

FIȘA DISCIPLINEI

2018-2019

1. Date despre program

1.1. Instituția de învățământ superior	Universitatea din Craiova
1.2. Facultatea	Facultatea de Litere
1.3. Departamentul	Departamentul de Arte
1.4. Domeniul de studii	
1.5. Ciclul de studii	Licență
1.6. Programul de studii/Calificarea	Muzică(LLM)

2. Date despre disciplină

2.1. Denumirea disciplinei				Educație fizică			
2.2. Titularul activităților de curs							
2.3. Titularul activităților de seminar				Lector univ. dr. Antonie MIHAIL			
2.4 Anul de studiu	I	2.5 Semestrul	I	2.6 Tip de evaluare	A	2.7 Regimul disciplinei	DC

3. Timpul total estimat

3.1 Nr. de ore pe săptămână	1	din care: 3.2 curs		3.3 seminar/laborator	1
3.4 Total ore din plan înv.	14	din care: 3.5 curs		3.6 seminar/laborator	14
Distribuția fondului de timp					ore
Studiul după manual, suport de curs, bibliografie și notițe					7
Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate și pe teren					10
Pregătire seminarii / laboratoare, teme, referate, portofolii și eseuri (pregătire teste periodice sau parțiale)					10
Tutoriat					2
Examinări					2
Alte activități (exersarea independentă a exercițiilor de consolidare a tehnicii, la recomandarea profesorului)					30
3.7 Total ore de studiu individual					61
3.8 Total ore pe semestru					14
3.9 Numărul de credite					3

4. Precondiții (acolo unde este cazul)

4.1. de curriculum	Nu e cazul
4.2. de competențe	Nu e cazul

5. Condiții (acolo unde este cazul)

5.1. de desfășurare a cursului	Condiții de învățare activă și interactivă, activități didactice bazate pe strategii euristice și creatoare, pe situații de învățare problematizantă.
5.2. de desfășurare a seminarului/laboratorului	Condiții de învățare practică-aplicativă, prin cercetare problematizantă

6. Competențe specifice acumulate:

<p>6.1. Competențe profesionale</p>	<p>Cunoaștere, înțelegere, explicare și interpretare:</p> <ul style="list-style-type: none"> - cunoașterea și înțelegerea obiectului de studiu Educație fizică; - formarea unui set de valori, atitudini și convingeri în raport cu actul educației corporale, expresive și artistice. - capacitatea de aplicare a conceptelor și procedurilor specifice de motricitate expresivă în diferite contexte profesionale; - capacitatea de diferențiere a elementelor ce țin de parametrii spațiali, de timp și corporali inerente activităților corporale și caracteristicilor afectivo-relaționare ale comportamentului imitativ; - formarea convingerilor și obișnuințelor de practicare a exercițiului fizic în mod sistematic. - capacitatea de autocunoaștere și evaluare a posibilităților fizice prin adaptarea cunoștințelor însușite și a aptitudinilor motrice. <p>Instrumental-aplicative:</p> <ul style="list-style-type: none"> - capacitatea de a aplica eficient cunoștințele, deprinderile și priceperile motrice însușite în practicarea globală a activităților motrico-expresive cu respectarea principalelor reguli; - capacitatea de organizare și planificare; - motivația pentru calitate; - capacitatea de luare a deciziilor; - angajament etico-estetic; - adaptarea la situații noi; - capacitatea de analiză și sinteză; - capacitatea de relaționare interpersonală și lucru în echipă.
<p>6.2. Competențe transversale</p>	<p>Atitudinale:</p> <ul style="list-style-type: none"> - să dobândească o bună condiție fizică și atitudini participative motrico-corporale complexe; - îmbunătățirea capacității proprii corporale a nivelului expresivității, a comunicării și esteticii mișcării, cunoașterii tehnicilor de bază și abilitatea de a sincroniza mișcările proprii sau de a se sincroniza cu ceilalți; - cuprinderea și aplicarea criteriilor de analiză de mișcare, - relaționarea semnificațiilor diferitelor mișcări și aplicarea lor în funcție de energie, spațiu și timp de mișcare; - formarea capacității de a demonstra elemente acrobatice statice (combinații și legări de elemente) și dinamice (rulări, rostogoliri, îndreptări, răsturnări și salturi) prin exerciții impuse sau libere (generate autocreativ); - formarea convingerilor și obișnuințelor de practicare a exercițiului fizic în mod sistematic; - să desfășoare activități practice fără a periclita integritatea corporală personală sau a partenerilor; - capacitatea de a comunica sau decodifica sensurile mișcării; - dezvoltarea capacității de observare critică a mișcării în diferite situații; - capacitatea de aplicare și ajustare într-un context concret a mijloacelor specifice a capacității ritmice; - dobândirea unei bune condiții fizice și atitudini participative motrico-corporale complexe; - capacitatea de autocunoaștere și evaluare a posibilităților fizice necesare rezolvării unor acțiuni corporale prin adaptarea cunoștințelor însușite și a aptitudinilor motrice la anumite situații; - capacitatea de a realiza activități practice și ansambluri de diferite niveluri de implicare emoțională, apelând la tehnicile de bază ale diferitelor modalități de a fi în măsură să participe în mod activ și dezinhibat; - capacitatea de a adopta reflex postură corectă a corpului, în orice împrejurare și să acționeze pentru prevenirea instalării viciilor de postură; - formarea unui set de valori, atitudini și convingeri în raport cu actul educației corporale.

7. Obiectivele disciplinei (reieșind din grila competențelor specifice acumulate)

7.1. Obiectivul general al disciplinei	<p>Cursul de <i>Educație fizică</i> are drept obiectiv formarea unui set de valori, atitudini și convingeri în raport cu actul educației corporale, expresive și artistice, creșterea nivelului de pregătirea fizică și acumularea de priceperi și deprinderi motrice. Exercițiile fizice contribuie la: întărirea sănătății, dezvoltarea armonioasă a corpului, ridicarea indicilor morfologici și funcționali ai organismului, dezvoltarea abilităților motrice și îmbunătățirea continuă a motricității, dobândirea obișnuinței de a practica sistematic exercițiile fizice. Educația fizică are efecte și din punct de vedere psiho-social contribuind la: formarea și educarea spiritului de autodepășire, a capacității de apreciere și autoapreciere reală, a trăsăturilor moral-volitve, a simțului estetic; contribuie la educarea sociabilității și a colaborării, a spiritului de ordine și acțiune având la bază respectarea unui sistem de reguli. Înzestrarea studenților cu numeroase cunoștințe practice – o mare diversitate de exerciții și tehnici de execuție corectă - contribuie la dezvoltarea capacității de a acționa selectiv și eficient asupra elementelor ce pot fi necesare rezolvării unor acțiuni complexe prin adaptarea cunoștințelor însușite la anumite situații.</p>
7.2. Obiectivele specifice	<p><u>A. Obiective cognitive</u></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Cunoașterea și înțelegerea bazelor educației fizice; 2. Explicarea și interpretarea principalelor noțiuni din sfera educației fizice; 3. Cunoașterea principalelor tendințe în domeniul educației fizice și sportului; 4. Formarea capacității de analiză și sinteză; 5. Însușirea unor strategii active de realizare a unui feed-back operativ și continuu. <p><u>B. Obiective procedurale</u></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Utilizarea ordonată a conceptelor și teoriilor privitoare la perfecționarea capacității motrice prin elemente specifice educației fizice; 2. Identificarea unor situații concrete de aplicare a tehnicilor educației fizice; 3. Folosirea modelelor de stimulare a creativității, de analiză și soluționare a problemelor; 4. Utilizarea unor metode de autoevaluare a propriei activități de învățare; <p><u>C. Obiective atitudinale</u></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Respectarea normelor de deontologie profesională, fundamentate pe opțiuni valorice explicite. 2. Cooperarea în echipe de lucru pentru rezolvarea diferitelor sarcini de învățare. 3. Utilizarea unor metode specifice activității în cadrul gestionării momentelor ce impun acțiuni corporale și expresive; 4. Dezvoltarea unui comportament empatic și a unui spirit întreprinzător privind conceperea și realizarea unor momente ce implică acțiuni corporale și expresive.

8. Conținuturi

8.1. Curs	Metode de predare	Observații
9.2. Seminar/Laborator	Metode de predare	Observații
1. Prezentarea activității (cerințe, probe, norme de control); <i>Partea fundamentală: 1.</i>	1. Metode de instruire: <i>Metode verbale:</i> descrierea,	

<p>Descrierea exercițiilor de gimnastică: pozițiile fundamentale și principalele derivate; 2. Exerciții de front și formații: importanța lor ca mijloace ale activității eficiente în lecții; 3. Termeni de bază din categoria exercițiilor de front și formații; 4. Transformări de formații și deplasări în figuri.5. Învățarea pozițiilor corpului: Poziția de bază stând (Variante - Stând ca poziție de plecare: stând de bază; picioarele depărtate lateral; picioarele depărtate, cu cel drept/stâng înainte; mult depărtat; puțin depărtat; încrucișat, dreptul/stângul înainte,); Stând pe genunchi. 6) Exerciții pentru ținută. Partea de încheiere: Analiza lecției (aprecieri și recomandări), impresii, întrebări și discuții. – o oră</p>	<p>explicația, conversația, discuția colectivă.Metode intuitive: demonstrația (nemijlocită), prin planșe, kinograme, prin mijloace moderne (video, filme).Metode acționale: practică- exersare pentru dezvoltarea calităților motrice și pentru învățarea deprinderilor motrice;mentală- exersare pentru însușirea deprinderilor motrice;- problematizarea.</p> <p>2. Metode pentru corectarea greșelilor de execuție: - intervenția verbală; intervenția prin gesturi; intervenția nemijlocită (ajutor prin conducerea corpului sau segmentelor executantului în direcțiile, planurile și pozițiile cerute);intervenția indirectă.</p>	
<p>2.Momentul organizatoric (organizarea colectivului, verificarea prezenței și a disponibilității fizice, enunțarea temelor de lucru); Partea fundamentală: 1. Învățarea pozițiilor corpului - Așezat: poziția stând pe sol; așezat cu picioarele depărtate; în echer; cu picioarele ridicate; cu picioarele ridicate la cap și apucate cu mâinile, așezat pe călcâie; aceeași cu trunchiul aplecat, așezat pe o coapsă cu piciorul îndoit; aceeași cu piciorul întins; 2.Exerciții de dezvoltare fizică generală; 3. Deprinderi natural-aplicative - categorii, exerciții și recomandări metodice; 4. Exerciții aplicative – mers și alergare, exerciții de echilibru, exerciții de cățărare și escaladare, exerciții de târâre, exerciții de ridicare și transport de greutate, exerciții de aruncare și prindere, parcursuri de obstacole. Partea de încheiere: Revenirea organismului după efort: Exerciții de relaxare și respirație; Analiza lecției (aprecieri și recomandări), impresii, întrebări și discuții. – o oră</p>	<p>1. Metode de instruire: Metode verbale: descrierea, explicația, conversația, discuția colectivă. Metode intuitive: demonstrația (nemijlocită), prin planșe, kinograme, prin mijloace moderne (video, filme). Metode acționale: practică - exersare pentru dezvoltarea calităților motrice și pentru învățarea deprinderilor motrice; mentală - exersare pentru însușirea deprinderilor motrice; - problematizarea.</p> <p>2. Metode pentru corectarea greșelilor de execuție: - intervenția verbală; intervenția prin gesturi; intervenția nemijlocită (ajutor prin conducerea corpului sau segmentelor executantului în direcțiile, planurile și pozițiile cerute); intervenția indirectă.</p>	
<p>3.Momentul organizatoric (organizarea colectivului, verificarea prezenței și a disponibilității fizice, enunțarea temelor de lucru); Pregătirea analitică a aparatului locomotor: încălzirea generală a organismului, încălzirea selectivă a aparatului locomotor; Partea fundamentală: 1. Învățarea pozițiilor corpului – 1.1. Sprijin:sprijin pe genunchi; sprijin pe genunchiul drept sau stâng; sprijin ghemuit; sprijin stând; sprijin culcat: înainte, înapoi, culcat pe o parte; 1.2. Poziții culcat;</p>	<p>1. Metode de instruire: Metode verbale: descrierea, explicația, conversația, discuția colectivă. Metode intuitive: demonstrația (nemijlocită), prin planșe, kinograme, prin mijloace moderne (video, filme). Metode acționale: practică - exersare pentru dezvoltarea calităților motrice și pentru învățarea deprinderilor motrice; mentală - exersare pentru însușirea deprinderilor motrice; -</p>	

