

FIȘA DISCIPLINEI

1. Date despre program

1.1 Instituția de învățământ superior	UNIVERSITATEA BABEȘ-BOLYAI
1.2 Facultatea	FACULTATEA DE EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORT
1.3 Departamentul	DEPARTAMENTUL DE JOCURI SPORTIVE
1.4 Domeniul de studii	EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORT
1.5 Ciclul de studii	LICENȚĂ
1.6 Programul de studiu	EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORTIVĂ (la Reșița)

2. Date despre disciplină

2.1 Denumirea disciplinei (ro)	GIMNASTICĂ AEROBICĂ DE ÎNTREȚINERE						
2.2 Titularul activităților de curs	Cd. asoc. dr. Gușe Veronica-Mihaela						
2.3 Titularul activităților de lucrări practice	Cd. asoc. dr. Gușe Veronica-Mihaela						
2.4 Anul de studiu	III	2.5 Semestrul	1	2.6. Tipul de evaluare	C	2.7 Regimul disciplinei	Op

3. Timpul total estimat (ore pe semestru al activităților didactice)

3.1 Număr de ore pe săptămână	3	Din care: 3.2 curs	1	3.3 lucrări practice	2
3.4 Total ore din planul de învățământ	42	Din care: 3.5 curs	14	3.6 lucrări practice	28
Distribuția fondului de timp:					ore
Studiul după manual, suport de curs, bibliografie și notițe					10
Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate și pe teren					9
Pregătire seminarii/laboratoare, teme, referate, portofolii și eseuri					10
Tutoriat					2
Examinări					2
Alte activități:					
3.7 Total ore studiu individual			33		
3.8 Total ore pe semestru			75		
3.9 Numărul de credite			3		

4. Precondiții (acolo unde este cazul)

4.1 de curriculum	<ul style="list-style-type: none"> Nu este cazul
4.2 de competențe	<ul style="list-style-type: none"> Nu este cazul

5. Condiții (acolo unde este cazul)

5.1 De desfășurare a cursului	Prezentarea la curs la ora stabilită în orar, comportament academic
5.2 De desfășurare a seminarului/laboratorului	Echipament adecvat, disponibilitate fizică corespunzătoare sarcinilor din LP. Prezența în procent de 75% din totalul lucrărilor practice Accesul la examinarea teoretică este condiționată de promovarea lucrărilor practice;

6. Competențele specifice acumulate

Competențe profesionale	<ul style="list-style-type: none"> • Proiectarea modulară și planificarea conținuturilor de bază ale domeniului, cu orientare interdisciplinară; • Organizarea curriculumului integrat și a mediului de instruire și învățare, cu accent interdisciplinar; • Evaluarea dezvoltării fizice și a motricității potrivit cerințelor/ obiectivelor specifice Educației fizice și sportive; • Descrierea și demonstrarea sistemelor operaționale specifice Educației fizice și sportive, pe grupe de vârstă;
Competențe transversale	<ul style="list-style-type: none"> • Organizarea de activități sportive și de educație fizică pentru persoane de diferite vârste și niveluri de pregătire în condiții de asistență calificată, cu respectarea normelor de etică și deontologie profesională; • Cooperarea - în condiții de eficiență și eficacitate - în echipe profesionale interdisciplinare pentru organizarea și desfășurarea proiectelor și a programelor în domeniul Educației fizice și sportului

7. Obiectivele disciplinei (reieșind din grila competențelor acumulate)

7.1 Obiectivul general al disciplinei	Dobândirea de cunoștințe teoretice și practice referitoare la învățarea și consolidarea principalelor elemente și procedee tehnice specifice gimnasticii aerobice.
7.2 Obiectivele specifice	<ul style="list-style-type: none"> • Cunoașterea și utilizarea adecvată a noțiunilor specifice disciplinei • Însușirea bazelor generale ale mișcării și formarea deprinderilor motrice specifice activității • Cunoașterea și utilizarea mijloacelor din gimnastica aerobică • Cunoașterea mijloacelor de perfecționare a esteticii corporale și a expresivității mișcării. • Cunoașterea bazelor tehnice și principiilor tehnico metodice care fundamentează gimnastica aerobică. • Educarea capacității de a demonstra elemente tehnice din gimnastica aerobica • Educarea capacității de a folosi un limbaj de specialitate corect, cu aplicabilitate în lecția de educație fizică și activități de timp liber.

