

## FIȘA DISCIPLINEI

### 1. Date despre program

1.1. Instituția de învățământ superior	Universitatea de Vest din Timișoara
1.2. Facultatea	Educație Fizică și Sport
1.3. Departamentul	Educație Fizică și Sportivă
1.4. Domeniul de studii	Știința sportului și educației fizice
1.5. Ciclul de studii	Licență
1.6. Facultatea	Facultatea de Fizică

### 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. cerc. Dr. Domokos Cerasela						
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	1	din care: 3.2 curs		3.3. seminar/laborator	2 1
3.4. Total ore din planul de învățământ	14	din care: 3.5 curs		3.6. seminar/laborator	14
<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	14				
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. Obiectivele disciplinei - rezultate așteptate ale învățării la formarea cărora contribuie parcurgerea și promovarea disciplinei în FD din

Competențe profesionale	<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>
Competențe transversale	<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>

Responsabilitate și autonomie	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Gestionarea de activități sau proiecte tehnice ori profesionale complexe, prin asumarea responsabilității pentru luarea deciziilor în situații de muncă sau de studiu imprevizibile.</li> <li>● Asumarea responsabilității pentru gestionarea dezvoltării profesionale a indivizilor și grupurilor.</li> <li>● Aplicarea strategiilor de muncă eficientă și responsabilă, pe baza principiilor, normelor și a valorilor codului de etică profesională.</li> <li>● Aplicarea tehnicilor de muncă eficientă în echipă multidisciplinară, atitudine etică față de grup, respect față de diversitate și multiculturalitate; acceptarea diversității de opinie.</li> <li>● Autoevaluarea nevoii de formare profesională continuă în scopul inserției și adaptabilității la cerințele pieței muncii.</li> </ul>
-------------------------------	--

## 7. 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	
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	
Capacitatea învățării sau crearea unui complex de exerciții, în 8-16-32 de timpi, chiar și 64 timpi.	Explicare, demonstrare, exersare	

Sucesiune metodologică de alcătuire a unor programe de gimnastică aerobică de întreținere.	Explicare, demonstrare, exersare	
Înșușirea unor complexe de exerciții de gimnastică aerobică specifică lecțiilor de educație fizică.	Explicare, demonstrare, exersare	
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	
Lecție de verificare a cunoștințelor	Explicare, demonstrare, exersare	

#### Bibliografie

1. Almăjan B., (2008). *Gimnastica aerobică*, Editura Politehnica, Timișoara;
2. Cooper K., (1968). *Aerobics*, New – York, Evans;
3. Grosu E., (2001). *Gimnastică aerobică – Programe de stilare corporală*, Editura G.M.I., Cluj – Napoca;
4. Grosu E., (1991). *Complexe de exerciții pentru influențarea selectivă a aparatului locomotor*, Editura G.M.I., Cluj – Napoca;
5. Kulcsar Ș., (2000). *Gimnastica aerobică*, Editura Clusium, Cluj – Napoca;
6. Lin Y., (1996). *Precision Sport Aerobics*, Kempele, Finland: Polar Wellness Library;
7. Macovei S., (2003). *Gimnastica aerobică de întreținere*, Editura Afir, București;
8. Popescu G., (2005). *Impact aerobic*, Editura Elisaváros, București;
9. Stoienescu G., (2000). *Gimnastica aerobică (de întreținere) și sportul aerobic*, Institutul de Studii și Proiectări, București.

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

În vederea schițării conținuturilor, alegerii metodelor de predare/învățare titularii disciplinei au organizat o întâlnire cu angajatorii și cadre didactice din domeniu. Întâlnirea a vizat identificarea nevoilor și așteptării angajatorilor din domeniu. În baza acestora s-a trecut la optimizarea conținuturilor disciplinei și la coordonarea disciplinelor din programul de studiu în vederea formării competențelor revendicate de angajatori..

#### 9. Evaluare

Tip de activitate	9.1. Criterii de evaluare	9.2. Metode de evaluare	9.3. Pondere din nota finală
9.5. Seminar/laborator	Prezența la lecții	Numărul de prezențe	80%
	Participare activă, execuție	Examen practic	20%

#### 9.6. Standard minim de performanță

Minimum 10 prezențe la lecții;  
Claritatea execuțiilor elementelor din gimnastica aerobică și participare activă în cadrul fiecărei ore.  
Capacitatea studentului de a participa la activități fizice cu intensitate medie, fara un efort fizic crescut.

Data completării  
26.09.2022

Semnătura titularului de curs

Semnătura titularului de seminar

Semnătura directorului de departament