

FIȘA DISCIPLINEI

Anul universitar 2024-2025

Anul de studiu I / Semestrul I

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	Licență
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	Gimnastica de Bază		2.2. Cod disciplină	EFS I 05			
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					25
d. Tutoriat					-
e. Examinări					-
f. Alte activități universitare (vizite de studiu, consultații proiecte)					-

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 dotata cu videoproector și laptop
--------------------------------	--

6. Competențe specifice acumulate

Competențe/rezultate ale învățării CP3/ 1 credit Acordă sprijin elevilor și studenților în procesul de învățare-adaptează strategia didactică la abilitățile elevilor și studenților	Oferă sprijin sstudenților într-un mod respectuos, clar și coerent. Evidențiază realizările și greșelile și să stabilește metode de evaluare formatoare pentru a evalua activitatea.
CP 4/ 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.
CP7/ 2 credite Compilează materiale de curs	Scrie, alege sau recomandă o programă de material didactic pentru studenții înscriși la curs
Competențe transversale CT1/ 1 credit 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.	Conceperea, selectarea și aplicarea unor activități sportive corelate cu cerințele pe vârstă și grad de pregătire potrivit particularităților practicanților activităților de educație fizică și sportive.

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	Curs 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 cunostințelor 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.

	Cunoașterea regulilor de descriere și de alcătuire a exercițiilor și a complexelor de exerciții: libere, cu partener, cu obiecte portative și la aparate specifice. Cunoașterea strategiei de organizare a exercițiilor utilitar aplicative.
--	--

8. Conținuturi*

8.1 Curs	Metode de predare	Observații
1. Istoria gimnasticii <ul style="list-style-type: none"> Istoria gimnasticii moderne; Gimnastica în țara noastră 2 ore 	<i>Prelegere-discutii</i>	Chera – Ferrario Bianca, (2013), Elemente definitorii pentru gimnastica de baza, Bucuresti Dobrescu Tatiana, Gimnastica - bazele teoretice si metodice, Ed. Pim, Iasi, 2007, Groza Gogean Gina, Liusnea Diana Nicoleta, (2015), Gimnastica de baza, editura Pim, Iasi
2. Crearea sistemelor de gimnastica <ul style="list-style-type: none"> Creatorii sistemelor de gimnastica Rolul si importanta gimnasticii in lectia educatia fizica 2 ore 	<i>Prelegere – discutii</i>	Chera – Ferrario Bianca, (2013), Elemente definitorii pentru gimnastica de baza, Bucuresti Dobrescu Tatiana, Gimnastica - bazele teoretice si metodice, Ed. Pim, Iasi, 2007, Groza Gogean Gina, Liusnea Diana Nicoleta, (2015), Gimnastica de baza, editura Pim, Iasi
3. Terminologia gimnasticii <ul style="list-style-type: none"> Poziții fundamentale și derivate Descrierea exercițiilor de gimnastică 2 ore 	<i>Prelegere-discutii</i>	Groza Gogean Gina, Liusnea Diana Nicoleta, (2015), Gimnastica de baza, editura Pim, Iasi Moraru Cristina, (2013), Gimnastica de Baza, editura Pim, Iasi
4. Gimnastica de baza <ul style="list-style-type: none"> Definitie, caracteristici, sarcini. obiective, Sistematizarea exercitiilor de front si formatii 2 ore 	<i>Prelegere - discutii</i>	Groza Gogean Gina, Liusnea Diana Nicoleta, (2015), Gimnastica de baza, editura Pim, Iasi Moraru Cristina, (2013), Gimnastica de Baza, editura Pim, Iasi