<p>1.3. Pozițiile și mișcările brațelor, picioarelor, trunchiului și capului; 1.4. Aplecările trunchiului; 1.5. Fandări. 2. Exerciții de dezvoltare fizică generală. Partea de încheiere: Revenirea organismului după efort: Exerciții de relaxare și respirație; Analiza lecției (aprecieri și recomandări), impresii, întrebări și discuții. – o oră</p>	<p>problematizarea. 2. Metode pentru corectarea greșelilor de execuție: - intervenția verbală; intervenția prin gesturi; intervenția nemijlocită (ajutor prin conducerea corpului sau segmentelor executantului în direcțiile, planurile și pozițiile cerute); intervenția indirectă.</p>	
<p>4. Momentul organizatoric (organizarea colectivului, verificarea prezenței și a disponibilității fizice, enunțarea temelor de lucru); <i>Pregătirea analitică a aparatului locomotor:</i> încălzirea generală a organismului, încălzirea selectivă a aparatului locomotor; Partea fundamentală: Învățarea elementelor statice cu caracter de echilibru: 1. Cumpăna înainte; 1.1. Cumpăna din poziția pe genunchi; 1.2. Cumpăna înainte cu apucarea piciorului liber de la genunchi; 1.3. Cumpăna înainte cu apucarea labei piciorului; 1.4. Cumpăna înainte cu apucarea piciorului de sprijin, 1.5. Cumpăna înainte, asimetrică. 2. Exerciții de dezvoltare fizică generală. Partea de încheiere: Revenirea organismului după efort: Exerciții de relaxare și respirație; Analiza lecției (aprecieri și recomandări), impresii, întrebări și discuții. – o oră</p>	<p>1. Metode de instruire: Metode verbale: descrierea, explicația, conversația, discuția colectivă. Metode intuitive: demonstrația (nemijlocită), prin planșe, kinograme, prin mijloace moderne (video, filme). Metode acționale: practică - exersare pentru dezvoltarea calităților motrice și pentru învățarea deprinderilor motrice; mentală - exersare pentru însușirea deprinderilor motrice; - problematizarea. 2. Metode pentru corectarea greșelilor de execuție: - intervenția verbală; intervenția prin gesturi; intervenția nemijlocită (ajutor prin conducerea corpului sau segmentelor executantului în direcțiile, planurile și pozițiile cerute); intervenția indirectă.</p>	
<p>5. Momentul organizatoric (organizarea colectivului, verificarea prezenței și a disponibilității fizice, enunțarea temelor de lucru); <i>Pregătirea analitică a aparatului locomotor:</i> încălzirea generală a organismului, încălzirea selectivă a aparatului locomotor; Partea fundamentală: 1) Probe și norme de control (evaluare inițială). Partea de încheiere: Revenirea organismului după efort: Exerciții de relaxare și respirație; Analiza lecției (aprecieri și recomandări), impresii, întrebări și discuții. – o oră</p>	<p>1. Metode de instruire: Metode verbale: descrierea, explicația, conversația, discuția colectivă. Metode intuitive: demonstrația (nemijlocită), prin planșe, kinograme, prin mijloace moderne (video, filme). Metode acționale: practică - exersare pentru dezvoltarea calităților motrice și pentru învățarea deprinderilor motrice; mentală - exersare pentru însușirea deprinderilor motrice; - problematizarea. 2. Metode pentru corectarea greșelilor de execuție: - intervenția verbală; intervenția prin gesturi; intervenția nemijlocită (ajutor prin conducerea corpului sau segmentelor executantului în direcțiile, planurile și pozițiile cerute); intervenția indirectă.</p>	
<p>6. Momentul organizatoric (organizarea colectivului, verificarea prezenței și a disponibilității fizice, enunțarea temelor de</p>	<p>1. Metode de instruire: Metode verbale: descrierea, explicația, conversația, discuția colectivă. Metode</p>	

<p>lucru); <i>Pregătirea analitică a aparatului locomotor</i>: încălzirea generală a organismului, încălzirea selectivă a aparatului locomotor;</p> <p>Partea fundamentală: 1.Învățarea elementelor statice cu caracter de echilibru: Cumpăna înapoi(Variante: 1.1. Cu piciorul liber întins orizontal; 1.2. Cu genunchiul piciorului liber îndoit). 1.3. Cumpănă cu ducerea unui picior înapoi, în sus, la verticală, apucat de deasupra gleznei, cu o singură mână sau cu amândouă. 2.Învățarea rostogolirilor înainte: 2.1. Rostogolire înainte; 2.2. Rostogolire înainte din ghemuit în ghemuit; 2.3. Rostogolire înainte din sprijin ghemuit în șezând, cu genunchii grupați; 2.4.Rostogolire înainte în culcat dorsal, cu brațele sus. Partea de încheiere: Revenirea organismului după efort: Exerciții de relaxare și respirație; Analiza lecției (aprecieri și recomandări), impresii, întrebări și discuții. – o oră</p>	<p>intuitive:demonstrația (nemijlocită), prin planșe, kinograme, prin mijloace moderne (video, filme). Metode acționale: practică - exersare pentru dezvoltarea calităților motrice și pentru învățarea deprinderilor motrice; mentală - exersare pentru însușirea deprinderilor motrice; - problematizarea.</p> <p>2. Metode pentru corectarea greșelilor de execuție: - intervenția verbală; intervenția prin gesturi; intervenția nemijlocită (ajutor prin conducerea corpului sau segmentelor executantului în direcțiile, planurile și pozițiile cerute); intervenția indirectă.</p>	
<p>7.Momentul organizatoric (organizarea colectivului, verificarea prezenței și a disponibilității fizice, enunțarea temelor de lucru); <i>Pregătirea analitică a aparatului locomotor</i>: încălzirea generală a organismului, încălzirea selectivă a aparatului locomotor;</p> <p>Partea fundamentală: 1) Învățarea rularilor:1.1.Rulare înainte, în stând pe piept; 1.2. Rulare înapoi, pe piept, din stând pe mâini. 2.Cumpăna laterală (Poziționări variate ale brațelor: cu un braț lateral; cu ambele brațe duse lateral în prelungirea corpului; cu brațele lateral în sus și în jos; unul în jos și celălalt de-a lungul corpului); 2.1. Cumpăna laterală cu ducerea piciorului liber lateral în sus, pe direcția piciorului de sprijin; 2.2. Cumpăna cu ducerea unui picior oblic lateral în sus, cu prinderea călcâiului piciorului liber, pe dinăuntru.3)Combinății de elemente acrobatice.4)Exerciții de dezvoltare fizică generală; Partea de încheiere: Revenirea organismului după efort: Exerciții de relaxare și respirație; Analiza lecției (aprecieri și recomandări), impresii, întrebări și discuții. – o oră</p>	<p>1. Metode de instruire: Metode verbale: descrierea, explicația, conversația, discuția colectivă. Metode intuitive: demonstrația (nemijlocită), prin planșe, kinograme, prin mijloace moderne (video, filme). Metode acționale: practică - exersare pentru dezvoltarea calităților motrice și pentru învățarea deprinderilor motrice; mentală - exersare pentru însușirea deprinderilor motrice; - problematizarea.</p> <p>2. Metode pentru corectarea greșelilor de execuție: - intervenția verbală; intervenția prin gesturi; intervenția nemijlocită (ajutor prin conducerea corpului sau segmentelor executantului în direcțiile, planurile și pozițiile cerute); intervenția indirectă.</p>	
<p>8.Momentul organizatoric (organizarea colectivului, verificarea prezenței și a disponibilității fizice, enunțarea temelor de lucru); <i>Pregătirea analitică a aparatului locomotor</i>: încălzirea generală a organismului,</p>	<p>1. Metode de instruire: Metode verbale: descrierea, explicația, conversația, discuția colectivă. Metode intuitive: demonstrația (nemijlocită), prin</p>	

<p>încălzirea selectivă a aparatului locomotor; Partea fundamentală: 1. Învățarea elementelor de forță și echilibru:1.1.Stând pe omoplați, cu brațele întinse pe sol;1.2.Stând pe mâini și pe cap – Variante: 1.2.1.Stând pe mâini și pe cap, cu elan de pe loc; 1.2.2.Stând pe mâini și pe cap, din sprijin pe genunchi, celălalt picior fiind întins înapoi; 1.2.3.Stând pe mâini și pe cap, cu elan de pe loc pornind din sprijin ghemuit; 1.2.4.Stând pe mâini și pe cap, cu elan de pe loc pornind din sprijin pe genunchi; 1.2.5.Stând pe mâini și pe cap, din forță, pornind din poziția stând cu picioarele depărtate sau apropiate; 2.Exerciții cu banda elastică; 3) Exerciții de dezvoltare fizică generală;Partea de încheiere: Revenirea organismului după efort: Exerciții de relaxare și respirație; Analiza lecției (aprecieri și recomandări), impresii, întrebări și discuții. – o oră</p>	<p>planșe, kinograme, prin mijloace moderne (video, filme). Metode acționale: practică - exersare pentru dezvoltarea calităților motrice și pentru învățarea deprinderilor motrice; mentală - exersare pentru însușirea deprinderilor motrice; - problematizarea. 2. Metode pentru corectarea greșelilor de execuție: - intervenția verbală; intervenția prin gesturi; intervenția nemijlocită (ajutor prin conducerea corpului sau segmentelor executantului în direcțiile, planurile și pozițiile cerute); intervenția indirectă.</p>	
<p>9.Momentul organizatoric (organizarea colectivului, verificarea prezenței și a disponibilității fizice, enunțarea temelor de lucru); Pregătirea analitică a aparatului locomotor: încălzirea generală a organismului, încălzirea selectivă a aparatului locomotor; Partea fundamentală: 1.Învățarea rostogolirilor înapoi: Rostogolire înapoi; Rostogolire înapoi, în stând depărtat; Rostogolire înapoi din depărtat în depărtat;2.Exerciții combinate în circuit, în regim de viteză;3.Exerciții cu banda elastică.4) Exerciții de dezvoltare fizică generală;Partea de încheiere: Revenirea organismului după efort: Exerciții de relaxare și respirație; Analiza lecției (aprecieri și recomandări), impresii, întrebări și discuții. – o oră</p>	<p>1. Metode de instruire: Metode verbale: descrierea, explicația, conversația, discuția colectivă. Metode intuitive: demonstrația (nemijlocită), prin planșe, kinograme, prin mijloace moderne (video, filme). Metode acționale: practică - exersare pentru dezvoltarea calităților motrice și pentru învățarea deprinderilor motrice; mentală - exersare pentru însușirea deprinderilor motrice; - problematizarea. 2. Metode pentru corectarea greșelilor de execuție: - intervenția verbală; intervenția prin gesturi; intervenția nemijlocită (ajutor prin conducerea corpului sau segmentelor executantului în direcțiile, planurile și pozițiile cerute); intervenția indirectă.</p>	
<p>10.Momentul organizatoric (organizarea colectivului, verificarea prezenței și a disponibilității fizice, enunțarea temelor de lucru); Pregătirea analitică a aparatului locomotor: încălzirea generală a organismului, încălzirea selectivă a aparatului locomotor; Partea fundamentală: 1.Învățarea rostogolirilor înainte: Rostogolire înainte, cu picioarele întinse și apropiate; Rostogolire înainte, din stând pe mâini; Rostogolire înainte depărtat; Rostogolire înainte cu picioarele</p>	<p>1. Metode de instruire: Metode verbale: descrierea, explicația, conversația, discuția colectivă. Metode intuitive: demonstrația (nemijlocită), prin planșe, kinograme, prin mijloace moderne (video, filme). Metode acționale: practică - exersare pentru dezvoltarea calităților motrice și pentru învățarea deprinderilor motrice; mentală - exersare pentru însușirea deprinderilor motrice; -</p>	

