

FIȘA DISCIPLINEI

Anul universitar 2021/2022

Anul de studiu III / Semestrul II

1. Date despre program

1.1. Instituția de învățământ	Universitatea „1 Decembrie 1918” din Alba Iulia
1.2. Facultatea	Drept și Științe Sociale
1.3. Departamentul	Educație Fizică și Sport
1.4. Domeniul de studii	Educație Fizică și Sport
1.5. Ciclul de studii	Licență
1.6. Programul de studii	Educație Fizică și Sportivă - profesor în învățământul gimnazial cod COR 233002 - profesor în învățământul liceal, postliceal cod COR 233001

2. Date despre disciplină

2.1. Denumirea disciplinei	Gimnastică aerobică de întreținere		2.2. Cod disciplină	EFS III 161			
2.3. Titularul activității de curs	-						
2.4. Titularul activității de seminar	Lect. Univ. Dr. Culda Paul						
2.5. Anul de studiu	III	2.6. Semestrul	2	2.7. Tipul de evaluare (E/C/VP)	C	2.8. Regimul disciplinei (O – obligatorie, Op – opțională, F – facultativă)	Op

3. Timpul total estimat

3.1. Numar ore pe saptamana	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
Studiul după manual, suport de curs, bibliografie și notițe					-
Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate și pe teren					10
Pregătire seminarii/laboratoare, teme, referate, portofolii și eseuri					10
Tutoriat					-
Examinări					2
Alte activități					

3.7 Total ore studiu individual	22
3.8 Total ore din planul de învățământ	28
3.9 Total ore pe semestru	50
3.10 Numărul de credite	2

4. Precondiții (acolo unde este cazul)

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

5. Condiții (acolo unde este cazul)

5.1. de desfășurare a cursului	-
5.2. de desfășurarea a seminarului/laboratorului	<ul style="list-style-type: none"> • Sală de gimnastică dotată cu aparatură de specialitate și materiale auxiliare; • Echipament sportiv

6. Competențe specifice acumulate

Competențe profesionale	-
Competențe transversale	CT1 Organizarea de activități de educație fizică și sportive pentru persoanele de diferite vârste și niveluri de pregătire în condiții de asistență calificată, cu respectarea normelor de etică și deontologie profesională

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

7.1 Obiectivul general al disciplinei	<ul style="list-style-type: none"> • Disciplina 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.
7.2 Obiectivele specifice	<ul style="list-style-type: none"> • Prezentarea efectelor practicării gimnasticii aerobice asupra organismului uman; • Formarea capacității de practicare sistematică și independentă a exercițiilor fizice; • Utilizarea deprinderilor motrice în acțiuni motrice complexe; • Dobândirea de cunoștințe specifice gimnasticii aerobice; • Relaționarea optimă în grupuri diferite preconstituite sau constituite spontan; • Dezvoltarea componentelor fitness-ului (rezistență, cardiovasculară, rezistență musculară, forță, mobilitate-suplețe, compoziție corporală). • Operarea cu noțiunile specifice domeniului; • Dezvoltarea dorinței de a practica exercițiul fizic ca mijloc de petrecere al timpului liber. • Dezvoltarea calităților motrice prin participarea la programul de antrenament;

8. Conținuturi

8.1 Curs	Metode de predare	Observații
----------	-------------------	------------

8.2.Seminar	Metode de predare	Observații
1. Noțiuni de bază: Complexele de influențare selectivă a aparatului locomotor. – 2 ore	Explicare, demonstrare, exersare	
2. Însușirea capacității de execuție a pașilor de bază din gimnastica aerobică: march, jogging, step – touch, double step – touch – 2 ore	Explicare, demonstrare, exersare	
3. Însușirea capacității de execuție a pașilor de bază din gimnastica aerobică: grape – fine, V- step, skip, lunge – 2 ore	Explicare, demonstrare, exersare	
4. Însușirea capacității de execuție a pașilor de bază din gimnastica aerobică: jumping – jack, knee up, heel up, kick. – 2 ore	Explicare, demonstrare, exersare	
5. Capacitatea învățării sau crearea unui complex de exerciții, în 8-16 – 2 ore	Explicare, demonstrare, exersare	
6. Capacitatea învățării sau crearea unui complex de exerciții, în 32 de timpi, chiar și 64 timpi. – 2 ore	Explicare, demonstrare, exersare	
7. Succesiune metodologică de alcătuire a unor programe de gimnastică aerobică de întreținere. - 2 ore	Explicare, demonstrare, exersare	
8. Programe de gimnastică aerobică de întreținere. – 2 ore	Explicare, demonstrare, exersare	
9. Însușirea unor complexe de exerciții de gimnastică aerobică specifică lecțiilor de educație fizică.	Explicare, demonstrare, exersare	
10. Metode de exersare în gimnastica aerobică – 2 ore	Explicare, demonstrare, exersare	
11. Stretching și pașii de bază – 2 ore	Explicare, demonstrare, exersare	
12. Exerciții de alcătuire a unor programe în care sunt acționate acte și acțiuni motrice: de tonifiere musculară. - 2 ore	Explicare, demonstrare, exersare	
13. Exerciții de alcătuire a unor programe în care sunt acționate acte și acțiuni motrice: de dezvoltare a mobilității articulare și musculare. - 2 ore	Explicare, demonstrare, exersare	
14. Verificare finală – 2 ore	Explicare, demonstrare, exersare	

Bibliografie

1. Chera-Ferrario, B., (2010), *Optimizarea Condiției Fizice Prin Gimnastica Aerobica*, ISBN: 9789731955520
2. Ganciu, M., (2009), *Gimnastica Aerobica De Întreținere: Îndrumar metodic pentru orele de educație fizica din învățământul superior, Vol.II*, ISBN: 9789737377302
3. Piscoi, G., L., (2009), *Gimnastica Aerobica - ghid practico-metodic*, ISBN: 9789737291851

4. Popescu, A., Popescu G., (2012), Sportul Aerobic In Scoala, ISBN: 9786068147178
 5. Sakizlian, M., (2014), Curs De Gimnastica Aerobica Pentru Studenti, ISBN: 9786061604708
 6. Grosu E., (2001), Gimnastică aerobică – Programe de stilare corporală, Editura G.M.I., Cluj – Napoca

9. Coroborarea conținuturilor disciplinei cu așteptările reprezentanților comunității epistemice, asociațiilor profesionale și angajatori 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 activitate	10.1 Criterii de evaluare	10.2 metode de evaluare	10.3 Pondere din nota finală
10.4 Curs	-	-	
10.5 Seminar/laborator	- Verificare finala - Verificare pe parcurs (Vp)	- testarea finală prin probe de control; - testarea continuă pe parcursul semestrului;	60 % 40 %
10.6 Standard minim de performanță: nota minima 5			
<ul style="list-style-type: none"> participarea la 80 % din numărul total de lecții trecerea probelor de motricitate să dovedească însușirea minimă a noțiunilor generale ale educației fizice și sportului punctajul final la evaluarea de la lucrarile practice, să reprezinte o notă de promovare (minimum 5). 			

Data completării

Semnătura titularului de curs

Semnătura titularului de seminar

01.10.2021



Data avizării în departament

Semnătura director de departament

