**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 | | | **GIMNASTICA AEROBICĂ DE ÎNTREȚINERE** | | | | | | |
| 2.2 Titularul activităţilor de curs | | | |  | | | | | |
| 2.3 Titularul activităţilor de seminar | | | |  | | | | | |
| 2.4 Anul de studiu | **II** | 2.5 Semestrul | | | **2** | 2.6 Tipul de evaluare | **Verificare** | 2.7 Regimul disciplinei | **Op** |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **3. Timpul total estimat** (ore pe semestru al activităţilor didactice) | | | | | | | |
| 3.1 Număr de ore pe săptămână | | **2** | | din care: 3.2 curs | **1** | 3.3 seminar/laborator | **1** |
| 3.4 Total ore din planul de învăţământ | | **28** | | din care: 3.5 curs | **14** | 3.6 seminar/laborator | **14** |
| Distribuţia fondului de timp **28** | | | | | | | ore |
| Studiul după manual, suport de curs, bibliografie și notițe | | | | | | | 10 |
| Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate şi pe teren | | | | | | | 20 |
| Pregătire seminarii/laboratoare, teme, referate, portofolii și eseuri | | | | | | | 10 |
| Tutoriat | | | | | | | 2 |
| Examinări | | | | | | | 5 |
| Alte activităţi................................... | | | | | | | 0 |
| **3.7 Total ore studiu individual** | **47** | |
| **3.9 Total ore pe semestru** | **75** | |
| **3. 10 Numărul de credite** | **3** | |

|  |  |
| --- | --- |
| **4. Precondiţii** (acolo unde este cazul) | |
| 4.1 de curriculum | Cursul universitar **,,Gimnastica aerobică de întreținere”** 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 **,,Gimnastica aerobică de întreținere”** vizează formarea atitudinii specifice profesionale, a competenţelor specifice necesare procesului de antrenament cu caracter de întreținere desfășurate cu diverse contingente de persoane. |
| 4.2 de competenţe | Cursul universitar **,,Gimnastica aerobică de întreținere”** 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 aerobică amenajată cu utilaj tehnic necesar. Sala conține un covor de gimnastică 12x12 m cu o înălțime a tavanului de 14m., vestiare, cabine de duș, instalații auxiliare. |

|  |  |
| --- | --- |
| **6. Competenţele specifice acumulate** | |
| **Competenţe profesionale** | CP 1. Indentificarea și utilizarea conceptelor, teoriilor și a metodelor privind noțiuni de proiectarea şi planificarea în activităţile de educaţie fizică şi sport  CP 2. Definirea şi utilizarea adecvată a terminologiei din programele specifice activităţilor de educaţie fizică şi sportive specific a programului de studii.  CP3. Definirea și utilizarea adecvată a conceptelor de dezvoltare, sănătate, potenţial biomotric şi de performanţă.  CP4.Utilizarea în comunicarea profesională a principiilor, regulilor și sistemelor specifice pentru apreciere nivelului stadial al dezvoltării corporale armonioase a condiției fizice și a motricității  CP5. Ecplicarea mecanismului motricității generale și a mijloacelor de educație fizică și a sportului.  CP6. Utilizarea metodelor proprii a științelor inrudite pentru prelucrarea și interpretarea rezultatelor.  CP7. Utilizarea unor sisteme de mijloace specifice educaţiei fizice şi sportive, programelor de timp liber şi activităţilor extracurriculare cu specific sportiv. |
| **Competenţe transversale** | CT.1. Organizare de activități de educație fizică și sportivă pentru persoane de diferite vârste și niveluri de pregătire în condiții de asistență calificată cu respectarea normelor de etică și deontologie profesională.  CT2. Îndeplinirea în condiții de eficiență și eficacitate a sarcinilor de lucru organizarea și desfășurarea activităților sportive.  CT.3. Operarea cu programe digitale documentarea și operarea într-o limbă de circulație internațională. |

|  |  |
| --- | --- |
| **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 aerobicii de întreținere. Plus la aceasta, obiectivele generale ale învăţământului din domeniul educației fizice și sportului, presupun formarea specialiştilor cu înaltă pregătire în gimnastică aerobică de întreținere capabili de a utiliza diverse elemente, pași, programe, regulile descrierii exerciţiilor aerobicii, operarea cu terminologia sportivă a gimnasticii aerobicii de întreținere, în cadrul activităților de gimnastică aerobică de întreținere, desfășurate cu diverse contingente de persoane. |