<p>întinse și apropiate;2.Combinații de elemente acrobactice. 3) Exerciții de dezvoltare fizică generală;Partea de încheiere: Revenirea organismului după efort: Exerciții de relaxare și respirație; Analiza lecției (aprecieri și recomandări), impresii, întrebări și discuții. – o oră</p>	<p>problematizarea. 2. Metode pentru corectarea greșelilor de execuție: - intervenția verbală; intervenția prin gesturi; intervenția nemijlocită (ajutor prin conducerea corpului sau segmentelor executantului în direcțiile, planurile și pozițiile cerute); intervenția indirectă.</p>	
<p>11.Momentul organizatoric (organizarea colectivului, verificarea prezenței și a disponibilității fizice, enunțarea temelor de lucru); <i>Pregătirea analitică a aparatului locomotor:</i> încălzirea generală a organismului, încălzirea selectivă a aparatului locomotor; Partea fundamentală: 1.Învățarea elementelor de forță și echilibru:1.1.Planșe (sprijin orizontal) – 1.1.1.din sprijin pe genunchi și 1.1.2.din sprijin înainte culcat; 2.Învățarea rostogolirilor înapoi: 2.1.Rostogolire înapoi, cu picioarele întinse și apropiate; 2.2.Rostogolire înapoi cu trecere prin stând pe mâini; 2.3.Cilindru înapoi. 3.Exerciții combinate în circuit, în regim de viteză;4.Exerciții de dezvoltare fizică generală;Partea de încheiere: Revenirea organismului după efort: Exerciții de relaxare și respirație; Analiza lecției (aprecieri și recomandări), impresii, întrebări și discuții. – o oră</p>	<p>1. Metode de instruire: Metode verbale: descrierea, explicația, conversația, discuția colectivă. Metode intuitive: demonstrația (nemijlocită), prin planșe, kinograme, prin mijloace moderne (video, filme). Metode acționale: practică - exersare pentru dezvoltarea calităților motrice și pentru învățarea deprinderilor motrice; mentală - exersare pentru însușirea deprinderilor motrice; - problematizarea. 2. Metode pentru corectarea greșelilor de execuție: - intervenția verbală; intervenția prin gesturi; intervenția nemijlocită (ajutor prin conducerea corpului sau segmentelor executantului în direcțiile, planurile și pozițiile cerute); intervenția indirectă.</p>	
<p>12.Momentul organizatoric (organizarea colectivului, verificarea prezenței și a disponibilității fizice, enunțarea temelor de lucru); <i>Pregătirea analitică a aparatului locomotor:</i> încălzirea generală a organismului, încălzirea selectivă a aparatului locomotor; Partea fundamentală: 1.Învățarea elementelor cu caracter de mobilitate:1.1.Sfoara în plan sagital; 1.2. Sfoara în plan frontal; 1.3. Podul (din poziția culcat, din poziția stând, pod cu revenire în poziția stând);2.Exerciții complementare pentru dezvoltarea mobilității (2.1.Arcuiri și săltări din poziția stând cu trunchiul aplecat la orizontală, cu mâinile sprijinite pe scara fixă – a) individual și b) cu ajutorul partenerului; 2.2.Arcuiri cu ajutor, din poziția atârnat cu spatele la scara fixă; 2.3.Arcuiri cu ajutor din poziția întreg șezând cu brațele întinse în sus; 2.4.Arcuiri înapoi cu ajutor, sub diferite forme, din poziția culcat cu fața în jos; 2.5.Stând cu spatele la scară fixă, la distanță</p>	<p>1. Metode de instruire: Metode verbale: descrierea, explicația, conversația, discuția colectivă. Metode intuitive: demonstrația (nemijlocită), prin planșe, kinograme, prin mijloace moderne (video, filme). Metode acționale: practică - exersare pentru dezvoltarea calităților motrice și pentru învățarea deprinderilor motrice; mentală - exersare pentru însușirea deprinderilor motrice; - problematizarea. 2. Metode pentru corectarea greșelilor de execuție: - intervenția verbală; intervenția prin gesturi; intervenția nemijlocită (ajutor prin conducerea corpului sau segmentelor executantului în direcțiile, planurile și pozițiile cerute); intervenția indirectă.</p>	

<p>de un pas, îndoirea trunchiului înapoi din șipcă în șipcă, din ce în ce mai jos și revenire; 2.6.Șezând cu spatele lipit de scara fixă și apucând de șipca cea mai de sus, ridicarea trunchiului în extensie și revenire). 3.Exerciții de dezvoltare fizică generală; Partea de încheiere: Revenirea organismului după efort: Exerciții de relaxare și respirație; Analiza lecției (aprecieri și recomandări), impresii, întrebări și discuții. – o oră</p>		
<p>13.Momentul organizatoric (organizarea colectivului, verificarea prezenței și a disponibilității fizice, enunțarea temelor de lucru); <i>Pregătirea analitică a aparatului locomotor:</i> încălzirea generală a organismului, încălzirea selectivă a aparatului locomotor; Partea fundamentală: 1.Învățarea răsturnărilor lente înainte și înapoi; 2.Exerciții combinate în circuit, în regim de viteză. 3.Exerciții de dezvoltare fizică generală; Partea de încheiere: Revenirea organismului după efort: Exerciții de relaxare și respirație; Analiza lecției (aprecieri și recomandări), impresii, întrebări și discuții. – o oră</p>	<p>1. Metode de instruire: Metode verbale: descrierea, explicația, conversația, discuția colectivă. Metode intuitive: demonstrația (nemijlocită), prin planșe, kinograme, prin mijloace moderne (video, filme). Metode acționale: practică - exersare pentru dezvoltarea calităților motrice și pentru învățarea deprinderilor motrice; mentală - exersare pentru însușirea deprinderilor motrice; - problematizarea. 2. Metode pentru corectarea greșelilor de execuție: - intervenția verbală; intervenția prin gesturi; intervenția nemijlocită (ajutor prin conducerea corpului sau segmentelor executantului în direcțiile, planurile și pozițiile cerute); intervenția indirectă.</p>	
<p>14.Momentul organizatoric (organizarea colectivului, verificarea prezenței și a disponibilității fizice); <i>Pregătirea analitică a aparatului locomotor:</i> încălzirea generală a organismului, încălzirea selectivă a aparatului locomotor; Partea fundamentală: Verificarea cunoștințelor și abilităților dobândite - Probe și norme de control.; Partea de încheiere: Analiza evoluției (aprecieri și recomandări), impresii, întrebări și discuții. – o oră</p>		
<p>Bibliografie:</p> <p>Băiașu N., <i>Gimnastica acrobatică</i>, Editura Tineretului Cultură Fizică și Sport, București, 1957. Bompa T., <i>Dezvoltarea calităților biomotrice</i>, Editura Ex Ponto, Constanța, 2001. Butnariu M., <i>Organizarea activităților sportiv-recreative</i>, Editura Universității din Pitești, 2001. Chiriță G., <i>Funcția formativă a activităților corporale</i>, Editura Sport-Turism, București, 1977. Chiriță G., <i>Activitățile corporale și factorii educativi</i>, Editura Sport-Turism, București, 1978. Colibaba-Evulet D., Bota I., <i>Jocuri sportive</i>, Editura Aldin, București, 1998. Demeter A., <i>Fiziologia educației fizice și sportului</i>, Editura Stadion, București, 1970. Epuran M., <i>Metodologia cercetării activităților corporale</i>, vol. I-II, MTS, ANFS, București, 1994. Gordun M., <i>Postura corporală normală și patologică</i>, Editura ANEFS, București, 1999.</p>		

Grigore V., *Gimnastica-manual pentru cursul de bază*, Editura BREN, București, 2003.
 Grosu E.F., *Elemente de tehnică corporală*, Editura G.M.I., Cluj –Napoca, 1998.
 Grosu E.F., și colab.: Cucu B., Nuț A., Negru N., *Gimnastica educativă, acrobatică și săriturile din școală*, Editura G.M.I., Cluj-Napoca, 2006.
 Popescu M., *Educația fizică la studenți*, București, 1996.
 Samuel, P., *Sănătate cu orice preț*, Editura Agape, Făgăraș, 2005.
 Scarlat E., Scarlat M.B., *Educație fizică și sport*, Editura Didactică și Pedagogică, București, 2002.
 Scarlat E., Scarlat M.B., *Îndrumar de Educație Fizică școlară*, Editura Didactică și Pedagogică, R.A., 2006.
 Schafer, Claudia, *Limbaul corpului*, Editura Niculescu, București, 2001.
 Sima I., Cintoiu, I., *ABC-ul piruetelor și săriturilor*, Editura Stadion, București, 1971
 Stroescu A., *Gimnastica*, Editura Didactică și Pedagogică, București, 1968.
 Tibacu V., *Circuitul în lecția de educație fizică*, Editura Stadion, 1974.
 Ukran M.L., *Gimnastica sportivă*, Editura Uniunii de Cultură Fizică și Sport, București, 1966.

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

- corectitudinea și acuratețea folosirii conceptelor și teoriilor înșușite la nivelul disciplinei – vor satisface așteptările reprezentanților comunității epistemice/academice din domeniul educației fizice și artelor spectacolului.
- competențele procedurale și atitudinale ce vor fi achiziționate la nivelul disciplinei – vor satisface așteptările reprezentanților asociațiilor profesionale și angajatorilor din domeniul artelor spectacolului.

10. Evaluare

Tip activitate	10.1 Criterii de evaluare	10.2 Metode de evaluare	10.3 Pondere din nota finală
10.4 Curs	Evaluarea pe parcursul semestrului	Evaluarea pe parcurs se bazează pe gradul de implicare în timpul dezbaterilor propuse (10% din nota finală a evaluării pe parcurs la care se va adăuga 10% prezenta activa la seminar)	
	Evaluarea la final de semestru	Examenul final constă într-o testare orală (întrebări și răspunsuri, definiții, exemplificări 50%) și un subiect de analiză și interpretare (50%).	
10.5 Seminar / laborator	Evaluarea pe parcursul semestrului	Evaluarea pe parcurs se bazează pe analiza produselor și intervențiilor studentului în activitățile de seminar și a prezenței active a acestuia (10% participare activă, 10% teme de casă, 20% prezență). <i>Nota finală a evaluării pe parcurs este proporțională cu gradul de îndeplinire a celor trei componente.</i>	40%
	Evaluarea la final de semestru	Se evaluează participarea la realizarea și prezentarea structurilor motrice.	60%
10.6 Standard minim de performanță			
- activitate la seminar/ laborator de 50 %.			

