

**FIȘA DISCIPLINEI**
**1. Date despre program**

1.1. Instituția de învățământ superior	Universitatea de Vest
1.2. Facultatea	Facultatea de Educație Fizică și Sport
1.3. Departamentul	
1.4. Domeniul de studii	Educație Fizică și sport
1.5. Ciclul de studii	Licență
1.6. Programul de studii / calificarea	

**2. Date despre disciplină**

2.1. Denumirea disciplinei	Educație fizică – curs general – disciplina sportivă gimnastica aerobică						
2.2. Titularul activităților de curs							
2.3. Titularul activităților de seminar	Asist. Univ. Drd. Arseni Nada Alexandra						
2.4. Anul de studii	I+II	2.5. Semestrul	1+2	2.6. Tipul de evaluare	C	2.7. Regimul disciplinei	O

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

3.1. Număr de ore pe săptămână	2	din care: 3.2 curs		3.3. seminar/laborator	2
3.4. Total ore din planul de învățământ	28	din care: 3.5 curs		3.6. seminar/laborator	28
<b>Distribuția fondului de timp</b>					<b>ore</b>
Studiu după manual, suport de curs, bibliografie și notițe					
Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate/pe teren					
Pregătire seminarii/laboratoare, teme, referate, portofolii și eseuri					
Examinări					
Tutorat					
Examinări					
Alte activități ...					
3.7. Total ore studiu individual					
3.8. Total ore pe semestru	28				
3.9. Număr de credite					

**4. Precondiții (acolo unde e cazul)**

4.1. de curriculum	
4.2. de competențe	

**5. Condiții (acolo unde e cazul)**

5.1. de desfășurarea a cursului	
5.2. de desfășurare a seminarului/laboratorului	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Sală de gimnastică dotată cu aparatură de specialitate și materiale auxiliare;</li> <li>• Echipament sportiv;</li> <li>• Adeverință medicală (medic de familie – apt pentru efort fizic);</li> <li>• Telefoanele pe modul silențios.</li> <li>• Nu este permisă întârzierea la oră.</li> </ul>

## 6. Competențe specifice acumulate

Competențe profesionale	<ul style="list-style-type: none"> <li>• C1: Valorificarea informațiilor, metodelor, și mijloacelor specifice educației fizice și sportului în vederea optimizării stării de sănătate și a dezvoltării fizice armonioase;</li> <li>• C2: Utilizarea cunoștințelor, metodelor și mijloacelor specifice educației fizice și sportului în vederea dezvoltării capacităților motrice;</li> <li>• C3: Exersarea deprinderilor și a capacităților motrice în funcție de capacitatea psiho-motrică individuală.</li> </ul>
Competențe transversale	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Dezvoltarea simțului responsabilității;</li> <li>• Capacitatea de a prelua inițiativa;</li> <li>• Dezvoltarea capacității de autocontrol</li> </ul>

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

7.1. Obiectivul general al disciplinei	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Cursul are menirea de a favoriza dezvoltarea fizică armonioasă, de a menține un nivel optim al stării de sănătate și de a contribui la maximizarea calităților motrice.</li> </ul>
7.2. Obiectivele specifice	<ul style="list-style-type: none"> <li>• O.C.1: Prezentarea efectelor practicării gimnasticii aerobice asupra organismului uman;</li> <li>• O.At.1: Formarea capacității de practicare sistematică și independentă a exercițiilor fizice;</li> <li>• O.Ap.1: Utilizarea deprinderilor motrice în acțiuni motrice complexe;</li> <li>• O.C.2: Dobândirea de cunoștințe specifice gimnasticii aerobice;</li> <li>• O.At.2: Relaționarea optimă în grupuri diferite preconstituite sau constituite spontan;</li> <li>• O.Ap.2: Dezvoltarea componentelor fitness-ului (rezistență, cardiovasculară, rezistență musculară, forță, mobilitate-suplețe, compoziție corporală).</li> <li>• O.C.3: Operarea cu noțiunile specifice domeniului;</li> <li>• O.At.3: Dezvoltarea dorinței de a practica exercițiul fizic ca mijloc de petrecere al timpului liber.</li> <li>• O.Ap.3: Dezvoltarea calităților motrice prin participarea la programul de antrenament;</li> </ul>

