , edit. Elisavaros, Bucuresti</p>
<p>2. Gimnastica acrobatica</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Stand pe cap</li> <li>• Stand pe maini</li> </ul> <p>1 ora</p>	<p>Explicații însoțite de demonstrații</p>	<p>Grosu Emilia, Bujor Cucu, Nut Ramona, Negru Nicolae – Gimnastica Educativa de Baza, Acrobatica si Sarituri</p>

		<p>la aparate, Ed. G.M.I., Cluj Napoca ,2006</p> <p>Grosu Florina Emilia, Groza Gogean Gina ( 2015), Gimnastica Vol. III, Gimnastica acrobatica si sarituri, Editura G.M.I. Cluj Napoca</p> <p>Popescu Gabriel , (2007), Metodica predarii disciplinelor gimnice: gimnastica acrobatica , edit. Elisavaros, Bucuresti</p>
<p>3. Gimnastica acrobatica - elemente dinamice</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Rulari</li> <li>• Rostogoliri inainte si inapoi din ghemuit in ghemuit</li> <li>• Rostogoliri inainte si inapoi in departat</li> </ul> <p>1 ora</p>	<p>Explicații însoțite de demonstrații</p>	<p>Grosu Emilia, Bujor Cucu, Nut Ramona, Negru Nicolae – Gimnastica Educativa de Baza, Acrobatica si Sarituri la aparate, Ed. G.M.I., Cluj Napoca ,2006</p> <p>Grosu Florina Emilia, Groza Gogean Gina ( 2015), Gimnastica Vol. III, Gimnastica acrobatica si sarituri, Editura G.M.I. Cluj Napoca</p> <p>Popescu Gabriel , (2007), Metodica predarii disciplinelor gimnice: gimnastica acrobatica , edit. Elisavaros, Bucuresti</p>
<p>4. Gimnastica acrobatica</p> <p>Rostogoliri inainte si inapoi in departat</p> <p>1 ora</p>	<p>Explicatii insotite de demonstratii</p>	<p>Grosu Emilia, Bujor Cucu, Nut Ramona, Negru Nicolae – Gimnastica Educativa de Baza, Acrobatica si Sarituri la aparate, Ed. G.M.I., Cluj Napoca ,2006</p> <p>Grosu Florina Emilia, Groza Gogean Gina ( 2015), Gimnastica Vol. III, Gimnastica acrobatica si sarituri, Editura G.M.I. Cluj Napoca</p> <p>Popescu Gabriel , (2007), Metodica predarii disciplinelor gimnice: gimnastica acrobatica , edit. Elisavaros, Bucuresti</p>
<p>5. Gimnastica acrobatica – elemente dinamice</p> <p>Rasturnari laterale</p>	<p>Explicații însoțite de demonstrații</p>	<p>Grosu Emilia, Bujor Cucu, Nut Ramona, Negru Nicolae – Gimnastica Educativa de Baza, Acrobatica si Sarituri</p>



1 ora		la aparate, Ed. G.M.I., Cluj Napoca ,2006 Grosu Florina Emilia, Groza Gogean Gina ( 2015), Gimnastica Vol. III, Gimnastica acrobatica si sarituri, Editura G.M.I. Cluj Napoca Popescu Gabriel , (2007), Metodica predarii disciplinelor gimnice: gimnastica acrobatica , edit. Elisavaros, Bucuresti
6. Gimnastica acrobatica <ul style="list-style-type: none"> <li>• Rasturanari inainte</li> <li>• Rasturnari inapoi</li> </ul> 1 ora	Explicații însoțite de demonstrații	Grosu Emilia, Bujor Cucu, Nut Ramona, Negru Nicolae – Gimnastica Educativa de Baza, Acrobatica si Sarituri la aparate, Ed. G.M.I., Cluj Napoca ,2006 Grosu Florina Emilia, Groza Gogean Gina ( 2015), Gimnastica Vol. III, Gimnastica acrobatica si sarituri, Editura G.M.I. Cluj Napoca Popescu Gabriel , (2007), Metodica predarii disciplinelor gimnice: gimnastica acrobatica , edit. Elisavaros, Bucuresti
6. Realizarea unor complexe de exercitii de elemente acrobatice dinamice 1 ora	Explicații însoțite de demonstrații	Grosu Emilia, Bujor Cucu, Nut Ramona, Negru Nicolae – Gimnastica Educativa de Baza, Acrobatica si Sarituri la aparate, Ed. G.M.I., Cluj Napoca ,2006 Grosu Florina Emilia, Groza Gogean Gina ( 2015), Gimnastica Vol. III, Gimnastica acrobatica si sarituri, Editura G.M.I. Cluj Napoca Popescu Gabriel , (2007), Metodica predarii disciplinelor gimnice: gimnastica acrobatica , edit. Elisavaros, Bucuresti
7. Realizarea unor complexe de exercitii de elemente acrobatice statice	Explicații însoțite de demonstrații	Grosu Emilia, Bujor Cucu, Nut Ramona, Negru Nicolae – Gimnastica Educativa de Baza, Acrobatica si Sarituri

