

**FIȘA DISCIPLINEI**
**1. Date despre program**

|  |                                       |
|--|---------------------------------------|
| 1.1. Instituția de învățământ superior | Universitatea de Vest din Timișoara   |
| 1.2. Facultatea                        | Educație Fizică și Sport              |
| 1.3. Departamentul                     | Educație Fizică și Sportivă           |
| 1.4. Domeniul de studii                | Știința sportului și educației fizice |
| 1.5. Ciclul de studii                  | Licență                               |
| 1.6. Facultatea                        | Facultatea de Fizică                  |

**2. Date despre disciplină**

|   |  |                |     |                        |   |                          |   |
|---|--|----------------|-----|------------------------|---|--------------------------|---|
| 2.1. Denumirea disciplinei              | Educație fizică – curs general – disciplina sportivă gimnastica aerobică |                |     |                        |   |                          |   |
| 2.2. Titularul activităților de curs    |  |                |     |                        |   |                          |   |
| 2.3. Titularul activităților de seminar | Asist. cerc. Dr. Domokos Cerasela  |                |     |                        |   |                          |   |
| 2.4. Anul de studii                     | I+II   | 2.5. Semestrul | 1+2 | 2.6. Tipul de evaluare | C | 2.7. Regimul disciplinei | O |

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

|   |    |                    |  |                        |            |
|---|----|--------------------|--|------------------------|------------|
| 3.1. Număr de ore pe săptămână  | 1  | din care: 3.2 curs |  | 3.3. seminar/laborator | 2 1        |
| 3.4. Total ore din planul de învățământ   | 14 | din care: 3.5 curs |  | 3.6. seminar/laborator | 14         |
| <b>Distribuția fondului de timp</b>   |    |                    |  |                        | <b>ore</b> |
| Studiu după manual, suport de curs, bibliografie și notițe                                  |    |                    |  |                        |            |
| Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate/pe teren |    |                    |  |                        |            |
| Pregătire seminarii/laboratoare, teme, referate, portofolii și eseuri                       |    |                    |  |                        |            |
| Examinări   |    |                    |  |                        |            |
| Tutorat   |    |                    |  |                        |            |
| Examinări   |    |                    |  |                        |            |
| Alte activități ...   |    |                    |  |                        |            |
| 3.7. Total ore studiu individual  |    |                    |  |                        |            |
| 3.8. Total ore pe semestru  | 14 |                    |  |                        |            |
| 3.9. Număr de credite   |    |                    |  |                        |            |

**4. Precondiții (acolo unde e cazul)**

|                    |  |
|--------------------|--|
| 4.1. de curriculum |  |
| 4.2. de competențe |  |

**5. Condiții (acolo unde e cazul)**

|   |   |
|---|---|
| 5.1. de desfășurarea a cursului                 |   |
| 5.2. de desfășurare a seminarului/laboratorului | <ul style="list-style-type: none"> <li>● Sală de gimnastică dotată cu aparatură de specialitate și materiale auxiliare;</li> <li>● Echipament sportiv;</li> <li>● Adeverință medicală (medic de familie – apt pentru efort fizic);</li> <li>● Telefoanele pe modul silențios.</li> <li>● Nu este permisă întârzierea la oră.</li> </ul> |

## 6. Obiectivele disciplinei - rezultate așteptate ale învățării la formarea cărora contribuie parcurgerea și promovarea disciplinei în FD din

|                         |  |
|-------------------------|--|
| Competențe profesionale | <ul style="list-style-type: none"> <li>● Cursul are menirea de a favoriza dezvoltarea fizică armonioasă, de a menține un nivel optim al stării de sănătate și de a contribui la maximizarea calităților motrice.</li> </ul>  |
| Competențe transversale | <ul style="list-style-type: none"> <li>● O.C.1: Prezentarea efectelor practicării gimnasticii aerobice asupra organismului uman;</li> <li>● O.At.1: Formarea capacității de practicare sistematică și independentă a exercițiilor fizice;</li> <li>● O.Ap.1: Utilizarea deprinderilor motrice în acțiuni motrice complexe;</li> <li>● O.C.2: Dobândirea de cunoștințe specifice gimnasticii aerobice;</li> <li>● O.At.2: Relaționarea optimă în grupuri diferite preconstituite sau constituite spontan;</li> <li>● O.Ap.2: Dezvoltarea componentelor fitness-ului (rezistență, cardiovasculară, rezistență musculară, forță, mobilitate-suplețe, compoziție corporală).</li> <li>● O.C.3: Operarea cu noțiunile specifice domeniului;</li> <li>● O.At.3: Dezvoltarea dorinței de a practica exercițiul fizic ca mijloc de petrecere al timpului liber.</li> <li>● O.Ap.3: Dezvoltarea calităților motrice prin participarea la programul de antrenament;</li> </ul> |