| 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 **(14 ore).** | Metode de predare | Observaţii | |
| **Tema 1: Gimnastica aerobica de întreținere.**  1.1. Istoricul apariții aerobicului.  1.2. Gimnastica aerobica ca un mijloc de educaţie fizică.  1.3.Tipurile de gimnastică aerobică modernă.  1.4. Muzica ca un mijloc al educaţiei umane. | Video-demonstrare.  Prelegere interactivă.  Explicație.  Conversație. | 4 ore | |
| **Tema 2: Coregrafia în Gimnastica aerobică de întreținere.**  2.1. Paşi de bază aerobe.  2.2. Metodele de alcătuirea a combinațiilor în aerobic. | Video-demonstrare.  Prelegere interactivă.  Explicație.  Conversație.  Lucru în echipă. | 2 ore | |
| **Tema 3: Structura şi conţinutul gimnasticii aerobică de întreținere.**  3.1.Structura lecției de gimnasticii aerobică de întreținere.  3.2.Mijloacele de bază aplicate la lecțiile de gimnastică aerobică de întreținere.  3.3.Efortul și modurile de reglare la lecția de aerobica de întreținere. | Video-demonstrare.  Prelegere interactivă.  Explicație.  Conversație. | 2 ore | |
| **Tema 4: Probele ciclice ale gimnasticii aerobice de întreținere.**  4.1.„Rope-Skipping”: clasificarea săriturilor (cu coarda scurtă și cu coarda lungă);  4.2.Probele cardio a aerobicului:  - Bicicleta eliptică;  - Banda rulantă de alergat;  - Cyclingul-Spinningul. | Prezentări video.  Prelegere interactivă  Explicație.  Conversație. Demonstrație. | 2ore | |
| **Tema 5: Clasificarea gimnasticii aerobice de întreținere cu caracter de forţă.**  5.1.Gimnastica aerobica cu hantele.  5.2.Super Strong şi Super Sculpt.  5.3.Pump-aerobics.  5.4.ABT (coapse, fese, abdomen).  5.5.Aerobica cu elementele artelor marţiale și Combat Force.  5.6.Fitball aerobica. | Prezentări video.  Prelegere interactivă  Explicație.  Conversație. Demonstrație. | 4 ore | |
| **Bibliografie:**  **Aftimiciuc, O.** Fitness: teoria şi metodica / Olga Aftimiciuc, Marin Chirazi. Iaşi: PIM, 2012. 156 p.  **Aftimiciuc, O., Jurat, V.** Aerobica. Teorie și metodică: manual. Chișinău: Valinex SRL, 2016. 298 p.  **Aftimiciuc, O., Aftimiciuc, V.** Teoria și metodologia fitnessului. Chișinău: Valinex SRL, 2017. 246 p.  **Craijdan, O.** Aerobica în cadrul orelor de educație fizică: Ghid metodic pentru profesori de educație fizică. Ghid metodic pentru profesori de educație fizică /Olga Craijdan. Chișinău: Tipogr. Valinex SRL, 2016. 52 c. ISBN 978-9975-68-286-2  **Hasband, R.W.**The Effect of Musical Rhythms and Pure Rhythms on Bodily Sway// Journal of General Psychological, 1934, Nr.11.  **Jeleascov, C.** Gimnastica ritmică de bază. Bucureşti, 2000. 132 p.  **Kulcsar, Ş.** Gimnastica aerobică. Cluj-Napoca, 2000, p. 26-45.  **Luca, A.** Gimnastica ritmică. Iaşi: Univ. „Al. I. Cuza”, 2000. 188 p.  **Stoenescu, G.** Curs de gimnastică aerobică. Bucureşti, 1998, 186 p.  **\*\*\***  **Афтимичук, О.Е.** Оздоровительная аэробика. Теория и методика: [учебное пособие] О.Е.Афтимичук; Гос. ун-т физ. воспитания и спорта. К.: „Valinex” SRL, 2011. 310 c.  **Лисицкая, Т.С., Сиднева, Л.В.** Аэробика: В 2 тт., Т. I. Теория и методика. М.: Федерация аэробики России, 2002. 232 с.  **Лисицкая, Т.С., Сиднева, Л.В.** Аэробика: В 2 тт., Т. II. Частные методики. М.: Федерация аэробики России, 2002. 216 с.  **Хоули, Эдвард Т., Френкс, Б. Дон.** Руководство инструктора оздоровительного фитнесса / Пер. с англ. А.Ященко и В.Левицкого. Киев: Олимпийская литература, 2004. 375 с. | | | |
| 8. 2 Seminar/laborator ( ***14 ore)*** | Metode de predare | | Observaţii |
| ***Cunoștințe speciale. (Ședințe seminar/metodice).***  ***Tematică seminar:* Tema 1: Gimnastica aerobica de întreținere.**  *- modelarea și demonstrarea unui*  *exercițiu la 8 timpi cu doi pași diferiți: 1 pas la un*  *timp, 1 pas la 2 timpi;*  *- caracterizarea tipurilor de aerobică modernă.* | Explicare. Demonstrare.  Pe subgrupe. Individual  Lucru cu oglinda. Enumărarea directă și inversă. | | 2 ore |
