

FIȘA DISCIPLINEI

Denumirea disciplinei	Educație Fizică - Gimnastică aerobică			Codul disciplinei	
Anul de studiu	I,II	Semestrul*	1	Tipul de evaluare finală (E / V / C)	V
Categorია formativă a disciplinei DF - fundamentală, DG - generală, DS - de specialitate, DE - economică/managerială, DU - umanistă					DG
Regimul disciplinei { Ob -obligatorie, Op -opțională, F - facultativă}				F	Numărul de credite
Total ore din planul de învățământ		42	Total ore studiu individual		10
				Total ore pe semestru	
				52	
Titularul disciplinei		Prof. univ. dr. Stoica Alina Mihaela Prof. univ. dr. Aducovschi Daniela			

** Dacă disciplina are mai multe semestre de studiu, se completează câte o fișă pentru fiecare semestru*

Facultatea		Numărul total de ore (pe semestru) din planul de învățământ <i>(Ex: 28 la C dacă disciplina are curs de 14_săptămâni x 2_h_curs pe săptămână)</i>														
Catedra	DEPARTAMENTUL DE EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORT															
Domeniul fundamental de știință, artă, cultură	EDUCATIE FIZICA															
Domeniul pentru studii universitare de licență	Discipline de pregătire în domeniul licenței															
Direcția de studii	Licență															
		<table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <tr> <th style="width: 10%;">Total</th> <th style="width: 10%;">C**</th> <th style="width: 10%;">S</th> <th style="width: 10%;">L</th> <th style="width: 10%;">P</th> </tr> <tr> <td style="text-align: center;">42</td> <td style="text-align: center;">14</td> <td></td> <td></td> <td style="text-align: center;">28</td> </tr> </table>					Total	C**	S	L	P	42	14			28
Total	C**	S	L	P												
42	14			28												

*** C-curs, S-seminar, L-activități de laborator, P-proiect sau lucrări practice*

Discipline anterioare	Obligatorii (condiționate)	---
	Recomandate	Aria curriculară la educație fizică și sport – învățământul liceal

Estimați **timpul total (ore pe semestru)** al activităților de **studiu individual** pretinse studentului
(completeați cu zero activitățile care nu sunt cerute)

1. Descifrarea și studiul notițelor de curs	0		8. Pregătire prezentări orale	0
2. Studiu după manual, suport de curs	0		9. Pregătire examinare finală	2
3. Studiul bibliografiei minimale indicate	2		10. Consultații	2
4. Documentare suplimentară în bibliotecă	0		11. Documentare pe teren	0
5. Activitate specifică de pregătire SEMINAR și/sau LABORATOR	0		12. Documentare pe INTERNET	0
6. Realizare teme, referate, eseuri, traduceri etc.	4		13. Alte activități: Participare la competiții sportive	0
7. Pregătire lucrări de control	0		14. Alte activități: Participare la programe artistice	0

TOTAL ore studiu individual (pe semestru) = 10

Competențe generale (competențele generale sunt menționate în fișa domeniului de licență și fișa specializării)

Competențe specifice disciplinei	1. Cunoaștere și înțelegere (<i>cunoașterea și utilizarea adecvata a noțiunilor specifice disciplinei</i>) <ul style="list-style-type: none"> - Transmiterea de cunoștințe de specialitate din domeniul educației fizice și sportului cu caracter formativ, aplicabile în viața cotidiană; - Explicarea și interpretarea unor particularități ale practicării exercițiilor de gimnastică aerobică în lecția de educație fizică și în timpul liber.
--	---