|                               |  |
|-------------------------------|--|
| Responsabilitate și autonomie | <ul style="list-style-type: none"> <li>● Gestionarea de activități sau proiecte tehnice ori profesionale complexe, prin asumarea responsabilității pentru luarea deciziilor în situații de muncă sau de studiu imprevizibile.</li> <li>● Asumarea responsabilității pentru gestionarea dezvoltării profesionale a indivizilor și grupurilor.</li> <li>● Aplicarea strategiilor de muncă eficientă și responsabilă, pe baza principiilor, normelor și a valorilor codului de etică profesională.</li> <li>● Aplicarea tehnicilor de muncă eficientă în echipă multidisciplinară, atitudine etică față de grup, respect față de diversitate și multiculturalitate; acceptarea diversității de opinie.</li> <li>● Autoevaluarea nevoii de formare profesională continuă în scopul inserției și adaptabilității la cerințele pieței muncii.</li> </ul> |
|-------------------------------|--|

## 7. Conținuturi\*

| 8.2. Seminar/laborator  | Metode de predare                | Observații |
|---|----------------------------------|------------|
| Prezentarea cerințelor stabilite pentru disciplina studiată<br>Noțiuni de bază: Complexele de influențare selectivă a aparatului locomotor.   | Explicare, demonstrare, exersare |            |
| Înșușirea capacității de execuție a pașilor de bază din gimnastica aerobică: march, jogging, step – touch, double step – touch, grape – fine, V- step, skip, lunge, jumping – jack, knee up, heel up, kick, | Explicare, demonstrare, exersare |            |
| Capacitatea învățării sau crearea unui complex de exerciții, în 8-16-32 de timpi, chiar și 64 timpi.  | Explicare, demonstrare, exersare |            |

|   |                                  |  |
|---|----------------------------------|--|
| Sucesiune metodologică de alcătuire a unor programe de gimnastică aerobică de întreținere.  | Explicare, demonstrare, exersare |  |
| Înșușirea unor complexe de exerciții de gimnastică aerobică specifică lecțiilor de educație fizică.   | Explicare, demonstrare, exersare |  |
| Exerciții de alcătuire a unor programe în care sunt acționate acte și acțiuni motrice: de tonifiere musculară, de dezvoltare a mobilității articulare și musculare. | Explicare, demonstrare, exersare |  |
| Lecție de verificare a cunoștințelor  | Explicare, demonstrare, exersare |  |

**Bibliografie**

1. Almăjan B., (2008). *Gimnastica aerobică*, Editura Politehnica, Timișoara;
2. Cooper K., (1968). *Aerobics*, New – York, Evans;
3. Grosu E., (2001). *Gimnastică aerobică – Programe de stilare corporală*, Editura G.M.I., Cluj – Napoca;
4. Grosu E., (1991). *Complexe de exerciții pentru influențarea selectivă a aparatului locomotor*, Editura G.M.I., Cluj – Napoca;
5. Kulcsar Ș., (2000). *Gimnastica aerobică*, Editura Clusium, Cluj – Napoca;
6. Lin Y., (1996). *Precision Sport Aerobics*, Kempele, Finland: Polar Wellness Library;
7. Macovei S., (2003). *Gimnastica aerobică de întreținere*, Editura Afir, București;
8. Popescu G., (2005). *Impact aerobic*, Editura Elisaváros, București;
9. Stoienescu G., (2000). *Gimnastica aerobică (de întreținere) și sportul aerobic*, Institutul de Studii și Proiectări, București.

**8. Coroborarea conținuturilor disciplinei cu așteptările reprezentanților comunității epistemice, asociațiilor profesionale și angajatorilor reprezentativi din domeniul aferent programului**

În vederea schițării conținuturilor, alegerii metodelor de predare/învățare titularii disciplinei au organizat o întâlnire cu angajatorii și cadre didactice din domeniu. Întâlnirea a vizat identificarea nevoilor și așteptării angajatorilor din domeniu. În baza acestora s-a trecut la optimizarea conținuturilor disciplinei și la coordonarea disciplinelor din programul de studiu în vederea formării competențelor revendicate de angajatori..

**9. Evaluare**

| Tip de activitate             | 9.1. Criterii de evaluare    | 9.2. Metode de evaluare | 9.3. Pondere din nota finală |
|-------------------------------|------------------------------|-------------------------|------------------------------|
| <b>9.5. Seminar/laborator</b> | Prezența la lecții           | Numărul de prezențe     | 80%                          |
|                               | Participare activă, execuție | Examen practic          | 20%                          |

**9.6. Standard minim de performanță**

Minimum 10 prezențe la lecții;  
Claritatea execuțiilor elementelor din gimnastica aerobică și participare activă în cadrul fiecărei ore.  
Capacitatea studentului de a participa la activități fizice cu intensitate medie, fara un efort fizic crescut.

Data completării  
26.09.2022

Semnătura titularului de curs

Semnătura titularului de seminar

Semnătura directorului de departament