| ***Cunoștințe, calități și capacități (lecții practice)***  ***Tematică lucrări practice:*****Tema 2: Coregrafia în Gimnastica aerobică de întreținere.**  *- modelarea și demonstrarea unei compoziție*  *din 4 pași aerobici la 16 timpi;*  *- modelarea și demonstrarea unei compoziție*  *din 8 pași aerobici la 32 timpi;*  *- modelarea și demonstrarea unei compoziție*  *din 4 pași aerobici prin metoda bloc la 32*  *timpi;*  *- modelarea și demonstrarea unei compoziție*  *din 4 pași aerobici prin metoda adăugării*  *la 32 timpi.* | Prezentare video.  Lămurire. Demonstrație. Pe subgrupe.  Individual.  Enumărarea directă și inversă. Lucru cu oglinda. | | 2 ore |
| ***Cunoștințe, calități și capacități (lecții practice)***  ***Tematică lucrări practice:***  **Tema 3: Structura şi conţinutul gimnasticii aerobică de întreținere.**  *- modelarea și demonstrarea părții*  *pregătitoare a lecției de antrenament din*  *12 pași aerobici;*  *- modelarea și demonstrarea unei compoziție*  *a părții de bază a lecției din 8 pași aerobic*  *prin metoda adăugării la 64 timpi.* | Prezentare video. Explicare.  Conversare.  Demonstrare. Lămurire. Pe subgrupe. Individual.  Lucru cu oglinda. Enumărarea directă și inversă. | | 2 ore |
| ***Cunoștințe, calități și capacități (lecții practice)***  ***Tematică lucrări practice:***  **Tema 4: Probele ciclice ale gimnasticii aerobice de întreținere.**  *- metodica învăţării exerciţiilor*  *de rope-skipping.*  *- modelarea și demonstrarea unui complex*  *de exerciții din 8 sărituri cu coarda;*  *Exprimarea conţinutului metodologiei*  *de lucru la aparate cardio:*  *Bicicleta eliptică;*  *Banda de alergat;*  *Banda de alergat;*  *Cyclingul-Spinningul.* | Prezentare video.  Explicație.  Conversaţia  Demonstraţia Frontal. Lămurire. Demonstrare. Pe subgrupe. Individual.  Lucru cu oglinda. Enumărarea directă și inversă. | | 4 ore |
| ***Cunoștințe, calități și capacități (lecții practice)***  ***Tematică lucrări practice:* Tema 5: Clasificarea gimnasticii aerobice de întreținere cu caracter de forţă.**  *- modelarea și desfășurare a unui complex*  *din 8 pași aerobici cu hantere;*  *- modelarea și desfășurare a unui complex*  *din 8 pași aerobici cu fitball;*  *- modelarea și desfășurare a unui complex*  *din 8 pași aerobici cu elementele*  *artelor marţiale.* | Prezentare video.  Explicare.  Conversare.  Lămurire.  Demonstrare. Pe subgrupe. Individual.  Enumărarea directă și inversă. | | 4 ore |
| **Bibliografie:**  **Aftimiciuc, O.** Educaţia ritmico-muzicală: Programa pentru facultatea pedagogică a INEFS. Chişinău: INEFS, 2001. 23 p.  **Aftimiciuc, O.** Materialul practic la disciplina „Educaţia ritmico-muzicală” pentru facultăţile de educaţie fizică şi sport. Elaborări metodice. Chişinău: INEFS, 2001. 22 p.  **Aftimiciuc, O.** Gimnastica ritmică şi dansul: Programa pentru studenţii an. 3 a INEFS. Chişinău: INEFS, 2002. 21 p.  **Aftimiciuc, O.** Materialul practic pentru disciplina „Gimnastica ritmică şi dansul”: Elaborări metodice. Chişinău: INEFS, 2002. 26 p.  **Craijdan, O.** Metodica folosirii aerobicii de fortificare în cadrul lecţiilor de educaţie fizică extracurriculare. În: Teoria şi arta culturii fizice în şcoala. Chişinău: Editura Sirius Chişinău Republica Moldova, 2013. nr.2, p. 54-57. ISSN 1857-0615.  **Крючек, Е.С.** Аэробика. Содержание и методика проведения оздоровительных занятий: учебно-методическое пособие. М.: ТерраСпорт, Олимпия Пресс, 2001. 64 с.  **Суетина, Т.Н.** *Методические основы организации занятий по аэробике:* Учеб.-метод. пособие. Улан-Удэ: Издательство Бурятского госуниверситета, 2005. 59 с. | | | |

|  |
| --- |
| **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 | Însuşirea, cunoaşterea, prezentarea şi explicarea corectă a conceptelor şi noţiunilor specifice domeniului de activitate | Evaluare scrisă | 50% | | 10.5 Seminar/laborator | Verificarea cunoştinţelor teoretice | Evaluare scrisă | 10% | | Referate, studii de caz, prezentări PPt | Evaluare orală | 20% | | Prezentarea complexelor de exerciții aerobice | Evaluare practică | 20% | |
| 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 1, 2 și 3, a doua testare include tema a 4 și 5.   |  |  | | --- | --- | | **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 | |
|  | |  | |
|  | |  | |