Data completării
01 oct.2018

Semnătura titularului de curs

Semnătura titularului de seminar
Lect. univ. dr. Antonie MIHAIL

Data avizării în departament

Semnătura directorului de departament
Prof. univ. dr. Alexandru BOUREANU

FIȘA DISCIPLINEI

2018-2019

1. Date despre program

1.1. Instituția de învățământ superior	Universitatea din Craiova
1.2. Facultatea	Facultatea de Litere
1.3. Departamentul	Departamentul de Arte
1.4. Domeniul de studii	Teatru și artele spectacolului
1.5. Ciclul de studii	Licență
1.6. Programul de studii/Calificarea	Muzică (LLM)

2. Date despre disciplină

2.1. Denumirea disciplinei		Educație fizică					
2.2. Titularul activităților de curs							
2.3. Titularul activităților de seminar		Lector univ. dr. Antonie MIHAIL					
2.4 Anul de studiu	I	2.5 Semestrul	II	2.6 Tip de evaluare	A	2.7 Regimul disciplinei	DC

3. Timpul total estimat

3.1 Nr. de ore pe săptămână	1	din care: 3.2 curs		3.3 seminar/laborator	1
3.4 Total ore din plan înv.	14	din care: 3.5 curs		3.6 seminar/laborator	14
Distribuția fondului de timp					ore
Studiul după manual, suport de curs, bibliografie și notițe					7
Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate și pe teren					10
Pregătire seminarii / laboratoare, teme, referate, portofolii și eseuri (pregătire teste periodice sau parțiale)					10
Tutoriat					2
Examinări					2
Alte activități (exersarea independentă a exercițiilor de consolidare a tehnicii, la recomandarea profesorului)					30
3.7 Total ore de studiu individual					61
3.8 Total ore pe semestru					14
3.9 Numărul de credite					3

4. Precondiții (acolo unde este cazul)

4.1. de curriculum	Nu e cazul
4.2. de competențe	Nu e cazul

5. Condiții (acolo unde este cazul)

5.1. de desfășurare a cursului	Condiții de învățare activă și interactivă, activități didactice bazate pe strategii euristice și creatoare, pe situații de învățare problematizantă.
5.2. de desfășurare a seminarului/laboratorului	Condiții de învățare practică-aplicativă, prin cercetare problematizantă

6. Competențe specifice acumulate:

<p>6.1. Competențe profesionale</p>	<p>Cunoaștere, înțelegere, explicare și interpretare:</p> <ul style="list-style-type: none"> - cunoașterea și înțelegerea obiectului de studiu Educație fizică; - formarea unui set de valori, atitudini și convingeri în raport cu actul educației corporale, expresive și artistice. - capacitatea de aplicare a conceptelor și procedurilor specifice de motricitate expresivă în diferite contexte profesionale; - capacitatea de diferențiere a elementelor ce țin de parametrii spațiali, de timp și corporali inerente activităților corporale și caracteristicilor afectivo-relaționare ale comportamentului imitativ; - formarea convingerilor și obișnuințelor de practicare a exercițiului fizic în mod sistematic. - capacitatea de autocunoaștere și evaluare a posibilităților fizice prin adaptarea cunoștințelor însușite și a aptitudinilor motrice. <p>Instrumental-aplicative:</p> <ul style="list-style-type: none"> - capacitatea de a aplica eficient cunoștințele, deprinderile și priceperile motrice însușite în practicarea globală a activităților motrico-expresive cu respectarea principalelor reguli; - capacitatea de organizare și planificare; - motivația pentru calitate; - capacitatea de luare a deciziilor; - angajament etico-estetic; - adaptarea la situații noi; - capacitatea de analiză și sinteză; - capacitatea de relaționare interpersonală și lucru în echipă.
<p>6.2. Competențe transversale</p>	<p>Atitudinale:</p> <ul style="list-style-type: none"> - să dobândească o bună condiție fizică și atitudini participative motrico-corporale complexe; - îmbunătățirea capacității proprii corporale a nivelului expresivității, a comunicării și esteticii mișcării, cunoașterii tehnicilor de bază și abilitatea de a sincroniza mișcările proprii sau de a se sincroniza cu ceilalți; - cuprinderea și aplicarea criteriilor de analiză de mișcare, - relaționarea semnificațiilor diferitelor mișcări și aplicarea lor în funcție de energie, spațiu și timp de mișcare; - formarea capacității de a demonstra elemente acrobatice statice (combinații și legări de elemente) și dinamice (rulări, rostogoliri, îndreptări, răsturnări și salturi) prin exerciții impuse sau libere (generate autocreativ); - formarea convingerilor și obișnuințelor de practicare a exercițiului fizic în mod sistematic; - să desfășoare activități practice fără a periclita integritatea corporală personală sau a partenerilor; - capacitatea de a comunica sau decodifica sensurile mișcării; - dezvoltarea capacității de observare critică a mișcării în diferite situații; - capacitatea de aplicare și ajustare într-un context concret a mijloacelor specifice a capacității ritmice; - dobândirea unei bune condiții fizice și atitudini participative motrico-corporale complexe; - capacitatea de autocunoaștere și evaluare a posibilităților fizice necesare rezolvării unor acțiuni corporale prin adaptarea cunoștințelor însușite și a aptitudinilor motrice la anumite situații; - capacitatea de a realiza activități practice și ansambluri de diferite niveluri de implicare emoțională, apelând la tehnicile de bază ale diferitelor modalități de a fi în măsură să participe în mod activ și dezinhibat; - capacitatea de a adopta reflex postură corectă a corpului, în orice împrejurare și să acționeze pentru prevenirea instalării viciilor de postură; - formarea unui set de valori, atitudini și convingeri în raport cu actul educației corporale.

7. Obiectivele disciplinei (reieșind din grila competențelor specifice acumulate)

7.1. Obiectivul general al disciplinei	<p>Cursul de <i>Educație fizică</i> are drept obiectiv formarea unui set de valori, atitudini și convingeri în raport cu actul educației corporale, expresive și artistice, creșterea nivelului de pregătirea fizică și acumularea de priceperi și deprinderi motrice. Exercițiile fizice contribuie la: întărirea sănătății, dezvoltarea armonioasă a corpului, ridicarea indicilor morfologici și funcționali ai organismului, dezvoltarea abilităților motrice și îmbunătățirea continuă a motricității, dobândirea obișnuinței de a practica sistematic exercițiile fizice. Educația fizică are efecte și din punct de vedere psiho-social contribuind la: formarea și educarea spiritului de autodepășire, a capacității de apreciere și autoapreciere reală, a trăsăturilor moral-volitve, a simțului estetic; contribuie la educarea sociabilității și a colaborării, a spiritului de ordine și acțiune având la bază respectarea unui sistem de reguli. Înzestrarea studenților cu numeroase cunoștințe practice – o mare diversitate de exerciții și tehnici de execuție corectă - contribuie la dezvoltarea capacității de a acționa selectiv și eficient asupra elementelor ce pot fi necesare rezolvării unor acțiuni complexe prin adaptarea cunoștințelor însușite la anumite situații.</p>
7.2. Obiectivele specifice	<p><u>A. Obiective cognitive</u></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Cunoașterea și înțelegerea bazelor educației fizice; 2. Explicarea și interpretarea principalelor noțiuni din sfera educației fizice; 3. Cunoașterea principalelor tendințe în domeniul educației fizice și sportului; 4. Formarea capacității de analiză și sinteză; 5. Însușirea unor strategii active de realizare a unui feed-back operativ și continuu. <p><u>B. Obiective procedurale</u></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Utilizarea ordonată a conceptelor și teoriilor privitoare la perfecționarea capacității motrice prin elemente specifice educației fizice; 2. Identificarea unor situații concrete de aplicare a tehnicilor educației fizice; 3. Folosirea modelelor de stimulare a creativității, de analiză și soluționare a problemelor; 4. Utilizarea unor metode de autoevaluare a propriei activități de învățare; <p><u>C. Obiective atitudinale</u></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Respectarea normelor de deontologie profesională, fundamentate pe opțiuni valorice explicite. 2. Cooperarea în echipe de lucru pentru rezolvarea diferitelor sarcini de învățare. 3. Utilizarea unor metode specifice activității în cadrul gestionării momentelor ce impun acțiuni corporale și expresive; <p>Dezvoltarea unui comportament empatic și a unui spirit întreprinzător privind conceperea și realizarea unor momente ce implică acțiuni corporale și expresive.</p>

8. Conținuturi

8.1. Curs	Metode de predare	Observații
9.2. Seminar/Laborator	Metode de predare	Observații
1. Momentul organizatoric (organizarea colectivului, verificarea prezenței și a	1. Metode de instruire: Metode verbale: descrierea,	

<p>disponibilității fizice); Prezentarea activității (cerințe, probe, norme de control); <i>Pregătirea analitică a aparatului locomotor</i>: încălzirea generală a organismului, încălzirea selectivă a aparatului locomotor. Partea fundamentală: 1.Învățarea săriturilor – Explicarea fazelor săriturilor cu sprijin: elanul, bătaia, primul zbor, sprijinul, al doilea zbor, aterizarea; 1.1.Formarea simțului muscular pentru fazele săriturilor (1. Mișcarea brațelor din poziția stând; 2. joc de gleznă, corpul fiind înclinat, mâinile sprijinite pe o șipcă a scării fixe; 3. joc de gleznă (viteze variabile); 4. trecere de la joc de glezne la alergare; 5. alergare cu ridicarea coapselor; 6. alergare cu „aruncarea” gambelor înapoi; 7. alergare pe un culoar; 8. alergare peste obstacole joase (minge, baston, coardă etc.); 9. alergare – accelerare; 10. alergare pe lângă aparat; 11. alergare – fază a săriturii (elan).); 2.Tehnica de execuție și metodica învățării unor sărituri -Sărituri simple:Săritură cu sprijin, depărtat; Metodica învățării -Exerciții de bază (Săritură dreaptă, din sprijin ghemuit; Sărituri succesive peste partener cu depărtarea picioarelor; Sărituri în adâncime, cu depărtarea picioarelor în zbor; Sărituri în adâncime, de pe banca de gimnastică și practicabile suprapuse executate cu extensie; Săritură dreaptă, cu depărtarea-apropierea picioarelor; Alergare și săritură în sprijin ghemuit pe practicabile suprapuse, coborâre cu depărtarea și apropierea picioarelor; Sărituri cu suprimarea progresivă a asigurării). Partea de încheiere: Revenirea organismului după efort: Exerciții de relaxare și respirație; Analiza lecției (aprecieri și recomandări), impresii, întrebări și discuții. – o oră</p>	<p>explicația, conversația, discuția colectivă.Metode intuitive: demonstrația (nemijlocită), prin planșe, kinograme, prin mijloace moderne (video, filme).Metode acționale: practică- exersare pentru dezvoltarea calităților motrice și pentru învățarea deprinderilor motrice;mentală- exersare pentru însușirea deprinderilor motrice;- problematizarea. 2. Metode pentru corectarea greșelilor de execuție: - intervenția verbală; intervenția prin gesturi; intervenția nemijlocită (ajutor prin conducerea corpului sau segmentelor executantului în direcțiile, planurile și pozițiile cerute);intervenția indirectă.</p>	
<p>2.Momentul organizatoric (organizarea colectivului, verificarea prezenței și a disponibilității fizice, enunțarea temelor de lucru); Partea fundamentală: 1.Învățarea săriturilor – Formarea simțului muscular pentru fazele săriturilor; 2.Tehnica de execuție și metodica învățării unor sărituri - Sărituri simple:Săritură în sprijin ghemuit urmată de săritură cu extensie; Metodica învățării -Exerciții de bază (Sprijin culcat la sol, săritura în sprijin ghemuit; Sprijin ghemuit, săritura înaltă, cu avântarea brațelor; Elan redus, săritură în sprijin ghemuit pe teancul de saltele; Sprijin ghemuit pe bancă</p>	<p>1. Metode de instruire: Metode verbale: descrierea, explicația, conversația, discuția colectivă. Metode intuitive: demonstrația (nemijlocită), prin planșe, kinograme, prin mijloace moderne (video, filme). Metode acționale: practică - exersare pentru dezvoltarea calităților motrice și pentru învățarea deprinderilor motrice; mentală - exersare pentru însușirea deprinderilor motrice; - problematizarea. 2. Metode pentru corectarea greșelilor de execuție:</p>	

