

FISA DISCIPLINEI
1. Date despre program

1.1. Institutia de invatamant superior	Universitatea de Vest din Timisoara
1.2. Facultatea	Facultatea de Educatie Fizica si Sport
1.3. Departamentul	Educatie Fizică și Sportivă
1.4. Domeniul de studii	Știința Sportului și Educației Fizice
1.5. Ramura de știință	Știința sportului și educației fizice
1.6. Ciclul de studii	Licență
1.7. Programul de studii / calificarea	SPORT ȘI PERFORMANȚĂ MOTRICĂ Profesor in invatamantul primar –cod C.O.R 234101, Profesor in invatamantul gimnazial –cod C.O.R 233002 Cercetator in educatie fizica si sport- cod C.O.R. 226909 Asistent de cercetare in educatie fizica si sport- cod C.O.R 226910 Consilier sportiv- cod C.O.R 226911

2. Date despre disciplina

2.1. Denumirea disciplinei	Gimnastica ritmica F						
2.2. Titularul activitatilor de curs	Lector dr. Tabara Amanar Simona						
2.3. Titularul activitatilor de seminar	As. Nicolin Maria						
2.4. Anul de studii	I	2.5. Semestrul	II	2.6. Tipul de evaluare	E	2.7. Regimul disciplinei	DF

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

3.1. Numar de ore pe saptamana	4	din care: 3.2 curs	1	3.3. seminar/laborator	3
3.4. Total ore din planul de invatamant	56	din care: 3.5 curs	14	3.6. seminar/laborator	42
Distributia fondului de timp					108
Studiu dupa manual, suport de curs, bibliografie si notite					20
Documentare suplimentara in biblioteca, pe platformele electronice de specialitate/pe teren					30
Pregatire seminarii/laboratoare, teme, referate, portofolii si eseuri					10
Examinari					4
Tutorat					10
Alte activitati ...					10
3.7. Total ore studiu individual	84				
3.8. Total ore pe semestru	112				
3.9. Numar de credite	4				

4. Preconditii (acolo unde e cazul)

4.1. de curriculum	1. Cunoaștere și înțelegere (<i>cunoașterea și înțelegerea adecvată a noțiunilor specifice disciplinei</i>) - Predarea si consolidarea probelor de gimnastica ritmica sportiva din punct de vedere tehnic, predarea si învățarea
--------------------	--

	<p>problemelor de tehnica cerute de realizare a unei pregătiri de specialitate;</p> <p>- folosirea tuturor mijloacelor si metodelor pentru obținerea de performante la toate categoriile de copii.</p>
4.2. de competente	<p>- Sistemul de organizare si pregătire a copiilor pentru sportul de performanta;</p> <p>- Practicarea unei activități în timpul liber, în cadrul activităților sportive școlare sau extrașcolare.</p>

5. Conditii (acolo unde e cazul)

5.1. de desfasurarea a cursului	Sală de curs dotată cu video proiector și laptop
5.2. de desfasurare a seminarului/laboratorului	<p>- Prezenta la laborator este obligatorie 100%;</p> <p>- Sală de gimnastică amenajată cu aparate, materiale ajutătoare.</p>

6. Competente specifice acumulate

Competente profesionale	<ul style="list-style-type: none"> - Identificarea si utilizare conceptelor, teoriilor si a modelelor privind si planificarea in activitatile de educatie fizica si sport. - Utilizarea cunostintelor privind evaluarea capacitatilor psiho-somato-functionale ale elevilor si ale practicantilor de activitati de educatie fizica si sport. - Aplicarea principiilor si metodelor de baza pentru elaborarea deciziilor privind activitatile de proiectare si planificare a continuturilor specifice activitatilor de educatie fizica si sport. - Optimizarea nivelului de pregătire fizică generală și specifică ramurii sportive – gimnastică. Ridicarea nivelului de pregătire fizică și sportivă necesar unei însușiri corecte din punct de vedere tehnic a probelor prevăzute de programa școlară și folosirea acestei discipline in ridicarea nivelului de pregătire sportiva a elevilor.
Competente transversale	- Colaborarea cu celelalte facultăți în vederea

	desfășurării orelor de educație fizică existente în planul de învățământ universitar.
--	---

7. Obiectivele disciplinei (reiesind din grila competențelor specifice acumulate)

7.1. Obiectivul general al disciplinei	<ul style="list-style-type: none"> - 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 - Optimizarea nivelului de pregătire fizică necesare unei însușiri tehnice cu respectarea succesiunii metodice specifice fiecărui obiectiv propus.
7.2. Obiectivele specifice	<ul style="list-style-type: none"> - Optimizarea nivelului de pregătire fizică necesare unei însușiri tehnice cu respectarea succesiunii metodice specifice fiecărui obiectiv propus. realizarea de conexiuni între elementele procesului didactic - Cunoasterea, explicarea și utilizarea corectă a termenilor specifici gimnasticii ritmice - Capacitatea de a transpune în practică cunoștințele dobândite în cadrul cursului;