## 8. Conținuturi\*

8.2. Seminar/laborator	Metode de predare	Observații
Prezentarea cerințelor stabilite pentru disciplina studiată Noțiuni de bază: Complexele de influențare selectivă a aparatului locomotor.	Explicare, demonstrare, exersare	2 ore
Înșușirea capacității de execuție a pașilor de bază din gimnastica aerobică: march, jogging, step – touch, double step – touch, grape – fine, V- step, skip, lunge, jumping – jack, knee up, heel up, kick.	Explicare, demonstrare, exersare	6 ore
Capacitatea învățării sau crearea unui complex de exerciții, în 8-16-32 de timpi, chiar și 64 timpi.	Explicare, demonstrare, exersare	4 ore
Sucesiune metodologică de alcătuire a unor programe de gimnastică aerobică de întreținere.	Explicare, demonstrare, exersare	4 ore

Înșușirea unor complexe de exerciții de gimnastică aerobică specifică lecțiilor de educație fizică.	Explicare, demonstrare, exersare	6 ore
Exerciții de alcătuire a unor programe în care sunt acționate acte și acțiuni motrice: de tonifiere musculară, de dezvoltare a mobilității articulare și musculare.	Explicare, demonstrare, exersare	4 ore
Lecție de verificare a cunoștințelor	Explicare, demonstrare, exersare	2 ore
<b>Bibliografie</b> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Almăjan B., (2008). <i>Gimnastica aerobică</i>, Editura Politehnica, Timișoara;</li> <li>2. Cooper K., (1968). <i>Aerobics</i>, New – York, Evans;</li> <li>3. Grosu E., (2001). <i>Gimnastică aerobică – Programe de stilare corporală</i>, Editura G.M.I., Cluj – Napoca;</li> <li>4. Grosu E., (1991). <i>Complexe de exerciții pentru influențarea selectivă a aparatului locomotor</i>, Editura G.M.I., Cluj – Napoca;</li> <li>5. Kulcsar Ș., (2000). <i>Gimnastica aerobică</i>, Editura Clusium, Cluj – Napoca;</li> <li>6. Lin Y., (1996). <i>Precision Sport Aerobics</i>, Kempele, Finland: Polar Welness Library;</li> <li>7. Macovei S., (2003). <i>Gimnastica aerobică de întreținere</i>, Editura Afir, București;</li> <li>8. Popescu G., (2005). <i>Impact aerobic</i>, Editura Elisavaras, București;</li> <li>9. Stoienescu G., (2000). <i>Gimnastica aerobică (de întreținere) și sportul aerobic</i>, Institutul de Studii și Proiectări, București.</li> </ol>		

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

Temele propuse reușesc să formeze studenților noțiuni de bază pe care le pot folosi cu succes în practicarea gimnasticii aerobice în timpul liber. Deasemenea abordarea acestora va contribui la dezvoltarea calităților motrice, la creșterea capacității de efort, pentru stimularea capacităților intelectuale necesare formării profesionale.


### 10. Evaluare

Tip de activitate	10.1. Criterii de evaluare	10.2. Metode de evaluare	10.3. Pondere din nota finală
<b>10.5. Seminar/laborator</b>	Prezența la lecții	Numărul de prezențe	80%
	Participare activă, execuție	Examen practic	20%
<b>10.6. Standard minim de performanță</b> Minimum 10 prezențe la lecții; Claritatea execuțiilor elementelor din gimnastica aerobică și participare activă în cadrul fiecărei ore.			

Data completării  
1.09.2017

Semnătura titularului de curs

Semnătura titularului de seminar



Semnătura directorului de departament

