**FIŞA DISCIPLINEI**

|  |  |
| --- | --- |
| **1. Date despre program** | |
| 1.1 Instituţia de învăţământ superior | **Universitatea “Dunărea de Jos”din Galaţi** |
| 1.2 Facultatea / Departamentul | **Transfrontalieră** |
| 1.3 Catedra | **Departamentul de Ştiinţele vieţii** |
| 1.4 Domeniul de studii | **Educaţie fizică şi sport** |
| 1.5 Ciclul de studii | **Licenţă** |
| 1.6 Programul de studii/Calificarea | **Educaţie fizică şi sportivă (la Chişinău)** |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **2. Date despre disciplină** | | | | | | | | | |
| 2.1 Denumirea disciplinei | | | **TEORIA ȘI PRACTICA GIMNASTICII ACROBATICE** | | | | | | |
| 2.2 Titularul activităţilor de curs | | | |  | | | | | |
| 2.3 Titularul activităţilor de seminar | | | |  | | | | | |
| 2.4 Anul de studiu | **I** | 2.5 Semestrul | | | **2** | 2.6 Tipul de evaluare | **Examen** | 2.7 Regimul disciplinei | **Ob** |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **3. Timpul total estimat** (ore pe semestru al activităţilor didactice) | | | | | | | |
| 3.1 Număr de ore pe săptămână | | **4** | | din care: 3.2 curs | **2** | 3.3 seminar/laborator | **2** |
| 3.4 Total ore din planul de învăţământ | | **56** | | din care: 3.5 curs | **28** | 3.6 seminar/laborator | **28** |
| Distribuţia fondului de timp | | | | | | | ore |
| Studiul după manual, suport de curs, bibliografie și notițe | | | | | | | 20 |
| Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate şi pe teren | | | | | | | 10 |
| Pregătire seminarii/laboratoare, teme, referate, portofolii și eseuri | | | | | | | 15 |
| Tutoriat | | | | | | | 8 |
| Examinări | | | | | | | 10 |
| Alte activităţi................................... | | | | | | | 6 |
| **3.7 Total ore studiu individual** | **69** | |
| **3.9 Total ore pe semestru** | **125** | |
| **3. 10 Numărul de credite** | **5** | |

|  |  |
| --- | --- |
| **4. Precondiţii** (acolo unde este cazul) | |
| 4.1 de curriculum | Cursul universitar **,,Teoria și practica gimnsaticii acrobatice”** (0601.1OB10D)prevede formarea competenţelor de specializare la studenți în cadrul programului de studii: **Educaţie fizică şi sportivă** inclus în planul de învăţământ pentru ciclul I, studii superioare de licență.  Disciplina **,,Teoria și practica gimnsaticii acrobatice”** vizează formarea atitudinii specifice profesionale, a competenţelor specifice necesare procesului instructiv-educativ cu elevii la diverse etape de școlarizare. |
| 4.2 de competenţe | Cursul universitar **,,Teoria și practica gimnsaticii acrobatice”** impune valorificarea competenţelor cheie care se adresează direct domeniului specific de cunoaştere academică, precum şi de asigurare a transferabilităţii tuturor celorlalte competenţe cheie, prin deschiderea către noi abordări inter- şi transdisciplinare, atât în interiorul ariei curriculare la Educaţia Fizică şi Sport, precum și în strânsă corelare cu celelalte discipline de studiu. Disciplina are menirea să-şi aducă contribuţia specifică la realizarea dezvoltării complexe a personalităţii specialistului modern în Educaţia Fizică şi Sport. |

|  |  |
| --- | --- |
| **5. Condiţii** (acolo unde este cazul) | |
| 5.1. de desfăşurare a cursului | Orele de curs sunt asigurate de toate condițiile de organizare și desfășurare a lecțiilor teoretice, sunt completate cu sală de curs dotată cu aparataj tenic necesar, iar materialele didactice de studiu (manuale, suportturi, cărți, curricule, fișe etc.) se regăsesc în dotarea bibliotecii departamentului, precum și în sala de lectură și biblioteca universității*.* |