8. Continuturi

8.1. Curs	Metode de predare	Observatii
Cursul are menirea de a forma cunoștințe specifice gimnasticii ritmice, școlare și de performanță.	material utilizat ca suport de curs, mijloace audiovizuale	
1.Scurt istoric al gimnasticii ritmice sportive; sarcini și caracteristici		2
2. Noțiuni de bază privind tehnica corporală specifică gimnasticii ritmice		2
3.Tehnica de acționare a obiectelor portative: coarda, cerc, minge și panglica		4
4.Noțiuni generale privind proba de ansamblu		2
5.Organizarea și regulamentul competițional al		2

gimnasticii ritmice sportive		
Examen teoretic		2
Bibliografie		
BĂIEȘU GH., - 1972 – Gimnastica, Ed. Stadion București		
BUTU OANA, MACOVEI SABINA – Gimnastica ritmica in scoala, Ed. Tipografia Bucuresti,		
CÂRSTEA GH., - 1993 – Teoria si metodică educației fizice si sportului, Ed. Univers, București		
DOBRESCU TATIANA- 2007 – Bazele teoretice si metodice ale gimnasticii ritmice, Ed. Pim, Iasi,		
MACOVEI S., - 1992 – Gimnastica ritmic – sportiva - Mijloace de baza, ANEF București		
STOENESCU S., - 1975 – Programe de gimnastica ritmica si dans, Ed. Sport-turism București		
BACIU GH., - 1965 – Cartea coregrafului amator, București		
JIPA I., - 1975 – Pregătirea artistica in gimnastica, CNEFS București		
8.2. Seminar/laborator		
	Metode de predare	Observatii
Deprinderea de a forma cunoștințe specifice gimnasticii ritmice	-explicația; -demonstrația; - mijloace audio-vizuale; - chinograme; - filme metodice	Durata laboratorului 1 ora
Învățarea deplasărilor, a pașilor specifici si nespecifici din gimnastica ritmica		2
Învățarea elementelor de tehnica corporala din grupa săriturilor		2
Învățarea elementelor de tehnica corporala din grupa piruetelor		4
Învățarea elementelor de tehnica corporala din grupa echilibrului		4
Învățarea elementelor de tehnica		4

corporala din grupa supleței		
Realizarea unor compoziții din elementele de tehnica corporala învățate sub forma exercițiilor de ansamblu		4
Învățarea tehnicilor de acționare a corzii si realizarea de compoziți		4
Învățarea tehnicilor de acționare a cercului si realizarea de compoziții		4
Învățarea tehnicii de acționare a obiectelor portative, respectiv minge		4
Învățarea tehnicii de acționare a obiectelor portative, respectiv panglica		4
Realizarea de compoziții sub forma de ansamblu cu obiecte portative		4
Colocviu (verificarea practica)		2
Bibliografie		
BĂIEȘU GH., - 1972 – Gimnastica, Ed. Stadion București		
BUTU OANA, MACOVEI SABINA – Gimnastica ritmica in scoala, Ed. Tipografia Bucuresti		
CÂRSTEA GH., - 1993 – Teoria si metodică educației fizice si sportului, Ed. Univers, București		
MACOVEI S., - 1992 – Gimnastica ritmic – sportiva - Mijloace de baza, ANEF București		
STOENESCU S., - 1975 – Programe de gimnastica ritmica si dans, Ed. Sport-turism București		
BACIU GH., - 1965 – Cartea coregrafului amator, București		
JIPA I., - 1975 – Pregătirea artistica in gimnastica, CNEFS București		
NICOLIN M – Curs de gimnastica ritmica, Ed. Tipografia Universitatii de Vest, Timisoara, 1998		
STOENESCU G: - Programe de gimnastica ritmica – moderna si dans, Ed. Sport – Turism, Bucuresti, 1975		

9. Colaborarea continuturilor disciplinei cu asteptarile reprezentantilor comunitatii epistemice, asociatiilor profesionale si angajatorilor reprezentativi din domeniul aferent programului

--

10. Evaluare

Tip de activitate	10.1. Criterii de evaluare	10.2. Metode de evaluare	10.3. Pondere din nota finala
10.4. Curs	Răspunsurile la examen / colocviu (evaluarea finală)	- Ex. Scris	50%
10.5. Seminar/laborator	Nivel de pregătire practică	Colocviu (practic)	50%
10.6. Standard minim de performanta • OBȚINEREA NOTEI MINIME 5			
Indeplinirea, pentru fiecare proba, a criteriilor de evaluare in proportie de 50%			

Data completarii
10.09.2019

Semnatura titularului de curs

Semnatura titularului de seminar

Semnatura directorului de departament