

FIȘA DISCIPLINEI

Anul universitar 2021-2022

Anul de studiu I / Semestrul II

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	Educție Fizică și Sport
1.4. Domeniul de studii	Educție Fizică și Sport
1.5. Ciclul de studii	Licenta
1.6. Programul de studii/calificarea*	Educție Fizică și Sportivă / Profesor în învățământul primar și gimnazial

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. Număr ore pe săptămână	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
Studiul după manual, suport de curs, bibliografie și notițe					18
Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate și pe teren					24
Pregătire seminarii/laboratoare, teme, referate, portofolii și eseuri					21
Tutoriat					-
Examinări					6
Alte activități					

3.7 Total ore studiu individual	69
3.8 Total ore din planul de învățământ*	56
3.9 Total ore pe semestru	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	Sala de curs dotată cu videoproector și laptop
5.2. de desfășurarea a seminarului/laboratorului	Sala de gimnastică .

6. Competențe specifice acumulate

Competențe profesionale	Competențe explicite prin descriptorii de nivel
-------------------------	---

<p>C1 Proiectarea modulară (Educație fizică și sportivă, Sport și performanță motrică, Kinetoterapie și motricitate specială) și planificarea conținuturilor de bază ale domeniului cu orientare interdisciplinară</p> <p>C2. Organizarea curriculumului integrat și a mediului de instruire și învățare, cu accent interdisciplinar (Educație fizică și sportivă, Sport și performanță motrică, Kinetoterapie și motricitate specială)</p>	<p>C1.1 Identificarea și utilizarea conceptelor, teoriilor și a modelelor privind proiectarea și planificarea în activitățile de educație fizică și sport.</p> <p>C1.2 Utilizarea cunoștințelor privind evaluarea capacităților psiho-somato-funcționale ale elevilor și ale practicanților de activități de educație fizică și sport.</p> <p>C1.3 Aplicarea principiilor și metodelor de bază pentru elaborarea deciziilor privind activitățile de proiectare și planificare a conținuturilor specifice activităților de educație fizică și sportive.</p> <p>C1.4 Analizarea cantitativă și calitativă și interpretarea documentelor de planificare în unitățile școlare și în structurile sportive - lecții și activități de educație fizică și sportive.</p> <p>C1.5 Elaborarea unor documente de planificare și evidență potrivit didacticii educației fizice și sportive</p> <p>C2.1 Definirea și utilizarea adecvată a terminologiei din programele specifice activităților de educație fizică și sportive specifice programului de studii.</p> <p>C2.3 Identificarea modelelor și implementarea lor în procesul de predare-învățare pe baza definirii și utilizării principiilor de bază ale lecțiilor și conducerii activităților de educație fizică și sportive.</p> <p>C2.4 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.</p> <p>C2.5 Conceperea și prezentarea unor sisteme de mijloace specifice educației fizice și sportive, programelor de timp liber și activităților extracurriculare cu specific sportiv</p>
Competențe transversale	<i>Nu este cazul</i>

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

7.1 Obiectivul general al disciplinei	Cursul și lucrările practice urmăresc 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
7.2 Obiectivele specifice	<p>-- realizarea de conexiuni între elementele procesului didactic</p> <p>- cunoasterea, explicarea și utilizarea corectă a termenilor specifici gimnasticii, artistice și ritmice</p>

	<p>- capacitatea de a transpune în practică cunoștințele dobândite în cadrul cursului realizarea de conexiuni între elementele procesului didactic</p> <p>-</p>
--	---

8. Conținuturi*

8.1 Curs	Metode de predare	Observații
<p>1 Formarea deprinderilor motrice</p> <p>Etapele formării deprinderilor motrice</p> <p>2 ore</p>	<i>Prelegere-discuții</i>	1.Grosu Florina Emilia, Groza Gogean Gina (2015), Gimnastica Vol. III, Gimnastica acrobatica si sarituri, Editura G.M.I. Cluj Napoca
<p>2. Consideratii generale asupra gimnasticii acrobatice</p> <p>2 ore</p>	<i>Prelegere – discuții</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
<p>3 Tehnica elementelor acrobatice statice de mobilitate</p> <p>2 ore</p>	<i>Prelegere-discuții</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