| 5.2. de desfășurare a seminarului/laboratorului | Activitățile didactice incluse în formele seminarii, laborator și practice prevăd abordări cu caracter diferenţiat de formare a competențelor, reieșind din conținuturile teoretice și care asigură o pregătire minuțioasă a studenților la compartimentul (subiectul) respeciv. Condițiile de desfășurare a activităților includ săli de curs, cabinet metodic, laborator și sală de gimnastică (514 m2) amenajată cu aparataj tehnic standard ,,Gymnova” de categorie olimpică. Sala conține pistă acrobatică, podium de acrobatică 12x12 m cu o înălțime a podului de 14m., vestiare, cabine de duș, instalații auxiliare. |

|  |  |
| --- | --- |
| **6. Competenţele specifice acumulate** | |
| **Competenţe profesionale** | Cunoaştere, înţelegere, explicare şi interpretare abazelor teoretice și metodologice de predare a exercițiilor gimnasticii acrobatice; cunoştinţe teoretice privind noţiunile generale în domeniul gimnasticii acrobatice; interpretarea conţinutului pregătirii elevilor la diferite etape de pregătire; definirea formelor specifice de planificare și control asupra pregătirii fizice, tehnice etc. în cadrul procesului educațional cu elevii și sportivii. |
| **Competenţe transversale** | Cunoașterea și valorificarea spectrului metodelor, formelor și mijloacelor specifice (metoda instruirii programate, metoda algoritmica, pe etape, metoda euristică, modelarea etc.: exerciții, mișcări și acțiuni specifice particularităților de pregătire motrică specială și pregătire tehnică. Aplicarea principiilor didactice (a caracterului științific și de creativitate continuă, conștientizării, principiului concentric de instruire, precum și a condițiilor specifice de exersare).  Manifestarea responsabilității înalte și a atitudinii pozitive față de conținutul disciplinei, formarea valorilor de atitudine constructivă față de exteriorul corporal cu participare activă la exersare pentru dezvoltarea armonioasă și pentru însușirea specificului de predare/antrenare. |

|  |  |
| --- | --- |
| **7. Obiectivele disciplinei** (reieşind din grila competenţelor specifice acumulate) | |
| 7.1 Obiectivul general al disciplinei | Însușirea bazelor teoretice și metodologice de predare - învățare-evaluare a gimnasticii acrobatice. |
| 7.2 Obiectivele specifice | Asigurarea pregătirii profesionale înalte în vederea demonstrării cunoștințelor, priceperilor și deprinderilor însușite în practica de lucru. Însușirea tehnicii de efectuare a exercițiilor, a metodologiei de elaborare a complexelor de exerciții și a aptitudinilor de efectuare practică în activitatea de predare cu divers contigent/categorii de subiecți. |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **8. Conţinuturi** | | |
| 8. 1 Curs **(28 ore).** | Metode de predare | Observaţii |
| **Tema 1: Gimnastica acrobatică-componentă de bază a culturii fizice**  1.1.Gimnastica acrobatică -scurt istoric.  1.2.Direcțiile principale ale gimnasticii acrobatice.  1.3.Gimnastica acrobatică -mijloc al educației fizice.  1.4.Caracterul sportiv-competitiv al gimnasticii acrobatice.  1.5.Caracterul asanativ al gimnasticii acrobatice.  1.6.Derivate ale gimnasticii acrobatice.  **Total ore: - 2** | Se va opera cu următoarele metode şi procedee de predare:  Prezentare video. Transcriere.  Explicație.  Conversaţia  Demonstraţia |  |