	<p>2. Explicare și interpretare (<i>explicarea și interpretarea unor idei, proiecte, procese, precum și a conținuturilor teoretice și practice ale disciplinei</i>)</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Dezvoltarea fizică armonioasă, perfecționarea indicilor somato-fiziologici și prevenirea instalării atitudinilor deficitare. ▪ Educarea esteticii corporale și a esteticii motrice – ținută și execuție artistică. ▪ Dezvoltarea capacităților condiționale (forță, rezistență, viteză) și a capacităților coordinative. ▪ Învățarea și perfecționarea pașilor specifici gimnasticii aerobice; ▪ Concursuri intergrupe și inter-facultăți după finalizarea predării. <p>3. Instrumental – aplicative (<i>proiectarea, conducerea și evaluarea activităților practice specifice; utilizarea unor metode, tehnici și instrumente de investigare și de aplicare</i>)</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ capacitarea studenților cu deprinderi practico-metodice aplicabile în lecția de educație fizică și sport, cu posibilitatea de transfer în activitățile de timp liber. ▪ proiectarea, conducerea și evaluarea activităților practice specifice; utilizarea unor metode, tehnici, și instrumente de investigare și de aplicare: <ul style="list-style-type: none"> - Investigarea capacității motrice prin sistemele de verificare și apreciere a studenților din România (S.U.V.A.) - Investigarea deprinderilor și priceperilor motrice prin Sistemul de evaluare la educație fizică - pe discipline sportive – în Universitatea din București – probele și testele din disciplina dans sportiv - Teste EUROFIT <p>4. Atitudinale (<i>manifestarea unei atitudini pozitive și responsabile față de domeniul științific / cultivarea unui mediu științific centrat pe valori și relații democratice / promovarea unui sistem de valori culturale, morale și civice / valorificarea optima și creativa a propriului potențial în activitățile științifice / implicarea în dezvoltarea instituțională și în promovarea inovațiilor științifice / angajarea în relații de parteneriat cu alte persoane - instituții cu responsabilități similare / participarea la propria dezvoltare profesională</i>)</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Înțelegerea importanței de a practica exercițiile fizice pentru păstrarea sănătății, a capacității de muncă, pentru combaterea unor boli și deficiențe ▪ Promovarea unor calități morale, civice și de voință ▪ Promovarea spiritului de fair-play în relațiile interumane
<p style="text-align: center;">Conținut</p>	<p>SEMESTRUL I – CURS (14 ore), LUCRĂRI PRACTICE (14 ore) CURS – 14 ORE:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Educația fizică și sportivă – un demers pentru starea de sănătate a tinerilor 2 ore 2. Particularitățile morfologice, fiziologice, psihice și motrice ale tinerilor – 2 ore 3. Gimnastică aerobică-apariție, evoluție, caracteristici – 2 ore 4. Efectele gimnasticii aerobice asupra organismului – 2 ore 5. Efortul în gimnastica aerobică – 2 ore 6-7. Evaluarea capacității aerobe – 4 ore <p>LUCRĂRI PRACTICO-METODICE – 14 ore :</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Lecție introductivă – 1 ora 2. Verificare inițială – 1 ora 3- 7. Învățarea tehnicii de bază : aerobic cu impact ușor și dezvoltare fizică armonioasă – 5 ore 8-12. Aerobic cu impact sărit și dezvoltarea calităților motrice - 5 ore 13. Probe motricitate -1 ora 14. Verificare intermediară – 1 ora <p>Predare 100% față în față.</p>

Bibliografia	Colectivul DEFS, coord. Aducovschi D., <i>Sistemul de evaluare la educație fizică – pe discipline sportive – în Universitatea din București</i> . Editura Universității din București, 2008 Ganciu M. <i>Gimnastica aerobică de întreținere – CURS</i> -București, Editura Universității , 2008 Ganciu M.- <i>Gimnastica aerobică de întreținere – Îndrumar metodic</i> . Editura Universității din București 2009–
Lista materialelor didactice necesare	Cărți, manuale și materiale de specialitate Stație audio – video Laptop - retroproiector

Tip de activitate	Criterii de evaluare	Metode de evaluare	Pondere din nota finală
Curs			
	- activitățile gen teme / referate / eseuri / traduceri / proiecte etc	Evaluare individuală predare si evaluare online pe platforma Gmeet sau față în față	10%
Lucrări practice	- testarea finală prin probe de control; - testarea continuă pe parcursul semestrului;	Evaluare individuală predare si evaluare online pe platforma Gmeet sau față în față	30% 20%
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 și disciplinei Gimnastică aerobică în special 		

Data completării:
28.09.2022

Semnătura titularului:
Prof. univ. dr. Stoica Alina-Mihaela
Prof. univ. dr. Aducovschi Daniela

Data avizării în departament:
29.09.2022

Semnătura Directorului de Departament
Membru Consiliu DEFS