

FIȘA DISCIPLINEI

- Gimnastică aerobică -

Semestrul II

1. Date despre program

1.1. Instituția de învățământ superior	Universitatea din București
1.2. Facultatea,	
1.3. Departamentul	
1.4. Domeniul de studii	Educație fizică și sport
1.5. Ciclul de studii	Licență
1.6. Programul de studii	

2. Date despre disciplină

2.1. Denumirea disciplinei	EDUCAȚIE FIZICĂ – GIMNASTICĂ AEROBICĂ						
2.2. Titularul activităților de curs	Prof. univ. dr. Alina-Mihaela Stoica						
2.3. Titularul activităților de seminar	Lector.univ.dr. Oana-Maria Ganciu						
2.4. Anul de studiu	I,II	2.5. Semestrul	II	2.6. Tipul de evaluare	V	2.7.Regimul disciplinei	Dob/DFac

3. Timpul total estimat

3.1. Număr de ore pe săptămână	3	3.2. Din care Curs	1	3.3. Lucrări practice	2
3.4. Total ore din planul de învățământ	42	3.5. Din care Curs	14	3.6. Seminar/laborator	28
Distribuția fondului de timp					Ore
Studiul după manual, suport de curs, bibliografie și notițe					4
Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate și pe teren					4
Pregătire seminarii/ laborator, teme, referate, portofolii și eseuri					4
Tutoriat					0
Examinări					2
Alte activități (participare la activități artistice și competiții sportive)					0
3.7. Total ore de studiu individual					14
3.8. Total ore pe semestru					56
3.9. Număr de credite					2

4. Precondiții (acolo unde este cazul)

4.1. de currinulum	•
4.2. de competențe	•

5. Condiții (acolo unde este cazul)

5.1. de desfășurare a cursului	•
5.2. de desfășurare a seminarului/ laboratorului	•

6. Competențe specifice acumulate

Competențe profesionale	<p>1. <u>Cunoaștere și înțelegere.</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Acumularea de cunoștințe generale privind educația fizică și evidențierea conținutului său specific; ▪ Cunoștințe privind efectele activităților motrice asupra organismului; ▪ Noțiuni referitoare la particularitățile lecției de educație fizică la nivelul învățământului superior de neprofil; ▪ Transmiterea de cunoștințe cu caracter formativ, din domeniul educației fizice și sportului, aplicabile la nivelul activităților cotidiene. <p>2. <u>Explicare și interpretare.</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Definirea obiectivelor și a sarcinilor specifice activităților desfășurate; ▪ Formarea capacității de practicare sistematică și independentă a exercițiilor fizice; ▪ Comunicarea în sport și relațiile publice (integrarea socială); ▪ Promovarea interdisciplinarității științelor motrice; ▪ Capacitatea de a înțelege, opera și extinde activitatea motrică în timpul liber și recreere; ▪ Capacitatea de a valorifica efectele pozitive ale educației fizice asupra personalității și calității vieții; <p>3. <u>Instrumental – aplicative</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Să conceapă și să aplice programe de exerciții fizice adaptate obiectivelor activității desfășurate; ▪ Să coordoneze, să se integreze și să participe la activitățile sportive; ▪ Să identifice soluții privind optimizarea timpului liber; ▪ Să mobilizeze resursele umane în acțiunea de voluntariat; ▪ Să cunoască modalitățile de evaluare specifice educației fizice.
Competențe transversale	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Să se integreze și să participe la activitățile sportive promovând valorile fair-play-ului; ▪ Să dezvolte relații principiale și constructive cu partenerii sociali; ▪ Să se adapteze, în condiții optime și de o manieră eficientă, la situații noi; ▪ Să dezvolte atitudini pro-active, gândire pozitivă și relații interpersonale; ▪ Să conștientizeze importanța practicării exercițiilor fizice asupra menținerii unei stări optime de sănătate, creșterii rezistenței organismului și sporirii capacității de muncă fizică și intelectuală.

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

7.1. Obiectivul general al disciplinei	<ul style="list-style-type: none"> •• Dobândirea cunoștințelor teoretice, învățarea și perfecționarea tehnicii exercițiilor fizice prevăzute în aria curriculară
7.2. Obiectivele specifice	<ul style="list-style-type: none"> ▪ •Menținerea unei stări optime de sănătate a studenților și îmbunătățirea rezistenței organismului acestora la acțiunea factorilor de mediu și specificul activității profesionale;

	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Asigurarea unor indici superiori de dezvoltare fizică corectă și armonioasă a organismului; ▪ Perfecționarea deprinderilor, calităților motrice și cunoștințelor pe linia practicării unei ramuri de sport; ▪ Cultivarea deprinderilor și obișnuințelor studenților de a practica independent, în timpul liber, exercițiile și sportul în scop corectiv, de fortificare, recreator sau compensator; ▪ Angrenarea masei de studenți în activitatea sistematică de practicare a exercițiilor fizice, turismului și sportului; <p>Perfecționarea unor calități și trăsături moral-volitve și intelectuale, a simțului estetic și responsabilității sociale</p>
--	--

