

FIȘA DISCIPLINEI

1. Date despre program

1.1 Instituția de învățământ superior	UNIVERSITATEA BABEȘ-BOLYAI
1.2 Facultatea	FACULTATEA DE EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORT
1.3 Departamentul	SPORTURI INDIVIDUALE
1.4 Domeniul de studii	EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORT
1.5 Ciclul de studii	LICENȚĂ
1.6 Programul de studiu / Calificarea	EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORTIVĂ / Profesor de educație fizică

2. Date despre disciplină

2.1 Denumirea disciplinei	GIMNASTICA AEROBICĂ DE ÎNTREȚINERE						
2.2 Titularul activităților de curs	Lector dr. NUȚ RAMONA ANCUȚA						
2.3 Titularul activităților de seminar / LP	Lector dr. NUȚ RAMONA ANCUȚA						
2.4 Anul de studiu	III	2.5 Semestrul	V	2.6. Tipul de evaluare	C	2.7 Regimul disciplinei	DS

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

3.1 Număr de ore pe săptămână	3	Din care: 3.2 curs	1	3.3 seminar/LP	2
3.4 Total ore din planul de învățământ	42	Din care: 3.5 curs	14	3.6 seminar/LP	28
Distribuția fondului de timp:					ore
Studiul după manual, suport de curs, bibliografie și notițe					10
Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate și pe teren					9
Pregătire seminarii/laboratoare, teme, referate, portofolii și eseuri					10
Tutoriat					2
Examinări					2
Alte activități:					
3.7 Total ore studiu individual	33				
3.8 Total ore pe semestru	75				
3.9 Numărul de credite	3				

4. Precondiții (acolo unde este cazul)

4.1 de curriculum	<ul style="list-style-type: none"> Nu este cazul
4.2 de competențe	<ul style="list-style-type: none"> Nu este cazul

5. Condiții (acolo unde este cazul)

5.1 De desfășurare a cursului	<ul style="list-style-type: none"> Prezența la curs nu este obligatorie
5.2 De desfășurare a seminarului/laboratorului	<ul style="list-style-type: none"> Prezență obligatorie în proporție de minimum 50%; Persoanele inapte din punct de vedere medical, vor prezenta cadrului didactic responsabil de lucrările practice, înainte de începerea orei, adeverința medicală eliberată de medicul specialist Recuperarea absenței se realizează în săptămâna în curs prin prezentarea la lucrările practice cu o altă grupă;

6. Competențele specifice acumulate

Competențe profesionale	<ul style="list-style-type: none"> • C 1. Proiectarea modulară (Educație fizică și sportivă) și planificarea conținuturilor de bază ale domeniului cu orientare interdisciplinară • C 2. Organizarea curriculumului integrat și a mediului de instruire și învățare, cu accent interdisciplinar (Educație fizică și sportivă) • 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 • C 5. Evaluarea nivelului de pregătire a practicantilor activităților de educație fizică și sport
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 acumulate)

7.1 Obiectivul general al disciplinei	<ul style="list-style-type: none"> • 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"> • Cunoașterea și utilizarea adecvată a noțiunilor specifice disciplinei • Însușirea bazelor generale ale mișcării și formarea deprinderilor motrice specifice activității • Cunoașterea și utilizarea mijloacelor din gimnastica aerobică • Cunoașterea mijloacelor de perfecționare a esteticii corporale și a expresivității mișcării. • Cunoașterea bazelor tehnice și principiilor tehnico metodice care fundamentează gimnastica aerobică. • Educarea capacității de a demonstra elemente tehnice din gimnastica aerobica • Educarea capacității de a folosi un limbaj de specialitate corect, cu aplicabilitate în lecția de educație fizică și activități de timp liber.

8. Conținuturi

8.1 Curs	Metode de predare	Observații
1. Lecție introductivă – obiectivele teoretice și metodice ale gimnasticii aerobice, caracteristicile gimnasticii aerobice	Prelegere/Dezbatere	2 ore
2. - Conținutul gimnasticii aerobice - Sistematizarea gimnasticii aerobice de întreținere	Prelegere/Dezbatere	2 ore
3. - Efectele gimnasticii aerobice de întreținere - Principiile tehnico metodice care fundamentează gimnastica aerobică de întreținere	Prelegere/Dezbatere	2 ore
4. - Selectarea acompaniamentului muzical în gimnastica aerobică - Metodologia de alcătuire a unui program de	Prelegere/Dezbatere	2 ore

