

FIȘA DISCIPLINEI
1. Date despre program

1.1. Instituția de învățământ superior	Universitatea de Vest din Timișoara
1.2. Facultatea	Facultatea de Educație Fizică și Sport
1.3. Departamentul	Educație 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 disciplină

2.1. Denumirea disciplinei	Gimnastica Aerobică						
2.2. Titularul activităților de curs							
2.3. Titularul activităților de seminar	Asist. drd. Domokos Cerasela						
2.4. Anul de studii	3	2.5. Semestrul	1	2.6. Tipul de evaluare	Vp	2.7. Regimul disciplinei	DS.

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
Distribuția fondului de timp					ore
Studiu după manual, suport de curs, bibliografie și notițe					15
Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate/pe teren					15
Pregătire seminarii/laboratoare, teme, referate, portofolii și eseuri					15
Examinări					2
Tutorat					9
Alte activități					
3.7. Total ore studiu individual	56				
3.8. Total ore pe semestru	84				
3.9. Număr de credite	3				

4. Precondiții (acolo unde e cazul)

4.1. de curriculum	Nu e cazul
4.2. de competențe	Nu e cazul

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"> • Sală de gimnastică dotată cu aparatură de specialitate și materiale auxiliare; • Adeverință medicală (medic de familie – apt pentru efort fizic); • Echipament sportiv; • Telefoanele pe modul silențios.
---	--

6. Competențe specifice acumulate

Competențe profesionale	<ul style="list-style-type: none"> • C.1 -Proiectarea modulară și planificarea conținuturilor de bază ale domeniului cu orientarea interdisciplinară; • C.2 -Organizarea curriculumului integrat și a mediului de instruire și învățare cu accent interdisciplinar; • C.3 -Evaluarea creșterii și dezvoltării fizice și a calității motricității potrivit cerințelor/obiectivelor specifice educației fizice și sportive, a atitudinii față de practicarea independentă a exercițiului fizic; • C.4 -Descrierea și demonstrarea sistemelor operaționale specifice Educației fizice și sportive, pe grupe de vârstă.
Competențe transversale	<ul style="list-style-type: none"> • Ct.1 -Organizarea de activități de educație fizică și sportive pentru persoane de diferite vârste și niveluri de pregătire în condiții de asistență calificată, cu respectarea normelor de etică și deontologie personală; • Ct.2 -Îndeplinirea în condiții de eficiență și eficacitate a condițiilor de lucru pentru organizarea și desfășurarea activităților sportive.

7. Obiectivele disciplinei (reieșind din grila competențelor specifice 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"> • O.c.1.1.Familiarizarea, înțelegerea și practicarea diferitelor genuri de aerobic. • O.ap.1.2 Conceperea coreografiilor pentru clasele de aerobic; • O.at.1.3 Îndrumarea claselor de aerobic. • O.c.2.1 Stăpânirea diferitelor metode specifice necesare pentru conceperea unei coregrafii • O.ap.2.2 Relaționarea cu grupul prin intermediul cueing-ului • O.at.2.3 Animarea grupului de practicanți • O. c.3.1 Identificarea structurii lecției de aerobic în funcție de tipul acesteia • O.ap.3.2. Dozarea efortului având în vedere particularitățile practicanților (sex, vârsta, pregătire fizică, etc). • O.at.3.3 Alegerea și adaptarea muzicii specifice

8. Conținuturi

8.2. Seminar/laborator	Metode de predare	Observații
1. Prezentarea cerințelor stabilite pentru disciplina studiată; Noțiuni de bază	Exercițiul, explicația demonstrația	2 ore
2. Complexe de exerciții pentru influențarea selectivă a aparatului locomotor	Exercițiul, explicația demonstrația	2 ore

3. Pași de bază: march, jogging, step-touch, grap-fine, v-step, double step-touch, skip, lunge, jumping-jack, kick, knee	Exercițiul, explicatia demonstrația	4 ore
4. Capacitatea invatarii sau crearea unui complex de exercitii, in 8-16-32 de timpi, chiar si 64 timpi;	Exercițiul, explicatia demonstrația	4 ore
5. Succesiune metodologică de alcătuire a unor programe de gimnastică aerobică de întreținere.	Exercițiul, explicatia demonstrația	2 ore
6. Exerciții de baza cu caracter de forta, mobilitate si relaxare, la nivelul tuturor segmentelor corpului, exercitii de alternare de contractiei si relaxare a muschilor, exercitii de streching;	Exercițiul, explicatia demonstrația	4 ore
7. Însușirea unor complexe de exerciții de gimnastică aerobică specifică lecțiilor de educație fizică	Exercițiul, explicatia demonstrația	2 ore
8. Alcătuirea programelor de gimnastica aerobica pentru incepatori și avansați.	Exercițiul, explicatia demonstrația	4 ore
9. Formarea capacității de demonstrant și a metodologiei de predare a elementelor de bază din gimnastica aerobica	Exercițiul, explicatia demonstrația	2 ore
10. Lecție de verificare a cunoștințelor: elaborarea și conducerea unui program de gimnastică aerobică	Exercițiul, explicatia demonstrația	2 ore

Bibliografie:

- Grosu E., (2001). *Gimnastică aerobică – Programe de stilare corporală*, Editura G.M.I., Cluj – Napoca;
- Grosu E., (1991). *Complexe de exerciții pentru influențarea selectivă a aparatului locomotor*, Editura G.M.I., Cluj – Napoca;
- Ionescu N. A., (1961). *Despre atitudinea corectă a corpului*, Editura U.C.F.S., București;
- Jenkins R., (2001). *Fitness – Gimnastică pentru toți*. București, Editura Alex-Alex;
- Kulesar Ș., (2000). *Gimnastica aerobică*. Cluj- Napoca, Editura Clusium;
- Macovei S., (2003). *Gimnastica aerobică de întreținere*, Editura Afir, București;
- Stoenescu G., (2000). *Gimnastica aerobică și sportul aerobic*. București, Editura I.S.P.E.;

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

Temele propuse în cadrul LP-urilor se bazează pe date de actualitate din literatura de specialitate. Disciplina oferă posibilitatea diversificării competențelor subiecților, favorizând astfel inserția mai facilă a absolvenților pe piața muncii în acest domeniu.

10. Evaluare

Tip de activitate	10.1. Criterii de evaluare	10.2. Metode de evaluare	10.3. Pondere din nota finală
10.4. Curs	-	-	-
10.5. Seminar/laborator	Prezența la oră	-practic	100%

	Participare activă: Se înregistrează frecvența și valoarea interacțiunii la orele de lucrări practice. Capacitatea de conducere a lecției de aerobic.		
10.6. Standard minim de performanță	Studentii vor conduce o clasă de aerobic folosind metoda liniară.		
-	-	-	-

Data completării
10.09.2019

Semnătura titularului de curs

Semnătura titularului de seminar

Semnătura directorului de departament