<p>5. Gimnastica de baza</p> <ul style="list-style-type: none"> • Actiuni de deplasare in figuri • Sistematizarea deplasarilor in figuri • 2 ore 	<p><i>Prelegere - discutii</i></p>	<p>Groza Gogean Gina, Liusnea Diana Nicoleta, (2015), Gimnastica de baza, editura Pim, Iasi Moraru Cristina, (2013), Gimnastica de Baza, editura Pim, Iasi</p>
<p>6. Gimnastica de baza</p> <ul style="list-style-type: none"> • Rolul exercițiilor de dezvoltare fizică generală • Însușirea bazelor generale ale mișcării • Formarea ținutei corecte • Metodica predării exercițiilor de dezvoltare fizică generală <p>2 ore</p>	<p><i>Prelegere - discutii</i></p>	<p>Groza Gogean Gina, Liusnea Diana Nicoleta, (2015), Gimnastica de baza, editura Pim, Iasi Moraru Cristina, (2013), Gimnastica de Baza, editura Pim, Iasi</p>
<p>7. Exerciții aplicative</p> <ul style="list-style-type: none"> • Exerciții libere, • Exerciții cu partener • Exerciții la aparate speciale • Descrierea exercițiilor cu sprijin • Sărituri cu sprijin pe și peste aparat • Metodica predării săriturilor • 2 ore 	<p><i>Prelegere - discutii</i></p>	<p>Groza Gogean Gina, Liusnea Diana Nicoleta, (2015), Gimnastica de baza, editura Pim, Iasi Moraru Cristina, (2013), Gimnastica de Baza, editura Pim, Iasi</p>
<p>8. Exerciții aplicative</p> <ul style="list-style-type: none"> • Exerciții la scara fixa • Exerciții cu obiecte • 2 ore 	<p><i>Prelegere - discutii</i></p>	<p>Groza Gogean Gina, Liusnea Diana Nicoleta, (2015), Gimnastica de baza, editura Pim, Iasi Moraru Cristina, (2013), Gimnastica de Baza, editura Pim, Iasi</p>
<p>9. Exerciții aplicativ utilitare nespecifice gimnasticii</p> <ul style="list-style-type: none"> • Mers • Alergare • Săritura • Aruncare și prindere • 2 ore 	<p><i>Prelegere - discutii</i></p>	<p>Groza Gogean Gina, Liusnea Diana Nicoleta, (2015), Gimnastica de baza, editura Pim, Iasi Moraru Cristina, (2013), Gimnastica de Baza, editura Pim, Iasi</p>
<p>10. Exerciții aplicativ utilitare specifice gimnasticii</p> <ul style="list-style-type: none"> • Tarare • Catarare • Echilibru • 2 ore 	<p><i>Prelegere - discutii</i></p>	<p>Groza Gogean Gina, Liusnea Diana Nicoleta, (2015), Gimnastica de baza, editura Pim, Iasi Moraru Cristina, (2013), Gimnastica de Baza, editura Pim, Iasi</p>
<p>11. Exerciții aplicativ utilitare specifice gimnasticii</p> <ul style="list-style-type: none"> • transport de greutati • tractiuni și impingeri 	<p><i>Prelegere - discutii</i></p>	<p>Groza Gogean Gina, Liusnea Diana Nicoleta, (2015), Gimnastica de baza, editura Pim, Iasi</p>