| **Tema 2: Conținutul și structura disciplinei ,,Gimnastica acrobatică”**  2.1. Particularități specifice de structură și conținut a disciplinei ,,Gimnastica acrobatică”.  2.2. Referințe de structură și conținut a programei la gimnastica acrobatică.  2.3. Mijloacele specifice ale gimnasticii acrobatice.  2.4. Aspecte terminologice în gimnastica acrobatică.  2.5. Caracterul mișcărilor de bază în gimnastica acrobatică.  2.6. Acțiuni motrice specifice în gimnastica acrobatică. Parametrii de efort.  2.7. Clasificarea acțiunilor.  2.8. Exerciții cu caracter de forță.  2.9. Exerciții stretching.  **Total ore:-2** | Se va opera cu următoarele metode şi procedee de predare:  Prezentare video. Transcriere.  Explicație.  Conversaţia  Demonstraţia |  |
| **Tema 3: Elemente specifice ale coregrafiei în gimnastica acrobatică**  3.1. Coregrafia sportivă în acrobatică.  3.2.Metode de elaborare a combinărilor compoziționale acrobatice pe bază de elemente coregrafice.  3.3. Specificul de îmbinare a exercițiilor acrobatice cu muzică.  **Total ore:-2** | Se va opera cu următoarele metode şi procedee de predare:  Prezentare video. Transcriere.  Explicație.  Conversaţia  Demonstraţia |  |
| **Tema 4: Componentele de bază ale gimnasticii acrobatice**  4.1. Grupări şi rulări.  4.2. Rostogoliri.  4.3. Poziţii stând.  4.4. Răsturnări.  4.5. Echilibrul.  4.6. Pod.  4.7. Sfoara.  4.8. Lăsări.  4.9. Balansări.  4.10. Salt.  4.11. Exerciții în perechi și în grup (piramide).  4.12. Îmbinări şi combinări.  **Total ore:-4** | Se va opera cu următoarele metode şi procedee de predare:  Prezentare video. Transcriere.  Explicație.  Conversaţia  Demonstraţia |  |
| **Tema 5: Componentele auxiliare ale gimnasticii acrobatice**  5.1. Probe cu aplicare a trenajoarelor și a instalațiilor speciale.  5.2. Probe de forță.  5.3. Probe efectuate la trambulina elastică.  **Total ore:-2** | Prezentare video. Transcriere.  Explicație.  Conversaţia  Demonstraţia |  |
| **Tema 6: Metodologia organizării lecțiilor la gimnastica acrobatică cu elevii**  6.1. Particularități de planificare a lecțiilor la gimnastica acrobatică cu elevii.  6.2. Forme de instruire și de desfășurare a lecțiilor în gimnastica acrobatică.  6.3. Metode și procedee metodice de organizare a epizoadelor instructive în cadrul lecțiilor la gimnastica acrobatică cu elevii.  **Total ore:-4** | Se va opera cu următoarele metode şi procedee de predare:  Prezentare video. Transcriere.  Explicație.  Conversaţia  Demonstraţia |  |
| **Tema 7. Bazele instruirii tehnicii de execuție a elementelor acrobatice**  7.1. Caracterul specific al tehnicii exercițiilor acrobatice  7.2. Metode de instruire a tehnicii exercițiilor acrobatice  7.3. Legități și condiții de instruire a tehnicii exercițiilor acrobatice  7.4. Forme și procedee de ajutor la instruirea tehnicii exercițiilor acrobatice  **Total ore:-4** | Se va opera cu următoarele metode şi procedee de predare:  Prezentare video. Transcriere.  Explicație.  Conversaţia  Demonstraţia |  |
| **Tema 8. Metodologia desfășurării exercițiilor și acțiunilor de pregătire fizică specială în gimnastica acrobatică**  8.1. Exercițiile speciale în dezvoltarea calităților motrice de bază  8.2. Metodologia desfățurării exercițiilor fizice speciale îndeplinite la instalații multifuncționale  8.3. Educarea calităților de forță și rezistență pentru efectuarea exercițiile acrobatice în perechi și în grup  **Total ore:-4** | Se va opera cu următoarele metode şi procedee de predare:  Prezentare video. Transcriere.  Explicație.  Conversaţia  Demonstraţia |  |
| **Tema 9: Specificul alimentației în sportul ,,Gimnastica acrobatică”**  9.1. Specificul rației alimentare (chestiuni reglatorii în folosirea alimentelor, alimentare balansată).  9.2. Verificări a masei corporale.  9.3. Specificul elaborării complexelor de exerciții în dependență de factorul alimentar.  **Total ore:-2** | Prezentare video. Transcriere.  Explicație.  Conversaţia  Demonstraţia |  |