<p>sau pe bănci ori practicabile suprapuse, săritură dreaptă; Săritură înaltă, în adâncime, corpul fiind drept sau extins Legarea efectivă a fazelor anterioare și formarea săriturii complete; Săritură în sprijin, urmată de săritură înaltă, în adâncime, cu extensie; Săritură completă cu întoarcere de 180^o).3.Exerciții combinate în circuit, în regim de viteză.4.Exerciții de dezvoltare fizică generală;Partea de încheiere: Revenirea organismului după efort: Exerciții de relaxare și respirație; Analiza lecției (aprecieri și recomandări), impresii, întrebări și discuții. – o oră</p>	<p>- intervenția verbală; intervenția prin gesturi; intervenția nemijlocită (ajutor prin conducerea corpului sau segmentelor executantului în direcțiile, planurile și pozițiile cerute); intervenția indirectă.</p>	
<p>3.Momentul organizatoric (organizarea colectivului, verificarea prezenței și a disponibilității fizice, enunțarea temelor de lucru); Partea fundamentală: 1.Învățarea săriturilor – Formarea simțului muscular pentru fazele săriturilor; 2.Tehnica de execuție și metoda învățării unor sărituri - Sărituri complexe:Săritură cu sprijin plutitor și corpul grupat în zborul al doilea; Metodica învățării - Exerciții de bază (Alergare cu pas lansat pe o distanță de 5-7 m.; Săritură pe verticală, cu brațele sus ținând bazonul de gimnastică în mâni; Săritură în adâncime de la înălțimi variabile (până la 1 m); Stând pe mâni, cu corpul perfect întins: presarea executantului în axul longitudinal 4-5 secunde; Alegere cu elan redus, bătaie și săritură în sprijin ghemuit pe teancul de saltele în lungime; Alergare, bătaie (pe trambulină) și săritură peste o minge așezată pe capătul apropiat; Săritură cu sprijin plutitor, grupare și întindere în zborul al doilea; Încercarea săriturii cu asigurare; Sărituri libere, independent). 3.Exerciții bazate tragere și împingere, aruncare și prindere, îndoire și întindere, de rezistență și atac cu partener ori obiecte.Partea de încheiere: Revenirea organismului după efort: Exerciții de relaxare și respirație; Analiza lecției (aprecieri și recomandări), impresii, întrebări și discuții. – o oră</p>	<p>1. Metode de instruire: Metode verbale: descrierea, explicația, conversația, discuția colectivă. Metode intuitive: demonstrația (nemijlocită), prin planșe, kinograme, prin mijloace moderne (video, filme). Metode acționale: practică - exersare pentru dezvoltarea calităților motrice și pentru învățarea deprinderilor motrice; mentală - exersare pentru însușirea deprinderilor motrice; - problematizarea. 2. Metode pentru corectarea greșelilor de execuție: - intervenția verbală; intervenția prin gesturi; intervenția nemijlocită (ajutor prin conducerea corpului sau segmentelor executantului în direcțiile, planurile și pozițiile cerute); intervenția indirectă.</p>	
<p>4.Momentul organizatoric (organizarea colectivului, verificarea prezenței și a disponibilității fizice, enunțarea temelor de lucru); Partea fundamentală: Învățarea săriturilor – Formarea simțului muscular pentru fazele săriturilor;Tehnica de execuție</p>	<p>1. Metode de instruire: Metode verbale: descrierea, explicația, conversația, discuția colectivă. Metode intuitive: demonstrația (nemijlocită), prin planșe, kinograme, prin mijloace moderne (video, filme). Metode</p>	

<p>și metodică învățării unor sărituri -Sărituri complexe:1) Săritură cu sprijin, echer în zborul al doilea;Metodica învățării -Exerciții de bază (Sprijin culcat, săritură cu picioarele întinse, în stând; Sprijin culcat, cu mâinile pe bancă, respingere; Săritură cu corpul îndoit, în stând pe saltele suprapuse; în continuare se execută săritură în adâncime; Executarea săriturii, cu asigurare; Executarea săriturii, liber, independent). 2) Răsturnare înainte prin stând pe mâini; Metodica învățării - Exerciții de bază: (Culcat facial pe practicabile suprapuse, paralele cu scara fixă, apucat de o șipcă, brațele întinse: extensii repetate, rapide, viguroase; Stând pe mâini cu genunchii flexați, cu picioarele susținute la scara fixă: executarea de flotări pe verticală; Stând pe mâini, rezemat la scara fixă, balansând viguros piciorul înapoi-sus; Răsturnare înainte de pe ambele picioare, din alergare; Răsturnare înainte pe teancul de saltele (transversal) în lungime, cu ajutor sau cu asigurare; Încercări libere, independent.). 2.Exerciții combinate în circuit, în regim de viteză. 3.Exerciții de dezvoltare fizică generală. Partea de încheiere: Revenirea organismului după efort: Exerciții de relaxare și respirație; Analiza lecției (aprecieri și recomandări), impresii, întrebări și discuții. – o oră</p>	<p>acționale: practică - exersare pentru dezvoltarea calităților motrice și pentru învățarea deprinderilor motrice; mentală - exersare pentru însușirea deprinderilor motrice; - problematizarea.</p> <p>2. Metode pentru corectarea greșelilor de execuție: - intervenția verbală; intervenția prin gesturi; intervenția nemijlocită (ajutor prin conducerea corpului sau segmentelor executantului în direcțiile, planurile și pozițiile cerute); intervenția indirectă.</p>	
<p>5.Momentul organizatoric (organizarea colectivului, verificarea prezenței și a disponibilității fizice, enunțarea temelor de lucru); Partea fundamentală: Învățarea săriturilor – Formarea simțului muscular pentru fazele săriturilor:Tehnica de execuție și metodică învățării unor sărituri -Sărituri atipice:1) Săritură laterală;Metodica învățării -Exerciții de bază: (Din sprijin culcat, la sol, trecere în sprijin culcat lateral; Din aceeași poziție, trecere în sprijin culcat lateral, printr-o săritură; Sărituri ușoare pe loc și trecere printr-o săritură ușoară în sprijin culcat lateral, pe teancul de saltele; Încercare de trecere peste banca de gimnastică, fără elan; Încercarea săriturii peste teancul de saltele cu asigurare; Încercarea săriturii, independent). 2) Săritură cu sprijin, urmată de rostogolire înainte pe teancul de saltele în lungime; Metodica învățării -Exerciții de bază: (Alergare, pas sărit, bătaie pe sol și săritură dreaptă; Săritură dreaptă crescând</p>	<p>1. Metode de instruire: Metode verbale: descrierea, explicația, conversația, discuția colectivă. Metode intuitive: demonstrația (nemijlocită), prin planșe, kinograme, prin mijloace moderne (video, filme). Metode acționale: practică - exersare pentru dezvoltarea calităților motrice și pentru învățarea deprinderilor motrice; mentală - exersare pentru însușirea deprinderilor motrice; - problematizarea.</p> <p>2. Metode pentru corectarea greșelilor de execuție: - intervenția verbală; intervenția prin gesturi; intervenția nemijlocită (ajutor prin conducerea corpului sau segmentelor executantului în direcțiile, planurile și pozițiile cerute); intervenția indirectă.</p>	

<p>progresiv nivelul; Rostogolire înainte la sol; Săritura peștelui pe un teanc de saltele; Săritură în stând pe teancul de saltele și rostogolire înainte; Săritură în sprijin ghemuit, urmată de rostogolire înainte pe teancul de saltele în lungime, cu elan redus (din mers și din alergare); Săritură – rostogolire înainte peste un amplificator al mișcării, saltea poziționată transversal; Sărituri cu asigurare; Încercări libere, independent.). 3.Exerciții de dezvoltare fizică generală.Parte de încheiere: Revenirea organismului după efort: Exerciții de relaxare și respirație; Analiza lecției (aprecieri și recomandări), impresii, întrebări și discuții. – o oră</p>		
<p>6.Momentul organizatoric (organizarea colectivului, verificarea prezenței și a disponibilității fizice, enunțarea temelor de lucru); <i>Pregătirea analitică a aparatului locomotor:</i> încălzirea generală a organismului, încălzirea selectivă a aparatului locomotor; 1.Probe și norme de control (evaluare intermediară);Parte de încheiere: Revenirea organismului după efort: Exerciții de relaxare și respirație; Analiza lecției (aprecieri și recomandări), impresii, întrebări și discuții. – o oră</p>	<p>1. Metode de instruire: Metode verbale: descrierea, explicația, conversația, discuția colectivă. Metode intuitive: demonstrația (nemijlocită), prin planșe, kinograme, prin mijloace moderne (video, filme). Metode acționale: practică - exersare pentru dezvoltarea calităților motrice și pentru învățarea deprinderilor motrice; mentală - exersare pentru însușirea deprinderilor motrice; - problematizarea. 2. Metode pentru corectarea greșelilor de execuție: - intervenția verbală; intervenția prin gesturi; intervenția nemijlocită (ajutor prin conducerea corpului sau segmentelor executantului în direcțiile, planurile și pozițiile cerute); intervenția indirectă.</p>	
<p>7.Momentul organizatoric (organizarea colectivului, verificarea prezenței și a disponibilității fizice, enunțarea temelor de lucru); Partea fundamentală: 1.Învățarea mișcărilor bazate pe acțiuni de îndreptare – Ridicări de la pământ prin îndreptare (Basculare): Ridicare de la pământ prin îndreptare, cu sprijinul mâinilor pe dușumea; Ridicare de la pământ prin îndreptare cu sprijinul mâinilor pe coapse; Ridicare prin îndepărtare din poziția sprijin îndoit, stând pe cap; Îndreptare din stând pe cap, prin echer; Îndreptare de pe cap prin săritură; Îndreptare din stând pe mâini, prin echer. 2.Consolidarea și perfecționarea mișcărilor statice cu caracter de echilibru – Mișcări de echilibru derivate din poziția stând: Cumpăna înainte;</p>	<p>1. Metode de instruire: Metode verbale: descrierea, explicația, conversația, discuția colectivă. Metode intuitive: demonstrația (nemijlocită), prin planșe, kinograme, prin mijloace moderne (video, filme). Metode acționale: practică - exersare pentru dezvoltarea calităților motrice și pentru învățarea deprinderilor motrice; mentală - exersare pentru însușirea deprinderilor motrice; - problematizarea. 2. Metode pentru corectarea greșelilor de execuție: - intervenția verbală; intervenția prin gesturi; intervenția nemijlocită (ajutor prin</p>	

<p>Cumpăna din poziția pe genunchi; Cumpăna înainte cu apucarea piciorului liber de la genunchi; Cumpăna înainte cu apucarea labei piciorului; Cumpăna înainte cu apucarea piciorului de sprijin, Cumpăna înainte, asimetrică. 2.Exerciții cu banda elastică;Partea de încheiere: Revenirea organismului după efort: Exerciții de relaxare și respirație; Analiza lecției (aprecieri și recomandări), impresii, întrebări și discuții. – o oră</p>	<p>conducerea corpului sau segmentelor executantului în direcțiile, planurile și pozițiile cerute); intervenția indirectă.</p>	
<p>8.Momentul organizatoric (organizarea colectivului, verificarea prezenței și a disponibilității fizice, enunțarea temelor de lucru); <i>Pregătirea analitică a aparatului locomotor</i>: încălzirea generală a organismului, încălzirea selectivă a aparatului locomotor; Partea fundamentală: 1.Învățarea salturilor răsturnate – Saltul răsturnat înainte – 1.1.Tehnica de execuție și metodică învățării (Faze:1.Elanul; 2.Bătaia pe un picior sau pe ambele picioare; 3.Primul zbor; 4.Sprijinul pe ambele mâini sau numai pe o mână; 5.Al doilea zbor; 6.Aterizarea pe ambele picioare sau pe un picior); 1.2.Exerciții pregătitoare de învățare a saltului înainte (de pe loc și cu ajutor): 1.2.1.Răsturnare de pe loc sau din mers, peste spatele unui partener așezat în poziția de sprijin pe genunchi; 1.2.2.Răsturnare de pe loc sau din mers, peste brațele apucate a doi parteneri, care stau față în față; 1.2.3.Trecere cu ajutor din stând pe mâini, în stând; 1.2.4.Execuția Saltului răsturnat înainte din mers și din alergare, cu ajutor în timpul execuției prin tracțiune în sus de la umăr sau prin împingere înainte, din dreptul omoplaților. 2.Consolidarea și perfecționarea elementelor de forță și echilibru:2.1.Stând pe mâini,din forță; 2.2. Stând pe mâini, cu elan. 3.Consolidarea și perfecționarearostogolirilor înainte. 4.Combinații de elemente acrobatice.Partea de încheiere. Revenirea organismului după efort: Exerciții de relaxare și respirație; Analiza lecției (aprecieri și recomandări), impresii, întrebări și discuții. – o oră</p>	<p>1. Metode de instruire: Metode verbale: descrierea, explicația, conversația, discuția colectivă. Metode intuitive: demonstrația (nemijlocită), prin planșe, kinograme, prin mijloace moderne (video, filme). Metode acționale: practică - exersare pentru dezvoltarea calităților motrice și pentru învățarea deprinderilor motrice; mentală - exersare pentru însușirea deprinderilor motrice; - problematizarea. 2. Metode pentru corectarea greșelilor de execuție: - intervenția verbală; intervenția prin gesturi; intervenția nemijlocită (ajutor prin conducerea corpului sau segmentelor executantului în direcțiile, planurile și pozițiile cerute); intervenția indirectă.</p>	
<p>9.Momentul organizatoric (organizarea colectivului, verificarea prezenței și a disponibilității fizice, enunțarea temelor de lucru); <i>Pregătirea analitică a aparatului</i></p>	<p>1. Metode de instruire: Metode verbale: descrierea, explicația, conversația, discuția colectivă. Metode intuitive:</p>	