<ul style="list-style-type: none"> • 2 ore 		Moraru Cristina, (2013), Gimnastica de Baza, editura Pim, Iasi
12. Exerciții aplicativ – utilitare – parcurșuri aplicative <ul style="list-style-type: none"> • notiuni de baza a parcurșurilor aplicative • exerciții – parcurșuri aplicative • 2 ore 	<i>Prelegere - discuții</i>	Groza Gogean Gina, Liusnea Diana Nicoleta, (2015), Gimnastica de baza, editura Pim, Iasi Moraru Cristina, (2013), Gimnastica de Baza, editura Pim, Iasi
13. Rolul acompampanimentului in lectia de educatie fizica si sport 2 ore	<i>Prelegere- discuții</i>	Gonczi Raicu Maricica, Nicolin Maria (20020, Edit. Mirton , Timisoara
14. Recapitularea notiunilor insusite	<i>discuții</i>	Chera – Ferrario Bianca, (2013), Elemente definatorii pentru gimnastica de baza, Bucuresti Dobrescu Tatiana, Gimnastica - bazele teoretice si metodice, Ed. Pim, Iasi, 2007, Groza Gogean Gina, Liusnea Diana Nicoleta, (2015), Gimnastica de baza, editura Pim, Iasi, Moraru Cristina, (2013), Gimnastica de Baza, editura Pim, Iasi, Gonczi Raicu Maricica, Nicolin Maria (20020, Edit. Mirton , Timisoara
Bibliografie 8.1 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 definatorii pentru gimnastica de baza, Bucuresti 3. Dobrescu Tatiana, Gimnastica - bazele teoretice si metodice, Ed. Pim, Iasi, 2007 4. Damian Mirela , (2002) Gimnastica de baza, edit. Ovidius University Press, Constanta 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 6. Groza Gogean Gina, Liusnea Diana Nicoleta, (2015), Gimnastica de baza, editura Pim, Iasi 7. Gonczi raicu raricica, Nicolin Maria (20020, Edit. Mirton , Timisoara 8. Moraru Cristina, (2013), Gimnastica de Baza, editura Pim, Iasi 9. Tudusciuc Ion, (2002), gimnastica de baza, edit. Fundatiei” Romania de Maine” 10. Tudusciuc (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	Explicații însoțite de demonstrații	Chera – Ferrario Bianca, (2013), Elemente definitorii pentru gimnastica de baza, Bucuresti Dobrescu Tatiana, Gimnastica - bazele teoretice si metodice, Ed. Pim, Iasi, 2007, Groza Gogean Gina, Liusnea Diana Nicoleta, (2015), Gimnastica de baza, editura Pim, Iasi
2. Exerictii de front si formatii	Explicații însoțite de demonstrații	Chera – Ferrario Bianca, (2013), Elemente definitorii pentru gimnastica de baza, Bucuresti Dobrescu Tatiana, Gimnastica - bazele teoretice si metodice, Ed. Pim, Iasi, 2007, Groza Gogean Gina, Liusnea Diana Nicoleta, (2015), Gimnastica de baza, editura Pim, Iasi
3. Actiuni de deplasare	Explicații însoțite de demonstrații	Groza Gogean Gina, Liusnea Diana Nicoleta, (2015), Gimnastica de baza, editura Pim, Iasi Moraru Cristina, (2013), Gimnastica de Baza, editura Pim, Iasi
4. Alcatirii si schimbari de formatii	Explicatii insotite de demonstratii	Groza Gogean Gina, Liusnea Diana Nicoleta, (2015), Gimnastica de baza, editura Pim, Iasi Moraru Cristina, (2013), Gimnastica de Baza, editura Pim, Iasi
5. Exerctii de dezvoltare fiizca generala Pozitii – tinuta semente ale corpului	Explicații însoțite de demonstrații	Groza Gogean Gina, Liusnea Diana Nicoleta, (2015), Gimnastica de baza, editura Pim, Iasi Moraru Cristina, (2013), Gimnastica de Baza, editura Pim, Iasi
6.Exerctiile de dezvoltarea fiizca generala Complex de exercitii de dezvoltare fizica generala	Explicații însoțite de demonstrații	Groza Gogean Gina, Liusnea Diana Nicoleta, (2015), Gimnastica de baza, editura Pim, Iasi

		Moraru Cristina, (2013), Gimnastica de Baza, editura Pim, Iasi
7.Exerciții aplicativ utilitare Mers, alergare, săritura, aruncare și prindere	Explicații însoțite de demonstrații	Groza Gogean Gina, Liusnea Diana Nicoleta, (2015), Gimnastica de baza, editura Pim, Iasi Moraru Cristina, (2013), Gimnastica de Baza, editura Pim, Iasi
8.Exerciții de influentare selectivă a aparatului locomotor	Explicații însoțite de demonstrații	Groza Gogean Gina, Liusnea Diana Nicoleta, (2015), Gimnastica de baza, editura Pim, Iasi Moraru Cristina, (2013), Gimnastica de Baza, editura Pim, Iasi
9. Deprinderi utilitar-aplicative – nespecifice gimnasticii Echilibru, tarare și catarare	Explicații însoțite de demonstrații	Groza Gogean Gina, Liusnea Diana Nicoleta, (2015), Gimnastica de baza, editura Pim, Iasi Moraru Cristina, (2013), Gimnastica de Baza, editura Pim, Iasi
10. Deprinderi utilitar – applicative – specifice gimnasticii Transport de greutăți și tracțiuni și împingeri	Explicații însoțite de demonstrații	Groza Gogean Gina, Liusnea Diana Nicoleta, (2015), Gimnastica de baza, editura Pim, Iasi Moraru Cristina, (2013), Gimnastica de Baza, editura Pim, Iasi
11. Deprinderi utilitar aplicative – parcursuri aplicative	Explicații însoțite de demonstrații	Groza Gogean Gina, Liusnea Diana Nicoleta, (2015), Gimnastica de baza, editura Pim, Iasi Moraru Cristina, (2013), Gimnastica de Baza, editura Pim, Iasi
12. Complexe de exerciții libere cu bastoane și la aparate	Explicații însoțite de demonstrații	Groza Gogean Gina, Liusnea Diana Nicoleta, (2015), Gimnastica de baza, editura Pim, Iasi Moraru Cristina, (2013), Gimnastica de Baza, editura Pim, Iasi
13. Complexe de exerciții libere cu acompaniament muzical	Explicații însoțite de demonstrații	Gonczi Raicu Maricica, Nicolin Maria (2020, Edit. Mirton , Timisoara