1 ora		la aparate, Ed. G.M.I., Cluj Napoca ,2006 Grosu Florina Emilia, Groza Gogean Gina ( 2015), Gimnastica Vol. III, Gimnastica acrobatica si sarituri, Editura G.M.I. Cluj Napoca Popescu Gabriel , (2007), Metodica predarii disciplinelor gimnice: gimnastica acrobatica , edit. Elisaváros, Bucuresti
8. Demonstrarea fazelelor sariturilor cu sprijin  1 ora	Explicații însoțite de demonstrații	Grosu Emilia, Bujor Cucu, Nut Ramona, Negru Nicolae – Gimnastica Educativa de Baza, Acrobatica si Sarituri la aparate, Ed. G.M.I., Cluj Napoca ,2006 Grosu Florina Emilia, Groza Gogean Gina ( 2015), Gimnastica Vol. III, Gimnastica acrobatica si sarituri, Editura G.M.I. Cluj Napoca Popescu Gabriel , (2007), Metodica predarii disciplinelor gimnice: gimnastica acrobatica , edit. Elisaváros, Bucuresti
10.Exersarea sariturilor fara sprijin  2 ore	Explicații însoțite de demonstrații	Grosu Emilia, Bujor Cucu, Nut Ramona, Negru Nicolae – Gimnastica Educativa de Baza, Acrobatica si Sarituri la aparate, Ed. G.M.I., Cluj Napoca ,2006 Grosu Florina Emilia, Groza Gogean Gina ( 2015), Gimnastica Vol. III, Gimnastica acrobatica si sarituri, Editura G.M.I. Cluj Napoca Popescu Gabriel , (2007), Metodica predarii disciplinelor gimnice: gimnastica acrobatica , edit. Elisaváros, Bucuresti
11. Exersarea sariturilor cu sprijin  2 ore	Explicații însoțite de demonstrații	Grosu Emilia, Bujor Cucu, Nut Ramona, Negru Nicolae – Gimnastica Educativa de Baza, Acrobatica si Sarituri