<p>4. 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> <p>Popescu Gabriel , (2007), Metodica predarii disciplinelor gimnice: gimnastica acrobatica , edit. Elisavaros, Bucuresti</p>
<p>5. Tehnica elementelor acrobatice dinamice</p> <ul style="list-style-type: none"> • Rulari • rostogoliri <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>6. Tehnica elementelor acrobatice dinamice</p> <ul style="list-style-type: none"> • Rasturanari laterale • Rasturanari inainte • Rasturanari inapoi <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>7. Bazele tehnice ale sariturilor cu sprijin Fazele sariturilor cu sprijin</p>	<p><i>Prelegere - discutii</i></p>	<p>Grosu Emilia, Bujor Cucu, Nut Ramona, Negru Nicolae – Gimnastica Educativa de Baza,</p>

<p>2 ore</p>		<p>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</p>
<p>8. Tehnica sarituri cu sprijin</p> <ul style="list-style-type: none"> • Sarituri cu sprijin la lada de gimnastica Sarituri cu sprijin la capra de gimnastica <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 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</p>
<p>9. Istoricul gimnasticii ritmice</p> <ul style="list-style-type: none"> • Definitie • Obiective • Ramurile gimnasticii <p>2 ore</p>	<p><i>Prelegere - discutii</i></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.Comportament motric specific gimnasticii ritmice Tehnica corporala si tehnica de actionare a obiectelor</p> <p>2 ore</p>	<p><i>Prelegere-discutii</i></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. Tehnica manuirii obiectelor de :minge si coarda</p> <p>2 ore</p>	<p><i>Prelegere-discutii</i></p>	<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
12 Tehnica manuirii obiectelor de: cerc si panglica 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
13 Ansamblurile <ul style="list-style-type: none"> • notiuni generale • relatia intre gimnaste si variante in compozitie 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
14. Recapitularea notiunilor insusite 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

Bibliografie

1. Corlaci Ionut, (2010), Note de curs, Metodica disciplinelor sportive gimnice- gimnastica artistic, note de curs, edit., Morosan, Bucuresti
2. Damian Mirela, Popescu Rraluca, (2000), Gimnastica acrobatica, edit. Ovidius University Press, Constanta
3. Damian Mirela, Popescu Raluca, (2000), Gimnastica acrobatic: Tehnica si metodica, edit. . Ovidius University Press, Constanta
4. Dobrescu Tatiana, Gimnastica - bazele teoretice si metodice, Ed. Pim, Iasi, 2007
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. Grosu Florina Emilia, Groza Gogean Gina (2015), Gimnastica Vol. III, Gimnastica acrobatica si sarituri, Editura G.M.I. Cluj Napoca
7. Popescu Gabriel , (2007), Metodica predarii disciplinelor gimnice: gimnastica acrobatica , edit. Elisavaros, Bucuresti
8. Tudusciuc ion (2001), Gimnastica acrobatica, Edit. Fundatia “Romainia de Maine” Bucuresti

a) Gimnastica ritmica

1. Metodica disciplinelor sportive gimnice: Curs de gimnastica ritmica, (2007), A.N.E.F.S. Bucuresti
2. Dobrescu Tatiana – Bazele teoretice si metodice ale gimnasticii ritmice, Ed. Pim, Iasi, 2007
3. Groza Gogean Gina, Gogoncea Diana Nicoleta, (2015), Euritmia – arta miscarii corporale, mijloace din gimnastica ritmica si dans Editura Pim Iasi
4. Jeleascov Cristina, (2008), Gimnastica ritmica de baza, Fundatia” Romania de Maine” Bucuresti
5. Moraru Cristina, Gimnastica ritmica in scoala, Edit. Pim, Iasi
6. Moraru Cristina, Gimnastica ritmica-curs, edit. Pim, Iasi
7. Nicolin Maria – Gimnastica ritmica in scoala, Ed Cupidon
8. Nicolin Maria – Curs de gimnastica ritmica , Ed. Tipografia Universitatii de Vest, Timisoara , 1998
9. Stoenescu Gineta (1978), Gimnastica ritmica moderna, Edit. Sport-Turism, Bucuresti