14. Probe de verificare practice	Explicații însoțite de demonstrații	Chera – Ferrario Bianca, (2013), Elemente definatorii pentru gimnastica de baza, Bucuresti Dobrescu Tatiana, Gimnastica - bazele teoretice si metodice, Ed. Pim, Iasi, 2007, Groza Gogean Gina, Liusnea Diana Nicoleta, (2015), Gimnastica de baza, editura Pim, Iasi, Moraru Cristina, (2013), Gimnastica de Baza, editura Pim, Iasi, Gonczi Raicu Maricica, Nicolin Maria (20020, Edit. Mirton , Timisoara
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 definatorii pentru gimnastica de baza, Bucuresti 3. Dobrescu Tatiana, Gimnastica - bazele teoretice si metodice, Ed. Pim, Iasi, 2007 4. Damian Mirela , (2002) Gimnastica de baza, edit. Ovidius University Press, Constanta 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 6. Groza Gogean Gina, Liusnea Diana Nicoleta, (2015), Gimnastica de baza, editura Pim, Iasi 7. Gonczi raicu raricica, Nicolin Maria (20020, Edit. Mirton , Timisoara 8. Moraru Cristina, (2013), Gimnastica de Baza, editura Pim, Iasi 9. Tudusciuc Ion, (2002), gimnastica de baza, edit. Fundatiei” Romania de Maine” 10. Tudusciuc (2006). Pregatirea aparatului locomotor, edit. Fundatiei” Romania de Maine” 		

** 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. Necesitate existenței unei asemenea discipline în planul de învățământ rezida 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 finala</i>	<i>Examen scris</i>	50%
10.5 Seminar/laborator	<i>Evaluare finala</i>	<i>Examen practic</i>	50%
<p>10.6 Standard minim de performanță:</p> <ul style="list-style-type: none"> - <i>standard minim de performanta pentru evaluarea practica – este min. Nota 5</i> - <i>standard minim de performanta pentru examenul scris – este min. Nota 5</i> <p>. Cunoașterea, înțelegerea conceptelor, teoriilor și metodelor de bază ale domeniului și ale ariei de specializare; utilizarea lor adecvată în comunicarea profesională;</p> <ul style="list-style-type: none"> – Utilizarea cunoștințelor de bază pentru explicarea și interpretarea unor variate tipuri de concepte, situații, procese, proiecte etc. asociate domeniului. – Cerinte pentru promovare <ul style="list-style-type: none"> a) Prezenta: <ul style="list-style-type: none"> • la curs nu este obligatorie, insa se acorda un punct in plus la nota finala celor care au frecventat cel putin 8 cursuri; • 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. b) Nota finala: <ul style="list-style-type: none"> • este compusa din 50% examenul scris (la care studentul trebuie sa obtina minim nota 5) si 50% evaluarea practica (la care studentul trebuie sa obtina minimnota 5) c) Examenul: <ul style="list-style-type: none"> • examenul este scris fiind alcatuit din 3 subiecte . Se acorda 1 punct din oficiu. <p style="text-align: center;">NOTA MINIMA PENTRU PROMOVARE ESTE 5</p>			

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