		<p>la aparate, Ed. G.M.I., Cluj Napoca ,2006</p> <p>Grosu Florina Emilia, Groza Gogean Gina ( 2015), Gimnastica Vol. III, Gimnastica acrobatica si sarituri, Editura G.M.I. Cluj Napoca</p> <p>Popescu Gabriel , (2007), Metodica predarii disciplinelor gimnice: gimnastica acrobatica , edit. Elisavaros, Bucuresti</p>
<p>12. Probe de verificarea practica</p> <p>2 ore</p>	<p>Explicații însoțite de demonstrații</p>	<p>Grosu Emilia, Bujor Cucu, Nut Ramona, Negru Nicolae – Gimnastica Educativa de Baza, Acrobatica si Sarituri la aparate, Ed. G.M.I., Cluj Napoca ,2006</p> <p>Grosu Florina Emilia, Groza Gogean Gina ( 2015), Gimnastica Vol. III, Gimnastica acrobatica si sarituri, Editura G.M.I. Cluj Napoca</p> <p>Popescu Gabriel , (2007), Metodica predarii disciplinelor gimnice: gimnastica acrobatica , edit. Elisavaros, Bucuresti</p>
<p><b>Bibliografie a) gimnastica acrobatica si sarituri</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Dobrescu Tatiana, Gimnastica - bazele teoretice si metodice, Ed. Pim, Iasi, 2007</li> <li>2. Grigore Vasilica - Gimnastica Manual pentru cursul de baza, Ed. Bren , Bucuresti , 2003</li> <li>3. Grosu Emilia, Bujor Cucu, Nut Ramona, Negru Nicolae – Gimnastica Educativa de Baza, Acrobatica si Sarituri la aparate, Ed. G.M.I., Cluj Napoca ,2006</li> <li>4. Grosu Florna Emilia, Groza Gogean Gina ( 2015), Gimnastica Vol. III, Gimnastica acrobatic si sarituri, Editura G.M.I. Cluj Napoca</li> <li>5.</li> <li>6. Janos Fekete – Gimnastica de Baza, Acrobatica si Sarituri, Ed.Librarriil Crican, Oradea, 1996</li> </ol>		
<p><b>Lucrari practice gimnastica ritmica</b></p>		

<p>1.Învatarea variantelor de pasi ritmici: pas ascutit, pas arcuit, pas inalt, pas fandat etc.</p> <p>1 ora</p>	<p>Explicații însoțite de demonstrații</p>	<p>Moraru Cristina, Gimnastica ritmica in scoala, Edit. Pim, Iasi Moraru Cristina, Gimnastica ritmica-curs, edit. Pim, Iasi Dobrescu Tatiana – Bazele teoretice si metodice ale gimnasticii ritmice, Ed. Pim, Iasi, 2007 Groza Gogean Gina, Gogoncea Diana Nicoleta, ( 2015), Euritmia – arta miscarii corporale, mijloace din gimnastica ritmica si dans,Editura Pim Iasi</p>
<p>2. Elemente coreografice- invatarea elementelor preluate din baletul clasic: pozitiile bratelor si a picioarelor, exercitii la bara de balet (plie-uri, battement tandu, jette, rond de jambe, frappe, grand battement, cambreuri)</p> <p>1 ora</p>	<p>Explicații însoțite de demonstrații</p>	<p>Moraru Cristina, Gimnastica ritmica in scoala, Edit. Pim, Iasi Moraru Cristina, Gimnastica ritmica-curs, edit. Pim, Iasi Dobrescu Tatiana – Bazele teoretice si metodice ale gimnasticii ritmice, Ed. Pim, Iasi, 2007 Groza Gogean Gina, Gogoncea Diana Nicoleta, ( 2015), Euritmia – arta miscarii corporale, mijloace din gimnastica ritmica si dans,Editura Pim Iasi</p>
<p>3. Învatarea variantelor de pasi de dans: pasul saltat, pasul de galop, pasul de polka, pasul de vals, pasul de mazurka</p> <p>1 ora</p>	<p>Explicații însoțite de demonstrații</p>	<p>Moraru Cristina, Gimnastica ritmica in scoala, Edit. Pim, Iasi Moraru Cristina, Gimnastica ritmica-curs, edit. Pim, Iasi Dobrescu Tatiana – Bazele teoretice si metodice ale gimnasticii ritmice, Ed. Pim, Iasi, 2007</p>
<p>4. Învatarea elementelor de echilibru: intoarceri, piruete cu si fara bara de balet</p>	<p>Explicații însoțite de demonstrații</p>	<p>Moraru Cristina, Gimnastica ritmica in scoala, Edit. Pim, Iasi Moraru Cristina, Gimnastica ritmica-curs, edit. Pim, Iasi</p>