8. Conținuturi

8.1. Curs	Metode de predare	Observații
1. Conținutul tehnic și metodica alcătuirii programelor de gimnastica aerobica – 4 ore	Conferință Studiu individual Tehnicile audiovizuale (Prezentare Power Point, Prezentare filme, Prezentare materiale audio) Exerciții Lectura Studii de caz Observare Modelarea comportamentului	Predare online pe platforma Google meet
2. Formele gimnasticii aerobice - 2 ore		
3. Structura lecției de gimnastică aerobică-2 ore		
4. Metode de exersare în gimnastica aerobică – 2 ore		
5. Elaborarea unor programe de gimnastică aerobică – 2 ore		
6. Conținutul tehnic și metodica alcătuirii programelor de gimnastica aerobica – 2 ore		
Bibliografie A. Suport de curs principal Ganciu M., (2008), <i>Gimnastica aerobică de întreținere - CURS</i> -București, Editura Universității din București Stoica, A.M., (2011), <i>Curs practic de gimnastică aerobică pentru studenții din Universitatea din București</i> . Editura Universității din București B. Material de aprofundare <ul style="list-style-type: none"> • Colectivul DEFS, coord. Aducovschi D., (2008), <i>Sistemul de evaluare la educație fizică – pe discipline sportive – în Universitatea din Bucuresti</i>, Editura Universității din București • Ganciu, M., Aducovschi, D., Gozu, B., Stoica, A.M., Stoicoviciu, A., Gulap, M., Cristea, M., (2010), <i>Activitatea fizică independentă și valorificarea prin mișcare a timpului liber – Vol.I</i>, Editura Universității din București; C. Alte surse utile <ul style="list-style-type: none"> • DVD-uri, internet 		
Lucrări practice	Metode de predare	Observații
Învățarea și perfecționarea tehnicii:	Explicația, demonstrația, Exersarea practică	Predare online pe platforma Google meet și Gmail sau
1. Stretching și pașii de bază – 4 ore		
2. Bloc coregrafic și exerciții pentru dezvoltarea forței și rezistenței – 4 ore		
3. Exercițiu impus la gimnastică aerobică – 4 ore		

4. Verificare finală – 2 ore		față în față
Învățarea și perfecționarea tehnicii:		
5. Stretching și pașii de bază – 4 ore		
6. Bloc coregrafic și exerciții pentru dezvoltarea forței și rezistenței – 4 ore		
7. Exercițiu impus la gimnastică aerobică – 4 ore		
8. Verificare finală – 2 ore		
Bibliografie		
<ul style="list-style-type: none"> Colectivul DEFS, (2005), <i>Designul instrucional în optimizarea instruirii echipelor reprezentative ale Universității din București</i>, Editura Universității din București 		

Lucrări practice: 28 ore	Metode de predare	Observații
1 Principii fundamentale aplicate în gimnastica aerobică	Tehnicile audiovizuale (Prezentare Power Point, Prezentare filme, Prezentare materiale audio) Exersarea practică	Predare online pe platforma Google meet și Gmail sau față în față
2 Metode de exersare în gimnastica aerobică		
3-4 Repetarea pasilor aerobici cu impact usor si sărit și Stretching		
5-8 Aerobic cu impact combinat și educarea capacităților coordinative		
9-11 Bloc coregrafic și îmbunătățirea condiției fizice		
12-13 Exercițiu impus și educarea esteticii corporale		
14 Verificare finală		
Bibliografie		
Ganciu M., (2009), <i>Gimnastica aerobică de întreținere – Îndrumar metodic</i> . Editura Universității din București		
Stoica, A., (2005), <i>Îndrumar metodic. Manual pentru studenții Universității din București – Gimnastică aerobică</i> . București		

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

- Educația fizică constituie o activitate socială cu contribuții deosebite la integrarea social-profesională a tineretului. Funcția formativă a educației fizice va contribui la dezvoltarea acestor însușiri și capacități, care să-i permită individului să-și însușească cât mai repede și mai bine meseria aleasă, să o practice cu randament sporit, să se poată angaja în diverse activități sociale și să poată acționa în mod independent și creator asupra mediului și asupra propriei sale persoane.

10. Evaluare

Tip de activitate	10.1. Criterii de evaluare	10.2. Metode de evaluare	10.3. Pondere din nota finală
10.5. Seminar/ Laborator	- testarea finală prin probe de control; - testarea continuă pe parcursul semestrului;		60% 40%

Standard minim de performanță			
<ul style="list-style-type: none"> • participarea la 50 % din numărul total de lecții • trecerea probelor de motricitate • să dovedească însușirea minimă a noțiunilor generale ale educației fizice și sportului 			

Data Completării
29.09.2021

Semnătura titularului de curs
Prof. univ. dr. Alina-Mihaela Stoica

Semnătura titularului de seminar
Lector.univ.dr. Ganciu Oana Maria

Data avizării în Consiliul DEFS,
01.10.2021

Semnătura Directorului de Departament
Stoica Alina-Mihaela