<p><i>locomotor</i>: încălzirea generală a organismului, încălzirea selectivă a aparatului locomotor; Partea fundamentală: 1.Învățarea salturilor răsturnate – Saltul răsturnat înainte – VARINTE: 1.1.Salt răsturnat înainte cu bătaie pe un picior și aterizare pe un picior; 1.2.Salt răsturnat înainte cu bătaie pe un picior, cu sprijin pe o mână și aterizare pe ambele picioare sau pe un singur picior; 1.3.Salt răsturnat înainte cu bătaie și aterizare pe ambele picioare. 2.Consolidarea și perfecționarea rostogolirilor înapoi. 3.Combinații de elemente acrobatice.Partea de încheiere: Revenirea organismului după efort: Exerciții de relaxare și respirație; Analiza lecției (aprecieri și recomandări), impresii, întrebări și discuții. – o oră</p>	<p>demonstrația (nemijlocită), prin planșe, kinograme, prin mijloace moderne (video, filme). Metode acționale: practică - exersare pentru dezvoltarea calităților motrice și pentru învățarea deprinderilor motrice; mentală - exersare pentru însușirea deprinderilor motrice; - problematizarea. 2. Metode pentru corectarea greșelilor de execuție: - intervenția verbală; intervenția prin gesturi; intervenția nemijlocită (ajutor prin conducerea corpului sau segmentelor executantului în direcțiile, planurile și pozițiile cerute); intervenția indirectă.</p>	
<p>10.Momentul organizatoric (organizarea colectivului, verificarea prezenței și a disponibilității fizice, enunțarea temelor de lucru); <i>Pregătirea analitică a aparatului locomotor</i>: încălzirea generală a organismului, încălzirea selectivă a aparatului locomotor; Partea fundamentală: 1.Învățarea salturilor răsturnate – Saltul răsturnat înapoi - 1.1.Tehnica de execuție și metodică învățării (Faze: 1.Desprinderea; 2.Primul zbor înapoi – sprijinul pe ambele mâini sau pe o mână; 3.Al doilea zbor înapoi; 4.Aterizarea); 1.2.Exerciții pregătitoare de învățare a saltului înapoi (1.2.1.Răsturnare înapoi pe spatelul partenerului – a) cu priză pe antebrațe; b) cu priză pe glezne; 1.2.2.Răsturnare înapoi, cu ajutor, pornind din poziția stând cu brațele întinse în sus și cu corpul ușor îndoit înapoi; 1.2.3.Răsturnare înapoi peste mâinile apucate a doi parteneri care stau lateral; 1.2.4.Mișcări de desprinderea picioarelor, prin întindere bruscă, cu ajutorul partenerului plasat înapoi sprijinind ceafa și bazinul). 2. Saltul răsturnat înapoi – VARIANTE: 2.1.Salt răsturnat înapoi, de pe loc, simplu sau în serie, plecând din poziția stând pe mâini; 2.2. Salt răsturnat înapoi de pe loc sau din elan, cu oprire în fundal: a) în cumpănă; b) în sfoară; c) în sprijin culcat înainte, cu extensie. 3.Consolidarea și perfecționarea elementelor gimnice anterioare. 4.Combinații de elemente acrobatice. Partea de încheiere: Revenirea organismului după efort: Exerciții de relaxare și respirație; Analiza lecției (aprecieri și recomandări), impresii, întrebări și discuții. –</p>	<p>1. Metode de instruire: Metode verbale: descrierea, explicația, conversația, discuția colectivă. Metode intuitive: demonstrația (nemijlocită), prin planșe, kinograme, prin mijloace moderne (video, filme). Metode acționale: practică - exersare pentru dezvoltarea calităților motrice și pentru învățarea deprinderilor motrice; mentală - exersare pentru însușirea deprinderilor motrice; - problematizarea. 2. Metode pentru corectarea greșelilor de execuție: - intervenția verbală; intervenția prin gesturi; intervenția nemijlocită (ajutor prin conducerea corpului sau segmentelor executantului în direcțiile, planurile și pozițiile cerute); intervenția indirectă.</p>	

o oră		
<p>11.Momentul organizatoric (organizarea colectivului, verificarea prezenței și a disponibilității fizice, enunțarea temelor de lucru); <i>Pregătirea analitică a aparatului locomotor</i>: încălzirea generală a organismului, încălzirea selectivă a aparatului locomotor; Partea fundamentală: 1.Învățarea salturilor grupate – Saltul grupat înapoi - 1.1.Tehnica de execuție și metoda învățării (Faze: 1.Depasarea corpului din poziția stând, în poziția de plecare, prin îndoirea picioarelor și ducerea brațelor înapoi; 2.Desprinderea de pe sol, care rezultă din îndreptarea energetică a picioarelor și din balansarea brațelor prin înainte în sus; 3.Zborul, în timpul căruia corpul poate fi grupat, în echer sau întins; 4.Aterizarea); 1.2.Exerciții pregătitoare de învățare a saltului grupat înapoi de pe loc (1.2.1.Din poziția stând, trecere în poziția ghemuit cu prinderea genunchilor. Spatele ușor rotunjit, pieptul pe genunchi, coatele lăsate în jos și capul aplecat înainte – fixare cu încordare, în sprijin pe rădăcina degetelor; 1.2.1.Din sprijin ghemuit, rostogolire pe spate cu prinderea genunchilor, apoi revenire în ghemuit; 1.2.3.Rostogolire înainte și înapoi cu genunchii îndoiți și cât mai apropiați de piept, cu sprijin de brațe și fără sprijin de brațe; 1.2.4.Din stând, săritură în sus cu strângerea genunchilor la piept și prinderea lor cu mâinile, apoi îndreptarea corpului și aterizare; 1.2.5.Idem cu mișcarea anterioară cu ajutorul partenerului din spate sprijinind cu o mână de la ceafă în timpul săriturii în sus; 1.2.Răsturnare înapoi în doi, pe spatele partenerului). 2.Consolidarea și perfecționarea elementelor gimnice anterioare. 3.Combinații de elemente acrobatice. Partea de încheiere: Revenirea organismului după efort: Exerciții de relaxare și respirație; Analiza lecției (aprecieri și recomandări), impresii, întrebări și discuții. – o oră</p>	<p>1. Metode de instruire: Metode verbale: descrierea, explicația, conversația, discuția colectivă. Metode intuitive: demonstrația (nemijlocită), prin planșe, kinograme, prin mijloace moderne (video, filme). Metode acționale: practică - exersare pentru dezvoltarea calităților motrice și pentru învățarea deprinderilor motrice; mentală - exersare pentru însușirea deprinderilor motrice; - problematizarea. 2. Metode pentru corectarea greșelilor de execuție: - intervenția verbală; intervenția prin gesturi; intervenția nemijlocită (ajutor prin conducerea corpului sau segmentelor executantului în direcțiile, planurile și pozițiile cerute); intervenția indirectă.</p>	
<p>12. Momentul organizatoric (organizarea colectivului, verificarea prezenței și a disponibilității fizice, enunțarea temelor de lucru); <i>Pregătirea analitică a aparatului locomotor</i>: încălzirea generală a organismului, încălzirea selectivă a aparatului locomotor. Partea fundamentală:1.Exerciții combinate</p>	<p>1. Metode de instruire: Metode verbale: descrierea, explicația, conversația, discuția colectivă. Metode intuitive: demonstrația (nemijlocită), prin planșe, kinograme, prin mijloace moderne (video, filme). Metode acționale: practică - exersare</p>	

<p><i>în circuit, în regim de viteză; 2.Exerciții cu banda elastică; 3) Exerciții de dezvoltare fizică generală; Partea de încheiere:</i> Revenirea organismului după efort: Exerciții de relaxare și respirație; Analiza lecției (aprecieri și recomandări), impresii, întrebări și discuții. – o oră</p>	<p>pentru dezvoltarea calităților motrice și pentru învățarea deprinderilor motrice; <i>mentală</i> - exersare pentru însușirea deprinderilor motrice; - problematizarea. 2. Metode pentru corectarea greșelilor de execuție: - intervenția verbală; intervenția prin gesturi; intervenția nemijlocită (ajutor prin conducerea corpului sau segmentelor executantului în direcțiile, planurile și pozițiile cerute); intervenția indirectă.</p>	
<p>13.Momentul organizatoric (organizarea colectivului, verificarea prezenței și a disponibilității fizice, enunțarea temelor de lucru); <i>Pregătirea analitică a aparatului locomotor:</i> încălzirea generală a organismului, încălzirea selectivă a aparatului locomotor; Partea fundamentală: 1.Combinații de elemente acrobatice.2.Exerciții combinate în circuit, în regim de viteză; 2.Exerciții cu banda elastică; 3) Exerciții de dezvoltare fizică generală; Partea de încheiere: Revenirea organismului după efort: Exerciții de relaxare și respirație; Analiza lecției (aprecieri și recomandări), impresii, întrebări și discuții. – o oră</p>	<p>1. Metode de instruire: Metode verbale: descrierea, explicația, conversația, discuția colectivă. Metode intuitive: demonstrația (nemijlocită), prin planșe, kinograme, prin mijloace moderne (video, filme). Metode acționale: practică - exersare pentru dezvoltarea calităților motrice și pentru învățarea deprinderilor motrice; <i>mentală</i> - exersare pentru însușirea deprinderilor motrice; - problematizarea. 2. Metode pentru corectarea greșelilor de execuție: - intervenția verbală; intervenția prin gesturi; intervenția nemijlocită (ajutor prin conducerea corpului sau segmentelor executantului în direcțiile, planurile și pozițiile cerute); intervenția indirectă.</p>	
<p>14.Momentul organizatoric (organizarea colectivului, verificarea prezenței și a disponibilității fizice); <i>Pregătirea analitică a aparatului locomotor:</i> încălzirea generală a organismului, încălzirea selectivă a aparatului locomotor; Partea fundamentală: Verificarea cunoștințelor și abilităților dobândite - Probe și norme de control.; Partea de încheiere: <i>Analiza evoluției</i> (aprecieri și recomandări), impresii, întrebări și discuții. – o oră</p>		
<p>Bibliografie: Băiașu N., <i>Gimnastica acrobatică</i>, Editura Tineretului Cultură Fizică și Sport, București, 1957. Bompa T., <i>Dezvoltarea calităților biomotrice</i>, Editura Ex Ponto, Constanța, 2001. Butnariu M., <i>Organizarea activităților sportiv-recreative</i>, Editura Universității din Pitești, 2001. Chiriță G., <i>Funcția formativă a activităților corporale</i>, Editura Sport-Turism, București, 1977. Chiriță G., <i>Activitățile corporale și factorii educativi</i>, Editura Sport-Turism, București, 1978. Colibaba-Evulet D., Bota I., <i>Jocuri sportive</i>, Editura Aldin, București, 1998. Demeter A., <i>Fiziologia educației fizice și sportului</i>, Editura Stadion, București, 1970.</p>		

Epuran M., *Metodologia cercetării activităților corporale*, vol. I-II, MTS, ANFS, București, 1994.
 Gordun M., *Postura corporală normală și patologică*, Editura ANEFS, București, 1999.
 Grigore V., *Gimnastica-manual pentru cursul de bază*, Editura BREN, București, 2003.
 Grosu E.F., *Elemente de tehnică corporală*, Editura G.M.I., Cluj –Napoca, 1998.
 Grosu E.F., și colab.: Cucu B., Nuț A., Negru N., *Gimnastica educativă, acrobatică și săriturile din școală*, Editura G.M.I., Cluj-Napoca, 2006.
 Popescu M., *Educația fizică la studenți*, București, 1996.
 Samuel, P., *Sănătate cu orice preț*, Editura Agape, Făgăraș, 2005.
 Scarlat E., Scarlat M.B., *Educație fizică și sport*, Editura Didactică și Pedagogică, București, 2002.
 Scarlat E., Scarlat M.B., *Îndrumar de Educație Fizică școlară*, Editura Didactică și Pedagogică, R.A., 2006.
 Schafer, Claudia, *Limbaajul corpului*, Editura Niculescu, București, 2001.
 Sima I., Cintoiu, I., *ABC-ul piruetelor și săriturilor*, Editura Stadion, București, 1971
 Stroescu A., *Gimnastica*, Editura Didactică și Pedagogică, București, 1968.
 Tibacu V., *Circuitul în lecția de educație fizică*, Editura Stadion, 1974.
 Ukran M.L., *Gimnastica sportivă*, Editura Uniunii de Cultură Fizică și Sport, București, 1966.