		Dobrescu Tatiana – Bazele teoretice si metodice ale gimnasticii ritmice, Ed. Pim, Iasi, 2007 Groza Gogean Gina, Gogoncea Diana Nicoleta, ( 2015), Euritmia – arta miscarii corporale, mijloace din gimnastica ritmica si dans,Editura Pim Iasi
9. Invatarea elementelor de suplete : balansari de brate, trunchi si picioare, valuri de corp si brate, valuri si echilibru 1 ora	Explicații însoțite de demonstrații	Moraru Cristina, Gimnastica ritmica in scoala, Edit. Pim, Iasi Moraru Cristina, Gimnastica ritmica-curs, edit. Pim, Iasi Dobrescu Tatiana – Bazele teoretice si metodice ale gimnasticii ritmice, Ed. Pim, Iasi, 2007 Groza Gogean Gina, Gogoncea Diana Nicoleta, ( 2015), Euritmia – arta miscarii corporale, mijloace din gimnastica ritmica si dans,Editura Pim Iasi
10. Invatarea sariturilor artistice de baza: assemble, sisson, fouete, cabriole, developpe, cu forfecare, saritura pisicii si cu ghemuire 1 ora	Explicații însoțite de demonstrații	Moraru Cristina, Gimnastica ritmica in scoala, Edit. Pim, Iasi Moraru Cristina, Gimnastica ritmica-curs, edit. Pim, Iasi Dobrescu Tatiana – Bazele teoretice si metodice ale gimnasticii ritmice, Ed. Pim, Iasi, 2007 Groza Gogean Gina, Gogoncea Diana Nicoleta, ( 2015), Euritmia – arta miscarii corporale, mijloace din gimnastica ritmica si dansEditura Pim Iasi

<p>7.Acomodarea cu obiectele portative din gimnastica ritmica: panglica, cerc, minge si coarda</p> <p>1 ora</p>	<p>Explicații însoțite de demonstrații</p>	<p>Moraru Cristina, Gimnastica ritmica in scoala, Edit. Pim, Iasi Moraru Cristina, Gimnastica ritmica-curs, edit. Pim, Iasi Dobrescu Tatiana – Bazele teoretice si metodice ale gimnasticii ritmice, Ed. Pim, Iasi, 2007</p>
<p>8.Invatarea miscarilor cu panglica: balansari, cercuri, serpuiri, spirale, opturi, saltari, sarituri, intoarceri si piruete, aruncari si prinderi</p> <p>1 ora</p>	<p>Explicații însoțite de demonstrații</p>	<p>Moraru Cristina, Gimnastica ritmica in scoala, Edit. Pim, Iasi Moraru Cristina, Gimnastica ritmica-curs, edit. Pim, Iasi Dobrescu Tatiana – Bazele teoretice si metodice ale gimnasticii ritmice, Ed. Pim, Iasi, 2007</p>
<p>9.Invatarea miscarilor cu mingea si cercul : rulari pe diferite parti a corpului si pe sol, batai in sol cu schimbarea de ritm, aruncari si prinderi</p> <p>1 ora</p>	<p>Explicații însoțite de demonstrații</p>	<p>Moraru Cristina, Gimnastica ritmica in scoala, Edit. Pim, Iasi Moraru Cristina, Gimnastica ritmica-curs, edit. Pim, Iasi Dobrescu Tatiana – Bazele teoretice si metodice ale gimnasticii ritmice, Ed. Pim, Iasi, 2007</p>
<p>10 Evaluare</p> <p>2 ore</p>	<p>Explicații însoțite de demonstrații</p>	<p>Moraru Cristina, Gimnastica ritmica in scoala, Edit. Pim, Iasi Moraru Cristina, Gimnastica ritmica-curs, edit. Pim, Iasi Dobrescu Tatiana – Bazele teoretice si metodice ale gimnasticii ritmice, Ed. Pim, Iasi, 2007</p>

b) Gimnastica ritmica

10. Metodica disciplinelor sportive gimnaste: Curs de gimnastica ritmica, ( 2007), A.N.E.F.S. Bucuresti
11. Dobrescu Tatiana – Bazele teoretice si metodice ale gimnasticii ritmice, Ed. Pim, Iasi, 2007
12. Groza Gogean Gina, Gogoncea Diana Nicoleta, ( 2015), Euritmia – arta miscarii corporale, mijloace din gimnastica ritmica si dans Editura Pim Iasi
13. Jeleascov Cristina, ( 2008), Gimnastica ritmica de baza, Fundatia” Romania de Maine” Bucuresti
14. Moraru Cristina, Gimnastica ritmica in scoala, Edit. Pim, Iasi
15. Moraru Cristina, Gimnastica ritmica-curs, edit. Pim, Iasi
16. Nicolin Maria – Gimnastica ritmica in scoala, Ed Cupidon