8. Conținuturi

8.1 Curs	Metode de predare	Observații
1. Cunoașterea colectivului de studenți. Prezentarea cerințelor	Explicație	2 ore
2. Lecție introductivă – obiectivele teoretice și metodice ale gimnasticii aerobice, caracteristicile gimnasticii aerobice	Curs interactiv	2 ore
3. Conținutul gimnasticii aerobice - Sistematizarea gimnasticii aerobice de întreținere	Curs interactiv	2 ore
4. Efectele gimnasticii aerobice de întreținere - Principiile tehnico metodice care fundamentează gimnastica aerobică de întreținere	Curs interactiv	2 ore
5. Selectarea acompaniamentului muzical în	Curs interactiv	2 ore

gimnastica aerobică		
6. Structura unei ședințe de gimnastică aerobică	Curs interactiv	2 ore
7. Exerciții de alcătuire a unor programe în care sunt acționate acte și acțiuni motrice de tonifiere musculară și dezvoltare a mobilității articulare și musculare.	Curs interactiv	2 ore
		Total ore: 14

Bibliografie:

1. Cooper, K.H., (1968). *Aerobics*. New-York, Evans;
2. Ferrario (2007). *Gimnastica aerobică pe înțelesul tuturor*.
3. Ganciu Mihaela (2009). *Gimnastica aerobică de întreținere suport metodic pentru orele de educație fizică pentru învățământul superior: curs*. București, Editura Universității din București;
4. Grosu, E.F., (2001). *Gimnastica aerobică - Programe de stilare*, Ed. G.M.I., Cluj-Napoca;
5. Gușe, V. (2023). *Gimnastică aerobică de întreținere. Note de curs*. Reșița
6. Kulcsar, S. (2000). *Gimnastica Aerobica*. Editura Clusium
7. Lin, Y., (1996). *Precision Sport Aerobics*, Kempele. Finland: Polar Wellness Library
8. Macovei, S., (2003). *Gimnastica aerobică de întreținere*. Editura Afir, București
9. Moraru, E.M.. (2015). *Programe gimnice de estetică corporală*. Editura Universității "Alex. Ioan Cuza", Iași.
10. Nuț, R.,A., Grosu, E.F si colaboratorii (2002). *Gimnastica aerobica prin programe de inițiere*. Universitatea Creștină Dimitrie Cantemir, Facultatea de Științe Economice, Cluj-Napoca
11. Nuț, R.A. (2020). *Gimnastica aerobică de întreținere - Suport de curs*
12. Popescu, G., (2005). *Impact aerobic*. București, Editura Elisavaroș
13. Stoienescu, G., (2000). *Gimnastica aerobică (de întreținere) și sportul aerobic*. Institutul de Studii și Proiectări Energetice, București.
14. Stoica, A., (2011). *Curs practic de gimnastica aerobică pentru studenți*. Universitatea din București