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

- corectitudinea și acuratețea folosirii conceptelor și teoriilor însușite la nivelul disciplinei – vor satisface așteptările reprezentanților comunității epistemice/academice din domeniul educației fizice și artelor spectacolului.
- competențele procedurale și atitudinale ce vor fi achiziționate la nivelul disciplinei – vor satisface așteptările reprezentanților asociațiilor profesionale și angajatorilor din domeniul artelor spectacolului.

10. Evaluare

Tip activitate	10.1 Criterii de evaluare	10.2 Metode de evaluare	10.3 Pondere din nota finală
10.4 Curs	Evaluarea pe parcursul semestrului	Evaluarea pe parcurs se bazează pe gradul de implicare în timpul dezbaterilor propuse (10% din nota finală a evaluării pe parcurs la care se va adăuga 10% prezența activă la seminar)	
	Evaluarea la final de semestru	Examenul final constă într-o testare orală (întrebări și răspunsuri, definiții, exemplificări 50%) și un subiect de analiză și interpretare (50%).	
10.5 Seminar / laborator	Evaluarea pe parcursul semestrului	Evaluarea pe parcurs se bazează pe analiza produselor și intervențiilor studentului în activitățile de seminar și a prezenței active a acestuia (10% participare activă, 10% teme de casă, 20% prezență). <i>Nota finală a evaluării pe parcurs este proporțională cu gradul de îndeplinire a celor trei componente.</i>	40%
	Evaluarea la final de semestru	Se evaluează participarea la realizarea și prezentarea structurilor motrice	60%
10.6 Standard minim de performanță			
- cunoașterea în proporție de 60 % a informației predate la curs; - activitate la seminar de 50 %.			

Data completării
01 oct.2018

Semnătura titularului de curs

Semnătura titularului de seminar
Lect. univ. dr. Antonie MIHAIL

Data avizării în departament

Semnătura directorului de departament
Prof. univ. dr. Alexandru BOUREANU

FIȘA DISCIPLINEI

2018-2019

1. Date despre program

1.1. Instituția de învățământ superior	Universitatea din Craiova
1.2. Facultatea	Facultatea de Litere
1.3. Departamentul	Departamentul de Arte
1.4. Domeniul de studii	Muzica
1.5. Ciclul de studii	Licență
1.6. Programul de studii/Calificarea	Muzică (LLM)

2. Date despre disciplină

2.1. Denumirea disciplinei		Educație fizică					
2.2. Titularul activităților de curs							
2.3. Titularul activităților de seminar		Lector univ. dr. Antonie MIHAIL					
2.4 Anul de studiu	II	2.5 Semestrul	I	2.6 Tip de evaluare	A	2.7 Regimul disciplinei	DC

3. Timpul total estimat

3.1 Nr. de ore pe săptămână	1	din care: 3.2 curs		3.3 seminar/laborator	1
3.4 Total ore din plan înv.	14	din care: 3.5 curs		3.6 seminar/laborator	14
Distribuția fondului de timp					ore
Studiul după manual, suport de curs, bibliografie și notițe					7
Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate și pe teren					10
Pregătire seminarii / laboratoare, teme, referate, portofolii și eseuri (pregătire teste periodice sau parțiale)					10
Tutoriat					2
Examinări					2
Alte activități (exersarea independentă a exercițiilor de consolidare a tehnicii, la recomandarea profesorului)					30
3.7 Total ore de studiu individual					61
3.8 Total ore pe semestru					14
3.9 Numărul de credite					3

4. Precondiții (acolo unde este cazul)

4.1. de curriculum	Nu e cazul
4.2. de competențe	Nu e cazul

5. Condiții (acolo unde este cazul)

5.1. de desfășurare a cursului	Condiții de învățare activă și interactivă, activități didactice bazate pe strategii euristice și creatoare, pe situații de învățare problematizantă.
5.2. de desfășurare a seminarului/laboratorului	Condiții de învățare practică-aplicativă, prin cercetare problematizantă

6. Competențe specifice acumulate:

<p>6.1. Competențe profesionale</p>	<p>Cunoaștere, înțelegere, explicare și interpretare:</p> <ul style="list-style-type: none"> - cunoașterea și înțelegerea obiectului de studiu Educație fizică; - formarea unui set de valori, atitudini și convingeri în raport cu actul educației corporale, expresive și artistice. - capacitatea de aplicare a conceptelor și procedurilor specifice de motricitate expresivă în diferite contexte profesionale; - capacitatea de diferențiere a elementelor ce țin de parametrii spațiali, de timp și corporali inerente activităților corporale și caracteristicilor afectivo-relaționare ale comportamentului imitativ; - formarea convingerilor și obișnuințelor de practicare a exercițiului fizic în mod sistematic. - capacitatea de autocunoaștere și evaluare a posibilităților fizice prin adaptarea cunoștințelor însușite și a aptitudinilor motrice. <p>Instrumental-aplicative:</p> <ul style="list-style-type: none"> - capacitatea de a aplica eficient cunoștințele, deprinderile și priceperile motrice însușite în practicarea globală a activităților motrico-expresive cu respectarea principalelor reguli; - capacitatea de organizare și planificare; - motivația pentru calitate; - capacitatea de luare a deciziilor; - angajament etico-estetic; - adaptarea la situații noi; - capacitatea de analiză și sinteză; - capacitatea de relaționare interpersonală și lucru în echipă.
<p>6.2. Competențe transversale</p>	<p>Atitudinale:</p> <ul style="list-style-type: none"> - să dobândească o bună condiție fizică și atitudini participative motrico-corporale complexe; - îmbunătățirea capacității proprii corporale a nivelului expresivității, a comunicării și esteticii mișcării, cunoașterii tehnicilor de bază și abilitatea de a sincroniza mișcările proprii sau de a se sincroniza cu ceilalți; - cuprinderea și aplicarea criteriilor de analiză de mișcare, - relaționarea semnificațiilor diferitelor mișcări și aplicarea lor în funcție de energie, spațiu și timp de mișcare; - formarea capacității de a demonstra elemente acrobatice statice (combinații și legări de elemente) și dinamice (rulări, rostogoliri, îndreptări, răsturnări și salturi) prin exerciții impuse sau libere (generate autocreativ); - formarea convingerilor și obișnuințelor de practicare a exercițiului fizic în mod sistematic; - să desfășoare activități practice fără a periclita integritatea corporală personală sau a partenerilor; - capacitatea de a comunica sau decodifica sensurile mișcării; - dezvoltarea capacității de observare critică a mișcării în diferite situații; - capacitatea de aplicare și ajustare într-un context concret a mijloacelor specifice a capacității ritmice; - dobândirea unei bune condiții fizice și atitudini participative motrico-corporale complexe; - capacitatea de autocunoaștere și evaluare a posibilităților fizice necesare rezolvării unor acțiuni corporale prin adaptarea cunoștințelor însușite și a aptitudinilor motrice la anumite situații; - capacitatea de a realiza activități practice și ansambluri de diferite niveluri de implicare emoțională, apelând la tehnicile de bază ale diferitelor modalități de a fi în măsură să participe în mod activ și dezinhibat; - capacitatea de a adopta reflex postură corectă a corpului, în orice împrejurare și să acționeze pentru prevenirea instalării viciilor de postură; - formarea unui set de valori, atitudini și convingeri în raport cu actul educației corporale.

7. Obiectivele disciplinei (reieșind din grila competențelor specifice acumulate)

7.1. Obiectivul general al disciplinei	<p>Cursul de <i>Educație fizică</i> are drept obiectiv formarea unui set de valori, atitudini și convingeri în raport cu actul educației corporale, expresive și artistice, creșterea nivelului de pregătirea fizică și acumularea de priceperi și deprinderi motrice. Exercițiile fizice contribuie la: întărirea sănătății, dezvoltarea armonioasă a corpului, ridicarea indicilor morfologici și funcționali ai organismului, dezvoltarea abilităților motrice și îmbunătățirea continuă a motricității, dobândirea obișnuinței de a practica sistematic exercițiile fizice. Educația fizică are efecte și din punct de vedere psiho-social contribuind la: formarea și educarea spiritului de autodepășire, a capacității de apreciere și autoapreciere reală, a trăsăturilor moral-volitve, a simțului estetic; contribuie la educarea sociabilității și a colaborării, a spiritului de ordine și acțiune având la bază respectarea unui sistem de reguli. Înzestrarea studenților cu numeroase cunoștințe practice – o mare diversitate de exerciții și tehnici de execuție corectă - contribuie la dezvoltarea capacității de a acționa selectiv și eficient asupra elementelor ce pot fi necesare rezolvării unor acțiuni complexe prin adaptarea cunoștințelor însușite la anumite situații.</p>
7.2. Obiectivele specifice	<p><u>A. Obiective cognitive</u></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Cunoașterea și înțelegerea bazelor educației fizice; 2. Explicarea și interpretarea principalelor noțiuni din sfera educației fizice; 3. Cunoașterea principalelor tendințe în domeniul educației fizice și sportului; 4. Formarea capacității de analiză și sinteză; 5. Însușirea unor strategii active de realizare a unui feed-back operativ și continuu. <p><u>B. Obiective procedurale</u></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Utilizarea ordonată a conceptelor și teoriilor privitoare la perfecționarea capacității motrice prin elemente specifice educației fizice; 2. Identificarea unor situații concrete de aplicare a tehnicilor educației fizice; 3. Folosirea modelelor de stimulare a creativității, de analiză și soluționare a problemelor; 4. Utilizarea unor metode de autoevaluare a propriei activități de învățare; <p><u>C. Obiective atitudinale</u></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Respectarea normelor de deontologie profesională, fundamentate pe opțiuni valorice explicite. 2. Cooperarea în echipe de lucru pentru rezolvarea diferitelor sarcini de învățare. 3. Utilizarea unor metode specifice activității în cadrul gestionării momentelor ce impun acțiuni corporale și expresive; <p>Dezvoltarea unui comportament empatic și a unui spirit întreprinzător privind conceperea și realizarea unor momente ce implică acțiuni corporale și expresive.</p>

8. Conținuturi

8.1. Curs	Metode de predare	Observații
9.2. Seminar/Laborator	Metode de predare	Observații
1. Prezentarea activității (cerințe, probe, norme de control); <i>Pregătirea analitică a</i>	1. Metode de instruire: Metode verbale: descrierea, explicația,	