17. Nicolin Maria – Curs de gimnastica ritmica , Ed. Tipografia Universitatii de Vest, Timisoara , 1998

*\* temele de curs și seminar/laborator trebuie să acopere în întregime obiectivele specifice formulate la secțiunea 7.2.*

*\* temele abordate la curs și cele de la seminar pot fi proiectate atât în relație de complementaritate, cât și/sau în relație de aprofundare a tematicii.*

*\* este recomandabil ca elaborarea fișei disciplinei să fie făcută în echipă de către titularul de curs și cel de seminar/laborator, eventual de către toți titularii aceleiași discipline, acolo unde mai multe persoane predau aceeași disciplină.*

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

În vederea schițării conținuturilor și alegerii metodelor de predare/învățare, titularul disciplinei a purtat discuții, atât cu reprezentanți ai instituțiilor publice, cât 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. Necesitatea existenței unei asemenea discipline în planul de învățământ rezidă în faptul că este esențială pentru viitorii specialiști din domeniul educației fizice și că se poate desfășura în condiții optime atât activitatea de predare cât și 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:

- *standard minim de performanță pentru evaluarea practică – este min. Nota 5*

- *standard minim de performanță pentru examenul scris – este min. Nota 5*

. Cunoașterea, înțelegerea conceptelor, teoriilor și metodelor de bază ale domeniului și ale ariei de specializare; utilizarea lor adecvată în comunicarea profesională;

– Utilizarea cunoștințelor de bază pentru explicarea și interpretarea unor variate tipuri de concepte, situații, procese, proiecte etc. asociate domeniului.

– Cerințe pentru promovare

a) **Prezenta:**

- la curs nu este obligatorie, însă se acordă un punct în plus la nota finală celor care au frecventat cel puțin 8 cursuri;
- la LP-uri în vederea acordării unei note, studentul trebuie să aibă cel puțin 8 prezente în cazul în care nu lucrează și 5 prezente în cazul în care lucrează (se demonstrează calitatea de angajat printr-o adeverință eliberată de la locul de muncă). În cazul în care studentul nu îndeplinește niciuna din condițiile de prezenta la LP acesta nu va putea susține evaluarea practică și nici examenul scris.

b) **Nota finală:**

- este compusă din 50% examenul scris (la care studentul trebuie să obțină minim nota 5) și 50% evaluarea practică (la care studentul trebuie să obțină minim nota 5)

c) **Examenul:**

- examenul este scris fiind alcătuit din 3 subiecte. Se acordă 1 punct din oficiu.

**NOTA MINIMA PENTRU PROMOVARE ESTE 5**

Data completării

Semnătura titularului de curs

Semnătura titularului de seminar

Data avizării în departament

Semnătura directorului de departament

## ANEXĂ LA FIȘA DISCIPLINEI

### b. Evaluare – mărire de notă

Tip activitate	10.1 Criterii de evaluare	10.2 Metode de evaluare	10.3 Pondere din nota finală
10.4 Curs	Evaluare finala	Examen scris	50%
10.5 Seminar/laborator/ LP	Evaluare finala	Evaluare practica	50%
10.6 Standard minim de performanță			
Participarea la 50% din activitățile didactice și însușirea conceptelor de bază***			
Data completării	Semnătura titularului de curs		Semnătura titularului de seminar

### c. Evaluare – restanță

Tip activitate	10.1 Criterii de evaluare	10.2 Metode de evaluare	10.3 Pondere din nota finală
10.4 Curs	Evaluare finala	Examen scris	50%
10.5 Seminar/laborator	Evaluare finala	Evaluare practica	50%
10.6 Standard minim de performanță			
Participarea la 50% din activitățile didactice și însușirea conceptelor de bază***			
Data completării	Semnătura titularului de curs		Semnătura titularului de seminar



