**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 şi practica gimnasticii acrobatice** |
| 2.2 Titularul activităţilor de curs |  |
| 2.3 Titularul activităţilor de seminar |  |
| 2.4 Anul de studiu | **II** | 2.5 Semestrul | 1 | 2.6 Tipul de evaluare | **E** | 2.7 Regimul disciplinei | **Ob.** |

|  |
| --- |
| **3. Timpul total estimat** (ore pe semestru al activităţilor didactice) |
| 3.1 Număr de ore pe săptămână | 3 | din care: 3.2 curs | 1 | 3.3 seminar/laborator | 2 |
| 3.4 Total ore din planul de învăţământ | 42 | din care: 3.5 curs | 14 | 3.6 seminar/laborator | 28 |
| Distribuţia fondului de timp  | 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  | 20 |
| Tutoriat  | 4 |
| Examinări | 4 |
| Alte activităţi................................... |  |
| **3.7 Total ore studiu individual** | 58 |
| **3.9 Total ore pe semestru** | 100 |
| **3. 10 Numărul de credite** | 4 |

|  |
| --- |
| **4. Precondiţii** (acolo unde este cazul) |
| 4.1 de curriculum  |  |
| 4.2 de competenţe |  |

|  |
| --- |
| **5. Condiţii** (acolo unde este cazul)  |
| 5.1. de desfăşurare a cursului  | * Videoproiector, cabinet metodic
 |
| 5.2. de desfășurare a seminarului/laboratorului | * Sală de gimnastică
 |

|  |
| --- |
| **6. Competenţele specifice acumulate**  |
| **Competenţe profesionale** | CP1. Cunoaşterea componentelor procesului instructiv-educativ în educaţie fizică și sportivă;CP2. Dobândirea de cunoştinţe practico-metodice de specialitate şi a capacităţii de a le aplica în practică;CP3. Capacitatea de a aduce modificări conţinuturilor în raport cu noutăţile apărute în diferitele discipline şi în domeniile de graniţă;CP4. Capacitatea de a comunica uşor cu elevii, de a-i stimula pentru activitatea de educaţie fizică şi sportivă; CP5. Capacitatea de a pregăti elevii pentru a fi apţi să practice independent exerciţiul fizic, de a se autoorganiza şi autoconduce; CP6. Capacitatea de a organiza elevii în raport cu sarcinile instruirii şi de a stabili responsabilităţi în cadrul grupului;CP7. Capacitatea de a organiza, coordona, îndruma şi de a lua decizii în funcţie de situaţiile existente. |
| **Competenţe transversale** | CT1. Organizarea de activităţi de educaţie fizică şi sportive pentru persoane de diferite vârste şi niveluri de pregătire în condiţii de asistenţă calificată, cu respectarea normelor de etică şi deontologie profesională. CT2. Îndeplinirea în condiţii optime a sarcinilor de lucru pentru organizarea şi desfăşurarea activităţilor de educaţie fizică şi sportivă. CT3. Operarea cu programe digitale, documentarea şi comunicarea într-o limbă de circulaţie internaţională. |

|  |
| --- |
| **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.Asigurarea pregătirii profesionale în vederea demonstrării cunoștințelor, priceperilor și deprinderilor însușite în practica de lucru. |
| 7.2 Obiectivele specifice  | 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 | Metode de predare | Observaţii |
| Tema 1: Gimnastica acrobatică-componentă de bază a culturii fizice. Total ore: - 2 | metodologia instruirii tehnicii elementelor acrobatice;-exerciții și acțiuni de pregătire fizică specială;- specificul elaborării compozițiilor artistice de concurs. |  |
| Tema 2: Conținutul și structura disciplinei ,,Gimnastica acrobatică” Total ore:-2 |  |
| Tema 3: Elemente specifice ale coregrafiei în gimnastica acrobatică Total ore:-1  |  |
| Tema 4: Componentele de bază ale gimnasticii acrobatice Total ore:-2 |  |
| Tema 5: Componentele auxiliare ale gimnasticii acrobatice Total ore:-1 |  |
| Tema 6: Metodologia organizării lecțiilor la gimnastica acrobatică cu elevii Total ore:-2 |  |
|  Tema 7: Specificul alimentației în sportul ,,Gimnastica acrobatică”Total ore:-2 |  |  |
|  Tema 8: Regulamentul competițional în gimnastica acrobatică Total ore:-2 |  |  |
| Bibliografie1.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 978-9975-68-296-14.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. |
| 8. 2 Seminar/laborator | Metode de predare | Observaţii |
| -exerciţii aplicativ-utilitare: mers, alergare, târâre, sărituri, căţărare, escaladare, tracţiune şi împingere, ridicare şi transport de greutăţi, aruncare şi prindere, exerciţii de echilibru; | Se va opera cu următoarele metode şi procedee de predare:Prezentare video. Transcriere. Explicație.Conversaţia Demonstraţia Frontal. Lămurire. Demonstrare. Pe subgrupe. Individual. |  |
| exerciţii libere, cu partener, cu obiecte portative, Rostogoliri.  |  |
| 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 | Se va opera cu următoarele metode:Explicație. Demonstrare. Pe subgrupe. Individual |  |
| 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. |  |
| BibliografieAftimiciuc 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 p5.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 p12.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.  |

|  |
| --- |
| **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 |
|  |  |
|  |  |