gimnastică aerobică		
5. - Structura unei ședințe de gimnastică aerobică - Principii care stau la baza conceperii programelor de gimnastică aerobică de întreținere; 6. Programe de gimnastică aerobică	Prelegere/Dezbatere	4 ore
7. Exerciții de alcătuire a unor programe în care sunt acționate acte și acțiuni motrice de tonifiere musculară și dezvoltare a mobilității articulare și musculare.	Prelegere/Dezbatere	2 ore
		Total 14 ore
Bibliografie		
<ol style="list-style-type: none"> Cooper, K.H., (1968). <i>Aerobics</i>. New-York, Evans; Ferrario (2007). <i>Gimnastica aerobică pe înțelesul tuturor</i>. Ganciu Mihaela (2009). <i>Gimnastica aerobică de întreținere: suport metodic pentru orele de educație fizică pentru învățământul superior</i>: curs. București, Editura Universității din București; Grosu, E.F., (2001). <i>Gimnastica aerobică - Programe de stilare</i>, Ed. G.M.I., Cluj-Napoca; Kulcsar, S. (2000). <i>Gimnastica Aerobica</i>. Editura Clusium Lin, Y., (1996). <i>Precision Sport Aerobics, Kempele</i>. Finland: Polar Wellness Library Macovei, S., (2003). <i>Gimnastica aerobică de întreținere</i>, Editura Afir, București Moraru, E.M.. (2015). <i>Programe gimnice de estetică corporală</i>. Editura Universității "Alex. Ioan Cuza", Iași. Nuț, R.,A., Grosu, E.F si colaboratorii (2002). <i>Gimnastica aerobica prin programe de inițiere</i>. Universitatea Creștină Dimitrie Cantemir, Facultatea de Științe Economice , Cluj-Napoca Nuț, R.A. (2020). <i>Gimnastica aerobică de întreținere - Suport de curs</i> Popescu, G., (2005). <i>Impact aerobic</i>. București, Editura Elisavaras Stoienescu, G., (2000). <i>Gimnastica aerobică (de întreținere) și sportul aerobic</i>, Institutul de Studii și Proiectări Energetice, București. Stoica, A., (2011). <i>Curs practic de gimnastica aerobică pentru studenți</i>. Universitatea din București 		
8.2 Seminar / LP	Metode de predare	Observații
1. - Prezentarea cerințelor stabilite pentru disciplina studiată; - Noțiuni de bază: Complexele de influențarea selectivă a aparatului locomotor	Explicație, demonstrație, exersare	2 ore
2. Însușirea capacității de execuție a principalelor grupe de mijloace cu care acționează gimnastica aerobică. Pași de bază: march, jogging, step-touch, grapevine, v-step, double step-touch, skip, lunge, jumping-jack, kick, knee	Explicație, demonstrație, exersare	8 ore
3. Succesiune metodologică de alcătuire a unor programe de gimnastică aerobică de întreținere.	Explicație, demonstrație, exersare	4 ore
4. Însușirea unor complexe de exerciții de gimnastică aerobică specifică lecțiilor de educație fizică.	Explicație, demonstrație, exersare	4 ore
5. Exerciții de alcătuire a unor programe în care sunt acționate acte și acțiuni motrice de tonifiere musculară.	Explicație, demonstrație, exersare	4 ore
6. Exerciții de alcătuire a unor programe în care sunt acționate acte și acțiuni motrice dezvoltare a mobilității articulare și musculare	Explicație, demonstrație, exersare	4 ore
7. Lecție de verificare:	Demonstrație	2 ore
		Total 28 ore

Bibliografie

1. Băiașu, N. Gh., (1984). *Gimnastica*, Ed. Sport-Turism, București
2. Cooper, K. H., (1968). *Aerobics*, New-York, Evans
3. Grosu, E. F., (2001). *Gimnastica aerobică - Programe de stilare*, Ed. G.M.I., Cluj-Napoca
4. Grosu, E. F. (1998). *Elemente de tehnică corporală*, Edit. G.M.I., Cluj-Napoca
5. Grosu, E. F. (1999). *Complexe de exerciții pentru influențarea selectivă a aparatului locomotor*, Editura G.M.I., Cluj-Napoca.
6. Grosu, E. F., Nuț, R. A., și colab. (2002). *Gimnastica aerobica prin programe de inițiere*, Universitatea Creștină Dimitrie Cantemir, Facultatea de Științe Economice, Cluj-Napoca
7. Kulcsar, S. (2000). *Gimnastica Aerobică*, Editura Clusium
8. Lin, Y., (1996). *Precision Sport Aerobics*, Kempele, Finland: Polar Wellness Library
9. Nuț, R. A. (2020). *Gimnastica aerobică de întreținere - Suport de curs*
10. Popescu, C., Suci, A., (1988). *Ghid pentru gimnastica aerobică*, Consiliul Național pentru Educație Fizică și Sport, București

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

Conținutul disciplinei este coroborat așteptările reprezentanților comunității, a asociațiilor profesionale și angajatorilor (Inspectoratul Școlar Județean, Cluburi Sportive Școlare, Licee și Școli generale) respectând cerințele programei școlare din învățământul preuniversitar.

10. Evaluare

Tip activitate	10.1 Criterii de evaluare	10.2 metode de evaluare	10.3 Pondere din nota finală
10.4 Curs	Explicarea corectă a conceptelor și noțiunilor specifice gimnasticii aerobice	Prezentare proiect	40%
10.5 Seminar/LP	Punerea în practică a elementelor și procedeele tehnice	Evaluare practică	60%
10.6	Standard minim de performanță - Fiecare criteriu de evaluare trebuie să fie notat cu minimum nota 5 pentru a putea promova disciplina		
	<ul style="list-style-type: none">• Fiecare criteriu de evaluare trebuie să fie notat cu minimum nota 5 pentru a putea promova disciplina;• Examinarea practică din cadrul lucrărilor practice, se realizează în ultimele două săptămâni ale semestrului, conform orarului;• Accesul la examinarea teoretică este condiționată de promovarea lucrărilor practice;• Notele acordate sunt între 1 (unu) și 10 (zece);• Evaluarea teoretică se realizează în ultima săptămână din semestru și va consta într-o prezentare orală a unui proiect cu o temă din aria disciplinei studiate;• Cunoașterea și aplicarea mijloacelor de rezolvare a obiectivelor instructiv-educative și a structurilor de exerciții prevăzute în programa școlară în învățământul preuniversitar		

Semnătura titularului de curs

Semnătura titularului de seminar

Lector. dr. Nuț Ramona Ancuța

Lector dr. Nuț Ramona Ancuța

Semnătura directorului de departament

Conf. univ. dr. POP IOAN NELU