| **Tema 10: Regulamentul competițional în gimnastica acrobatică**  10.1. Caracteristica programelor competiționale.  10.2. Organizarea și desfășurarea competițiilor.  10.3. Arbitrajul îngimnastica acrobatică.  **Total ore:-2** | Prezentare video. Transcriere.  Explicație.  Conversaţia  Demonstraţia |  |
| **Bibliografie:**  1.Buftea V. – Bazele instruirii exercițiilor de gimnastică; Chișinău, 2003,68 p.  2.Buftea V. Rolul pregătirii acrobatice în activitatea motrică la elevi. Teoria şi arta educaţiei fiziceîn şcoală. –  Revista ştiinţifico – metodică, Chişinău 2006, N1, - P. 42 – 44.  3.E. Filipenco, Buftea V. Gimnastica: Exerciții acrobatice. Lucrare metodică. USEFS, Catedra de gimnastică. - Chișinău, Editura Valinex, 2016. 66 p. ISBN 978-9975-68-296-1  4.Gimnastica – Manual pentru studenții facultăților de pedagogie, educație fizică și sport, coord. T. Grimalschi, E. Filipenco.  P. Tolmaciov – Lumina, 1995, 344 p.  5.Gimnastica artistică – Curriculum disciplinar universitar, USEFS, Chișinău, 2009, 53 p.  6.Grimalschi T. – Modele de proiecte didactice. Curriculum național, Chișinău, 2001,26 p.  7.Tolmaciov P., Filipenco E., - Gimnastica pentru bărbați, Chișinău, Cartea moldovenească, 1985, 85 p.  8.Dorgan V. Principii și mecanisme ale reglării masei corporale în sportul de performanță:  Îndrumar științifico-metodic. Chișinău, 2009. 79 p.  9.Dorgan V. Semnificația caracteristicilor morfologice în sportul de performanță: Monografie.  Chișinău, 2008. 261 p.  10.Godorozea M., Moroșan R. Controlul medical în educația fizică și sport. Chișinău, 2000. 135p.  11.Godorozea M., Moroșan R. Probele funcționale în medicina sportivă. Chișinău,1999. 29p.  12.Tudusciuc I. Gimnastică – învățarea exercițiilor la sol. Buzău: OMEGA, 2009. 225 p.  13.Tudusciuc I. Gimnastica acrobatică. Bucharest: Ed. Fundației ”Romania de Mâine”, 2001. 288 p.  14.Болобан В. Долговременные программы обучения упражнениям спортивной акробатики.  In: Наука в олимпийском спорте, 2011, № 1-2, c. 75-87.  15.Болобан В. Кинематическая структура узловых элементов спортивной техники базовой  связки акробатических упражнений переворот вперед - сальто вперед в группировке.  In: Наука в олимпийском спорте, 2013, №1, c. 76-79. | | |
| 8. 2 Seminar/laborator (***– 28 ore)*** | Metode de predare | Observaţii |
| ***Cunoștințe speciale. (Ședințe seminar/metodice).***  ***Tematică seminar:***  *- metodologia instruirii tehnicii de execuție a elementelor acrobatice;*  *-exerciții și acțiuni de pregătire fizică specială;*  *-specificul elaborării compozițiilor artistice de concurs.* | Se va opera cu următoarele metode:  Explicație. Demonstrare.  Pe subgrupe. Individual |  |
| ***Cunoștințe, calități și capacități (lecții practice)***  ***Tematică lucrări practice:***  *-exerciţii aplicativ-utilitare: mers, alergare, târâre,*  *sărituri, căţărare, escaladare, tracţiune şi împingere,*  *ridicare şi transport de greutăţi, aruncare şi prindere,*  *exerciţii de echilibru;*  *-exerciţii libere, cu partener, cu obiecte portative,*  *-rostogoliri:*  *-rostogolire înainte din stând pe mâini;*  *- rostogolire înapoi,*  *- rostogolire înapoi peste umăr în poziţia stând pe un genunchi, rostogolire înapoi cu extensie peste un umăr,*  *- rostogolire înapoi prin stând pe mâini,*  *- rostogolire înapoi în stând pe mâini.*  *Poziţii stând*  *Răsturnări.*  *Echilibrul.*  *Pod din picioare, din culcat pe spate.*  *Sfoara.*  *Lăsări.*  *Balansări.*  *Din sprijin culcat balans peste lateral cu ambele picioare în sprijin culcat înapoi.*  *Salt grupat înainte din elan.*  *Salt grupat înapoi de pe loc.*  *Exerciţii în perechi şi în grup.*  *Apucări.*  *Exerciţii în grup pentru trei persoane.*  *Exerciţii în grup pentru patru persoane.*  *Îmbinări şi combinări de concurs.* | Se va opera cu următoarele metode şi procedee de predare:  Prezentare video. Transcriere.  Explicație.  Conversaţia  Demonstraţia Frontal. Lămurire. Demonstrare. Pe subgrupe. Individual. |  |