8.2 Lucrări practice	Metode de predare	Observații
1. Prezentarea cerințelor stabilite pentru disciplina studiată; - Noțiuni de bază: Complexele de influențarea selectivă a aparatului locomotor	Explicație - demonstrație; exersare practică	4 ore
2. Însușirea capacității de execuție a principalelor grupe de mijloace cu care acționează gimnastica aerobică. Pași de bază: march, jogging, step-touch, grapevine, v-step, double step-touch, skip, lunge, jumping-jack, kick, knee	Explicație - demonstrație; exersare practică	4 ore
3. Succesiune metodologică de alcătuire a unor programe de gimnastică aerobică de întreținere.	Explicație - demonstrație; exersare practică	2 ore
4. Însușirea unor complexe de exerciții de gimnastică aerobică specifică lecțiilor de educație fizică.	Explicație - demonstrație; exersare practică	2 ore
5. Exerciții de alcătuire a unor programe în care sunt acționate acte și acțiuni motrice de tonifiere musculară.	Explicație - demonstrație; exersare practică	2 ore
6. Exerciții de alcătuire a unor programe în care sunt acționate acte și acțiuni motrice dezvoltare a mobilității articulare și musculare	Explicație - demonstrație; exersare practică	2 ore
11. Evaluare practică	Demonstrație	2 ore
		Total ore: 28

Bibliografie:

1. Cooper, K.H., (1968). *Aerobics*. New-York, Evans;
2. Ferrario (2007). *Gimnastica aerobică pe înțelesul tuturor*.
3. Ganciu Mihaela (2009). *Gimnastica aerobică de întreținere suport metodic pentru orele de educație*

fizică pentru învățământul superior: curs. București, Editura Universității din București;

4. Grosu, E.F., (2001). *Gimnastica aerobică - Programe de stilare*, Ed. G.M.I., Cluj-Napoca;
5. Gușe, V. (2023). *Gimnastică aerobică de întreținere. Note de curs*. Reșița
6. Kulcsar, S. (2000). *Gimnastica Aerobica*. Editura Clusium
7. Lin, Y., (1996). *Precision Sport Aerobics*, Kempele. Finland: Polar Wellness Library
8. Macovei, S., (2003). *Gimnastica aerobică de întreținere*. Editura Afir, București
9. Moraru, E.M.. (2015). *Programe gimnice de estetică corporal*. Editura Universității "Alex. Ioan Cuza", Iași.
10. Nuț, R.,A., Grosu, E.F si colaboratorii (2002). *Gimnastica aerobica prin programe de inițiere*. Universitatea Creștină Dimitrie Cantemir, Facultatea de Științe Economice, Cluj-Napoca
11. Nuț, R.A. (2020). *Gimnastica aerobică de întreținere - Suport de curs*
12. Popescu, G., (2005). *Impact aerobic*. București, Editura Elisaváros
13. Stoienescu, G., (2000). *Gimnastica aerobică (de întreținere) și sportul aerobic*. Institutul de Studii și Proiectări Energetice, București.
14. Stoica, A., (2011). *Curs practic de gimnastica aerobică pentru studenți*. Universitatea din București

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

- Conținutul disciplinei este coroborat așteptările reprezentanților comunității, a asociațiilor profesionale și angajatorilor (Inspectoratul Școlar Județean, Cluburi Sportive Școlare, Licee și Școli generale) respectând cerințele programei școlare din învățământul preuniversitar

10. Evaluare

Tip activitate	10.1 Criterii de evaluare	10.2 Metode de evaluare	10.3 Pondere din nota finală
10.4 Curs	Explicarea corectă a conceptelor și noțiunilor specifice gimnasticii aerobice	Prezentare proiect	20%
	Frecvența participării la curs/lucrări practice		20%
10.5 Lucrări practice	Punerea în practică a Elementelor și procedeele tehnice	Evaluare practică	60%
10.6 Standard minim de performanță			
• Fiecare criteriu de evaluare trebuie să fie notat cu minimum nota 5 pentru a putea promova disciplina;			

Data completării:

18.06.2024

Semnătura titularului de curs

Cd. asoc. dr. Veronica-Mihaela Gușe

Semnătura titularului de seminar

Cd. asoc. dr. Veronica-Mihaela Gușe

Data avizării:

Responsabil program

Conf. univ. Andrade-Ionuț Bichescu

Director departament

Conf. univ. dr. Marius Alin Baci