8.2. Seminar-laborator		
1. Gimnastica acrobatica elemente statice <ul style="list-style-type: none">• Cumpana• Sfoara sagitala• Sfoara longitudinal (drept, stang)• Podul de jos	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
2 ore		

		Popescu Gabriel , (2007), Metodica predarii disciplinelor gimnice: gimnastica acrobatica , edit. Elisavaros, Bucuresti
2. Gimnastica acrobatica <ul style="list-style-type: none"> • Stand pe cap • Stand pe maini 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. Elisavaros, Bucuresti
3. Gimnastica acrobatica - elemente dinamice <ul style="list-style-type: none"> • Rulari • Rostogoliri inainte si inapoi din ghemuit in ghemuit • Rostogoliri inainte si inapoi in departat 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. Elisavaros, Bucuresti
4. Gimnastica acrobatica Rostogoliri inainte si inapoi in departat 2 ore	Explicatii insotite de demonstratii	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
5. Gimnastica acrobatica – elemente dinamice Rasturnari laterale 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. Gimnastica acrobatica <ul style="list-style-type: none"> • Rasturanari inainte • Rasturnari inapoi 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 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
8.Realizarea unor complexe de exercitii de elemente acrobatice statice 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
9. 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. Elisavaros, Bucuresti
10.Exersarea sariturilor fara 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. Elisavaros, Bucuresti
11.Exersarea 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. Elisavaros, Bucuresti
12.Probe de verificarea practica 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. Elisavaros, Bucuresti
Bibliografie	a) gimnastica acrobatica si sarituri	
1.	Dobrescu Tatiana, Gimnastica - bazele teoretice si metodice, Ed. Pim, Iasi, 2007	
2.	Grigore Vasilica - Gimnastica Manual pentru cursul de baza, Ed. Bren , Bucuresti , 2003	
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	
4.	Grosu Florina Emilia, Groza Gogean Gina (2015), Gimnastica Vol. III, Gimnastica acrobatic si sarituri, Editura G.M.I. Cluj Napoca	
5.		

6. Janos Fekete – Gimnastica de Baza, Acrobatica si Sarituri, Ed.Librariii Crican, Oradea, 1996

Lucrari practice gimnastica ritmica		
<p>1. Invatarea 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. Invatarea 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. Invatarea elementelor de echilibru: intoarceri, piruete cu si fara bara de balet – 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>5. Invatarea elementelor de suplete : balansari de brate, trunchi si picioare, valuri de corp si brate, valuri si echilibru</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>6. Invatarea sariturilor artistice de baza: assemble, sisson, fouete, cabriole, developpe, cu forfecare, saritura pisicii si cu ghemuire</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</p>

		din gimnastica ritmica si dans Editura Pim Iasi
7.Acomodarea cu obiectele portative din gimnastica ritmica: panglica, cerc, minge si coarda 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
8.Invatarea miscarilor cu panglica: balansari, cercuri, serpuiuri, spirale, opturi, saltari, sarituri, intoarceri si piruete, aruncari si prinderi 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
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 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
10 Evaluare 2 ore	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

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

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 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 practica – 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) **Prezența:**

- la curs nu este obligatorie, însă se acordă un punct în plus la nota finală celor care au frecventat cel puțin 10 cursuri;
- la LP-uri în vederea acordării unei note, studentul trebuie să aibă cel puțin 12 prezențe în cazul în care nu lucrează și 6 prezențe 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 prezență 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			
In vederea sustinerii examenului de marire de nota, studentul trebuie sa indeplineasca conditiile descrise la punctul 10.6			

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			
Nu este cazul			

Data completării

Semnătura titularului de curs

Semnătura titularului de seminar