| **Bibliografie:**  1.Aftimiciuc O., Ghetman S. Analiza rezultatelor metodei experimentale a educării artisticității la  gimnaștii și acrobații circului. În: Perspective în educația fizică și sportivă de performanță:  Conf. internaț. de comun. și refer. științ. Galați: Univ. „Dunărea de Jos”, 2003, p. 236-239.  2.Baroga L. Educarea calităților fizice combinate. București: SportTurism, 2004. 163 p.  3.Buftea V. Algoritmul învățării exercițiilor acrobatice (în baza procedeului „răsturnare înainte”).  In: Teoria și arta educației fizice în școală. Revistă științifico-metodică. Chișinău, 2010, nr.1, p.25-29.  4.Buftea V. Bazele instruirii exercițiilor de gimnastică. Material didactic pentru studenții instituțiilor de educație  fizică și sport. Chișinău: Ed. INEFS, 2003. 68 p  5.Buftea V. Metodica învățării poziției stând pe mâini în baza prescripțiilor algoritmice. In: Teoria și  arta educației fizice în școală, 2009, nr. 4, p.14-17.  6.Buftea V. Rolul pregătirii acrobatice în activitatea motrică la elevi. In: Teoria și arta educației fizice în  școală. Revista științifico – metodică. 2006, nr. 1, p. 42 – 44.  7.Buftea V. Rolul pregătirii acrobatice în activitatea motrică la elevi (prelungire). In: Teoria și arta  educației fizice în școală. Revista științifico – metodică. 2006, nr. 5, p. 37 – 41.  8.Buftea V., Filipenco E. Gimnastica: Exerciții acrobatice. Lucrare metodică. Chișinău: Ed. USEFS,  2016, 66 p.  9.Daniel G. Teoria antrenamentului sportiv. București: România de mîine, 2005. 134p.  10.Epuran M. Metodologia cercetării activităților corporale: Exerciții fizice, sport, fitness, edit. 2. Bucharest:  FEST, 2005. 420 p.  11.Moga C. Pregătirea tehnică a gimnaștilor pe trambulină în baza formării capacităților de a diferenția parametrii spațio – temporali ai mișcărilor. Teză de doc. Chișinău, 2008. 196 p  12.Potop V. Reglarea conduitei mortice în gimnastica artistică feminină prin studiul biomecanic al tehnicii.  Bucharest: Bren, 2007. 204 p.  13.Tudusciuc I. Gimnastică – învățarea exercițiilor la sol. Buzău: OMEGA, 2009. 225 p.  14.Tudusciuc I. Gimnastica acrobatică. Bucharest: Ed. Fundației ”Romania de Mâine”, 2001. 288 p.  15.Болобан В. Н. Макрометодика обучения акробатическим упражнениям сложным по координации.  In: Педагогiка, психологiя та мед.-бiол. пробл. фiз. виховання i спорту: наук. монографiя, 2010, № 6,  c.14-24.  16 Болобан В. Н. Основы обучения упражнениям спортивной акробатики. In: Болобан В. Н.  Спортивная акробатика, 1988, c. 32-142. | | |

|  |
| --- |
| **9. Coroborarea conţinuturilor disciplinei cu aşteptările reprezentanţilor comunităţii epistemice, asociaţiilor profesionale şi angajatori reprezentativi din domeniul aferent programului** |
| Pentru a asigura oportunitatea performanţelor academice obținute vor funcţiona diverse tipuri de activităţi ce țin de sistemul de interacțiune a studentului cu centrele de specialitate, cluburile sportive și federațiile de profil, asociații și alte unități, care să promoveze produsul final al procesului educațional marcat de un specialist de un înalt grad de pregătire. De asemenea, imaginea tînârului specialist se va forma și prin participarea activă la concursurile didactice, competiţiile sportive, alte activităţi de valoare, precum și la conferinţele ştiinţifice organizate la nivel universitar, inter-universitar, național şi internaţional. |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **10. Evaluare** | | | |
