

## 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	Kinetoterapie și Motricitate Specială
1.5. Ciclul de studii	Licență
1.6. Programul de studii/calificari COR/grupă de bază ESBO*	Kinetoterapie și Motricitate Specială Kinetoterapeut 226405/2264 Profesor Cultură Fizică Medicală 226406

\*Conform planului de învățământ

### 2. Date despre disciplină

2.1. Denumirea disciplinei	Gimnastica 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					25
d. Tutoriat					-
e. Examinări					-
f. Alte activități universitare (vizite de studiu, consultații proiect, .etc..)					-

3.7 Total ore studiu individual ( a+b+c)	69
3.8 Total ore activitati 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 recomanda ca 3.7 sa 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 si laptop
5.2. de desfășurarea a seminarului/laboratorului	Sala de gimnastica .

## 6. Competențe specifice acumulate

Competențe/ rezultate ale învățării  CP6 / 3 credite  Oferă educație pentru sănătate	Proiectarea modulară și planificarea conținuturilor de bază ale domeniului cu orientare interdisciplinară
CP8 / 2 credite  Corectează mișcările potențial devătmarii	Modalități de rehabilitare a sistemului musculo-scheletic / terapie prin mișcare
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 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.

## 8. Conținuturi\*

8.1 Curs	Metode de predare	Observații
<b>1. Istoria gimnasticii</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Istoria gimnasticii moderne;</li> <li>• Gimnastica în țara noastră</li> <li>• 2 ore</li> </ul>	<i>Prelegere-discuții</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
<b>2. Crearea sistemelor de gimnastica</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Creatorii sistemelor de gimnastica</li> <li>• Rolul si importanta gimnasticii in lectia educatia fizica</li> <li>• 2 ore</li> </ul>	<i>Prelegere – discutii</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
<b>3. Terminologia gimnasticii</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Poziții fundamentale și derivate</li> <li>• Descrierea exercițiilor de gimnastică</li> <li>• 2 ore</li> </ul>	<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
<b>4. Gimnastica de baza</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Definitie, caracteristici, sarcini. obiective,</li> <li>• Sistematizarea exercitiilor de front si formatii</li> <li>• 2 ore</li> </ul>	<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
<b>5. Gimnastica de baza</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Actiuni de deplasare in figuri</li> <li>• Sistematizarea deplasarilor in figuri</li> <li>• 2 ore</li> </ul>	<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
<b>6. Gimnastica de baza</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Rolul exercițiilor de dezvoltare fizică generală</li> <li>• Însușirea bazelor generale ale mișcării</li> <li>• Formarea ținutei corecte</li> <li>• Metodica predării exercițiilor de dezvoltare fizică generală</li> <li><b>2 ore</b></li> </ul>	<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
<b>7. Exerciții aplicative</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Exerciții libere,</li> <li>• Exerciții cu partener</li> <li>• Exerciții la aparate speciale</li> <li>• Descrierea exercițiilor cu sprijin</li> <li>• Sărituri cu sprijin pe și peste aparat</li> </ul>	<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

<ul style="list-style-type: none"> <li>• Metodica predării săriturilor</li> <li>• 2 ore</li> </ul>		
<b>8. Exerciții aplicative</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Exerciții la scara fixa</li> <li>• Exerciții cu obiecte</li> <li>• 2 ore</li> </ul>	<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
<b>9. Exerciții aplicativ utilitare nespecifice gimnasticii</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Mers</li> <li>• Alergare</li> <li>• Saritura</li> <li>• Aruncare si prindere</li> <li>• 2 ore</li> </ul>	<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
<b>10. Exerciții aplicativ utilitare specifice gimnasticii</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Tarare</li> <li>• Catarare</li> <li>• Echilibru</li> <li>• 2 ore</li> </ul>	<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
<b>11. Exerciții aplicativ utilitare specifice gimnasticii</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• transport de greutate</li> <li>• tractiuni si impingeri</li> <li>• 2 ore</li> </ul>	<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
<b>12. Exerciții aplicativ – utilitare – parcursuri aplicative</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• notiuni de baza a parcursurilor aplicative</li> <li>• exerciții – parcursuri aplicative</li> <li>• 2 ore</li> </ul>	<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
<b>13. Rolul acompaniamentului in lectia de educatie fizica si sport</b> 2 ore	<i>Prelegere-discuții</i>	Gonczi Raicu Maricica, Nicolina Maria ( 20020, Edit. Mirton , Timisoara
<b>14. Recapitularea notiunilor insusite</b>	<i>Prelegere-discuții</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, Moraru Cristina, ( 2013), Gimnastica de Baza,

		editura Pim, Iasi, Gonczi Raicu Maricica, Nicolin Maria ( 20020, Edit. Mirton , Timisoara
<b>Bibliografie</b>		
<b>8.1 Bibliografie</b>		
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”	
<b>8.2. Seminar-laborator</b>		
	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
1. Acțiuni pe loc și de pe loc Poziția de repaus, adunarea, alinierea, numărătoarea, raportul, întoarcerile Exerciții de front și formație <i>2 ore</i>		
	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
2. Exerictii de front si formatii <i>2 ore</i>		

<p>3. Actiuni de deplasare 2 ore</p>	<p>Explicații însoțite de demonstrații</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>4. Alcatuirii si schimbari de formatii 2 ore</p>	<p>Explicatii insotite de demonstratii</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>5. Exerciții de dezvoltare fizica generala Pozitii – tinuta semente ale corpului 2 ore</p>	<p>Explicații însoțite de demonstrații</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.Exerciții de dezvoltarea fizica generala Complex de exercitii de dezvoltare fizica generala 2 ore</p>	<p>Explicații însoțite de demonstrații</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 aplicativ utilitare Mers, alergare, săritura, aruncare si prindere 2 ore</p>	<p>Explicații însoțite de demonstrații</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 de influentare selectiva a aparatului locomotor 2 ore</p>	<p>Explicații însoțite de demonstrații</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. Deprinderi utilitar-aplicative – nespecifice gimnasticii Echilibru, tarare si catarare 2 ore</p>	<p>Explicații însoțite de demonstrații</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>

10. Deprinderi utilitar – aplicative – specifice gimnasticii Transport de greutati si tractiuni si impingeri 2 ore	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 2 ore	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 exercitii libere cu bastoane si la aparate 2 ore	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 exercitii libere cu acompaniament muzical 2 ore	Explicații însoțite de demonstrații	Gonczi Raicu Maricica, Nicolin Maria ( 20020, Edit. Mirton , Timisoara
14. Probe de verificare practice 2 ore	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
<b>Bibliografie</b>		
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.	Gonczy 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 kinetoterapiei și recuperării medicale, cât și să-și poată 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%

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	