| Tip activitate | 10.1 Criterii de evaluare | 10.2 Metode de evaluare | 10.3 Pondere din nota finală |
| 10.4 Curs | ***La curs vor fi evaluate:***  ***1.Cunoştinţe:*** pregătirea teoretică. Va conţine următoarele modalităţi de evaluare:  - evaluarea pregătirii teoretice generale;  - evaluarea pregătirii teoretice speciale;  - evaluarea prin testele docimologice, teste de competenţe. | (răspunsuri la întrebări scris sau oral, referate, fragmente de lecţie susţinute, teste, lucrări fulger de control, eseu, studiu de caz etc). Acestea se vor realiza conform temelor de prelegeri predate ale cursului, inclusiv: cunoaşterea tehnicii de execuţie a exerciţiilor. Evaluare intermediară cu un set de probe teoretice şi practice prin care se verifică şi se apreciază nivelul asimilării cunoştinţelor şi al capacităţilor însușite. | 20% |
| ***2.Competenţe:***  -competenţe cognitive generale;  -competenţe cognitive speciale | (verificarea cunoştinţelor (oral și scris), cât şi a abilităţilor şi capacităţilor integrale. Se va realiza conform temelor de prelegeri predate în funcţie de formarea orizontului aptitudinal prin aprecierea gradului de cunoaştere în scopul dobândirii competenţelor complexe. | 20% |
| 10.5 Seminar/laborator | a – elaborarea, organizarea și  desfășurarea unui complex de  exerciții de pregătire fizică  specială;  b - elaborarea,  organizarea și desfășurarea unui  complex de exerciții cu caracter  de concurs și desfășurarea lecției de  gimnastică acrobatică conform  obiectivelor curriculare școlare;  d – teza de curs cu tema  ”Metodologia instruirii  exercițiilor acrobatice (se  selectează un element de  bază, spre exemplu:  Metodologia instruirii poziției  ,,Stând pe mâini”). | a– se verifică parametrii pregătirii fizice conform testării iniţiale şi a progresului de la testarea finală;  b- la execuţia unor exerciții separate, a complexelor de exerciții și îmbinări;  c– evaluează competenţa de pregătire metodică și profesională de ansamblu | 30% |
| a – metodologia instruirii  exercițiilor acrobatice  (examen metodic);  b – pregătirea tehnică  (examen practic în baza  combinațiilor de evidență;  c – pregătirea teoretică  (în baza cunoașterii materiei de  studiu conform testelor de  examinare), (evaluarea la  pregătirea teoretică se va  desfășura conform orarului  stabilit de către decanat). | Se prezintă portofoliul cu temele și materialele studiate și sintetizate în activitatea cu contact direct și în activitatea independentă. | 30% |
| 10.6 Standard minim de performanţă | | | |
| Aptitudinile finale se vor verifica conform standardelor planului de învăţămînt.  **Evaluări formative** periodice: 2 testări la temele predate. Prima testare include tema 6 și 7, a doua testare include tema a 8 și 9.   |  |  | | --- | --- | | **Cerinţe minime de promovare (pentru nota 5):**  - îndeplinirea parţială a cerinţelor | **Cerinţe maxime de promovare (pentru nota 10):** - îndeplinirea totală a cerinţelor | | | | |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Data completării | Semnătura titularului de curs | | Semnătura titularului de seminar |
|  |  | |  |
|  |  | |  |
| Data avizării în departament | | Semnătura directorului de departament | |
|  | |  | |
|  | |  | |