<p><i>aparaturii locomotor</i>: încălzirea generală a organismului, încălzirea selectivă a aparatului locomotor; Partea fundamentală: Exerciții aplicative – mers și alergare, exerciții de echilibru, exerciții de cățărare și escaladare, exerciții de târâre, exerciții de ridicare și transport de greutate, exerciții de aruncare și prindere, parcursuri de obstacole. Exerciții pentru deltoizi, trapez, cap și gât.Partea de încheiere:Revenirea organismului după efort: Exerciții de relaxare și respirație; Analiza lecției (aprecieri și recomandări), impresii, întrebări și discuții. – o oră</p>	<p>conversația, discuția colectivă.Metode intuitive: demonstrația (nemijlocită), prin planșe, kinograme, prin mijloace moderne (video, filme).Metode acționale: practică- exersare pentru dezvoltarea calităților motrice și pentru învățarea deprinderilor motrice;mentală- exersare pentru însușirea deprinderilor motrice;- problematizarea. 2. Metode pentru corectarea greșelilor de execuție: - intervenția verbală; intervenția prin gesturi; intervenția nemijlocită (ajutor prin conducerea corpului sau segmentelor executantului în direcțiile, planurile și pozițiile cerute);intervenția indirectă.</p>	
<p>2.Momentul organizatoric (organizarea colectivului, verificarea prezenței și a disponibilității fizice, enunțarea temelor de lucru); <i>Pregătirea analitică a aparatului locomotor</i>: încălzirea generală a organismului, încălzirea selectivă a aparatului locomotor; Partea fundamentală: Probe și norme de control (evaluare inițială). Partea de încheiere: Revenirea organismului după efort: Exerciții de relaxare și respirație; Analiza lecției (aprecieri și recomandări), impresii, întrebări și discuții. – o oră</p>	<p>1. Metode de instruire: Metode verbale: descrierea, explicația, conversația, discuția colectivă. Metode intuitive: demonstrația (nemijlocită), prin planșe, kinograme, prin mijloace moderne (video, filme). Metode acționale: practică - exersare pentru dezvoltarea calităților motrice și pentru învățarea deprinderilor motrice; mentală - exersare pentru însușirea deprinderilor motrice; - problematizarea. 2. Metode pentru corectarea greșelilor de execuție: - intervenția verbală; intervenția prin gesturi; intervenția nemijlocită (ajutor prin conducerea corpului sau segmentelor executantului în direcțiile, planurile și pozițiile cerute); intervenția indirectă.</p>	
<p>3.Momentul organizatoric (organizarea colectivului, verificarea prezenței și a disponibilității fizice, enunțarea temelor de lucru); <i>Pregătirea analitică a aparatului locomotor</i>: încălzirea generală a organismului, încălzirea selectivă a aparatului locomotor; Partea fundamentală: Combinații de elemente acrobatice statice și dinamice. Exerciții combinate pentru spate (dorsali, trapez) și piept. Exerciții pentru abdomen și pentru părțile laterale ale trunchiului (oblici și intercostali). Partea de încheiere: Revenirea organismului după efort: Exerciții de stretching și respirație; Analiza lecției (aprecieri și recomandări), impresii, întrebări și discuții. – o oră</p>	<p>1. Metode de instruire: Metode verbale: descrierea, explicația, conversația, discuția colectivă. Metode intuitive: demonstrația (nemijlocită), prin planșe, kinograme, prin mijloace moderne (video, filme). Metode acționale: practică - exersare pentru dezvoltarea calităților motrice și pentru învățarea deprinderilor motrice; mentală - exersare pentru însușirea deprinderilor motrice; - problematizarea. 2. Metode pentru corectarea greșelilor de execuție: - intervenția verbală; intervenția prin gesturi; intervenția nemijlocită (ajutor prin conducerea corpului sau segmentelor executantului în direcțiile, planurile și pozițiile cerute); intervenția indirectă.</p>	
<p>4.Momentul organizatoric (organizarea colectivului, verificarea prezenței și a</p>	<p>1. Metode de instruire: Metode verbale: descrierea, explicația,</p>	

<p>disponibilității fizice, enunțarea temelor de lucru); <i>Pregătirea analitică a aparatului locomotor</i>: încălzirea generală a organismului, încălzirea selectivă a aparatului locomotor; Partea fundamentală: Perfecționarea elementelor statice cu caracter de echilibru: cumpăna înainte, cumpăna laterală; 2. Combinații de elemente acrobatice statice și dinamice. 3. Exerciții de dezvoltare fizică generală. Partea de încheiere: Revenirea organismului după efort: Exerciții de relaxare și respirație; Analiza lecției (aprecieri și recomandări), impresii, întrebări și discuții. – o oră</p>	<p>conversația, discuția colectivă. Metode intuitive: demonstrația (nemijlocită), prin planșe, kinograme, prin mijloace moderne (video, filme). Metode acționale: practică - exersare pentru dezvoltarea calităților motrice și pentru învățarea deprinderilor motrice; mentală - exersare pentru însușirea deprinderilor motrice; - problematizarea.</p> <p>2. Metode pentru corectarea greșelilor de execuție: - intervenția verbală; intervenția prin gesturi; intervenția nemijlocită (ajutor prin conducerea corpului sau segmentelor executantului în direcțiile, planurile și pozițiile cerute); intervenția indirectă.</p>	
<p>5. Momentul organizatoric (organizarea colectivului, verificarea prezenței și a disponibilității fizice, enunțarea temelor de lucru); <i>Pregătirea analitică a aparatului locomotor</i>: încălzirea generală a organismului, încălzirea selectivă a aparatului locomotor; Partea fundamentală: Jocuri cu caracter acrobatic (răsturnare în doi, răsturnare în trei, roata în doi, echilibru în doi – planșa, susținut pe patru labe, tancul, sări peste al doilea, broasca țestoasă, roaba în doi și în trei, idem suprapusă, transportul buștenilor, evantaiul în trei, leagănul etc.). Exerciții cu banda elastică. Exerciții combinate - pentru picioare (coapse și gambe) și brațe (biceps, triceps, antebraț). Partea de încheiere: Revenirea organismului după efort: Exerciții de relaxare și respirație; Analiza lecției (aprecieri și recomandări), impresii, întrebări și discuții. – o oră</p>	<p>1. Metode de instruire: Metode verbale: descrierea, explicația, conversația, discuția colectivă. Metode intuitive: demonstrația (nemijlocită), prin planșe, kinograme, prin mijloace moderne (video, filme). Metode acționale: practică - exersare pentru dezvoltarea calităților motrice și pentru învățarea deprinderilor motrice; mentală - exersare pentru însușirea deprinderilor motrice; - problematizarea.</p> <p>2. Metode pentru corectarea greșelilor de execuție: - intervenția verbală; intervenția prin gesturi; intervenția nemijlocită (ajutor prin conducerea corpului sau segmentelor executantului în direcțiile, planurile și pozițiile cerute); intervenția indirectă.</p>	
<p>6. Momentul organizatoric (organizarea colectivului, verificarea prezenței și a disponibilității fizice, enunțarea temelor de lucru); <i>Pregătirea analitică a aparatului locomotor</i>: încălzirea generală a organismului, încălzirea selectivă a aparatului locomotor; Partea fundamentală: 1. Perfecționarea elementelor statice cu caracter de echilibru: cumpăna înapoi; 2. Perfecționarea rostogolirilor înainte; 3. Perfecționarea elementelor cu caracter de mobilitate: 3.1. Sfoara în plan sagital; 3.2. Sfoara în plan frontal; 3.3. Podul; 4. Exerciții cu banda elastică; 3) Exerciții de dezvoltare fizică generală. Partea de încheiere: Revenirea organismului după efort: Exerciții de relaxare și respirație; Analiza lecției (aprecieri și</p>	<p>1. Metode de instruire: Metode verbale: descrierea, explicația, conversația, discuția colectivă. Metode intuitive: demonstrația (nemijlocită), prin planșe, kinograme, prin mijloace moderne (video, filme). Metode acționale: practică - exersare pentru dezvoltarea calităților motrice și pentru învățarea deprinderilor motrice; mentală - exersare pentru însușirea deprinderilor motrice; - problematizarea.</p> <p>2. Metode pentru corectarea greșelilor de execuție: - intervenția verbală; intervenția prin gesturi; intervenția nemijlocită (ajutor prin conducerea corpului sau segmentelor executantului în direcțiile, planurile și pozițiile cerute); intervenția</p>	

<p>recomandări), impresii, întrebări și discuții. – o oră</p>	<p>indirectă.</p>	
<p>7.Momentul organizatoric (organizarea colectivului, verificarea prezenței și a disponibilității fizice, enunțarea temelor de lucru); <i>Pregătirea analitică a aparatului locomotor</i>: încălzirea generală a organismului, încălzirea selectivă a aparatului locomotor; Partea fundamentală: 1) Perfecționarea rularilor: 1.1. Rulare înainte, în stând pe piept; 1.2. Rulare înapoi, pe piept, din stând pe mâini. 2) Combinații de elemente acrobatice. 3) Exerciții de dezvoltare fizică generală; Partea de încheiere: Revenirea organismului după efort: Exerciții de relaxare și respirație; Analiza lecției (aprecieri și recomandări), impresii, întrebări și discuții. – o oră</p>	<p>1. Metode de instruire: Metode verbale: descrierea, explicația, conversația, discuția colectivă. Metode intuitive: demonstrația (nemijlocită), prin planșe, kinograme, prin mijloace moderne (video, filme). Metode acționale: practică - exersare pentru dezvoltarea calităților motrice și pentru învățarea deprinderilor motrice; mentală - exersare pentru însușirea deprinderilor motrice; - problematizarea. 2. Metode pentru corectarea greșelilor de execuție: - intervenția verbală; intervenția prin gesturi; intervenția nemijlocită (ajutor prin conducerea corpului sau segmentelor executantului în direcțiile, planurile și pozițiile cerute); intervenția indirectă.</p>	
<p>8.Momentul organizatoric (organizarea colectivului, verificarea prezenței și a disponibilității fizice, enunțarea temelor de lucru); <i>Pregătirea analitică a aparatului locomotor</i>: încălzirea generală a organismului, încălzirea selectivă a aparatului locomotor; Partea fundamentală: 1.Perfecționarea elementelor de forță și echilibru: 1.1.Stând pe omoplați, cu brațele întinse pe sol; 1.2.Stând pe mâini și pe cap; 3.Exerciții acrobatice în perechi (urcări, poziții de stând și stând răsturnat pe partenerul culcat sau în picioare, Susțineri). 4.Exercițiile la scara fixă. 5.Exerciții combinate - pentru umeri (deltoizi) și picioare (coapse și gambe). Partea de încheiere: Revenirea organismului după efort: Exerciții de relaxare și respirație; Analiza lecției (aprecieri și recomandări), impresii, întrebări și discuții. – o oră</p>	<p>1. Metode de instruire: Metode verbale: descrierea, explicația, conversația, discuția colectivă. Metode intuitive: demonstrația (nemijlocită), prin planșe, kinograme, prin mijloace moderne (video, filme). Metode acționale: practică - exersare pentru dezvoltarea calităților motrice și pentru învățarea deprinderilor motrice; mentală - exersare pentru însușirea deprinderilor motrice; - problematizarea. 2. Metode pentru corectarea greșelilor de execuție: - intervenția verbală; intervenția prin gesturi; intervenția nemijlocită (ajutor prin conducerea corpului sau segmentelor executantului în direcțiile, planurile și pozițiile cerute); intervenția indirectă.</p>	
<p>9.Momentul organizatoric (organizarea colectivului, verificarea prezenței și a disponibilității fizice, enunțarea temelor de lucru); <i>Pregătirea analitică a aparatului locomotor</i>: încălzirea generală a organismului, încălzirea selectivă a aparatului locomotor; Partea fundamentală: 1.Învățarea unor structuri acrobatice în perechi. 2.Perfecționarea elementelor de forță și echilibru: stând pe mâini;3.Perfecționarea rostogolirilor înainte; 4.Combinații de elemente acrobatice. Partea de</p>	<p>1. Metode de instruire: Metode verbale: descrierea, explicația, conversația, discuția colectivă. Metode intuitive: demonstrația (nemijlocită), prin planșe, kinograme, prin mijloace moderne (video, filme). Metode acționale: practică - exersare pentru dezvoltarea calităților motrice și pentru învățarea deprinderilor motrice; mentală - exersare pentru însușirea deprinderilor motrice; - problematizarea. 2. Metode pentru corectarea greșelilor de execuție:</p>	

<p>încheiere:Revenirea organismului după efort: Exerciții de relaxare și respirație; Analiza lecției (aprecieri și recomandări), impresii, întrebări și discuții. – o oră</p>	<p>- intervenția verbală; intervenția prin gesturi; intervenția nemijlocită (ajutor prin conducerea corpului sau segmentelor executantului în direcțiile, planurile și pozițiile cerute); intervenția indirectă.</p>	
<p>10.Momentul organizatoric (organizarea colectivului, verificarea prezenței și a disponibilității fizice, enunțarea temelor de lucru); <i>Pregătirea analitică a aparatului locomotor:</i> încălzirea generală a organismului, încălzirea selectivă a aparatului locomotor; Partea fundamentală: 1.Învățarea unor structuri acrobatice în perechi. Exerciții cu bastonul de gimnastică; Exerciții combinate - pentru spatele inferior (sacro-spinali) și abdomen. 2.Perfecționarea rostogolirilor înapoi: rostogolire înapoi;rostogolire înapoi, în stând depărtat; rostogolire înapoi din depărtat în depărtat; 3.Combinații de elemente acrobatice. Partea de încheiere: Revenirea organismului după efort: Exerciții de relaxare și respirație; Analiza lecției (aprecieri și recomandări), impresii, întrebări și discuții. – o oră</p>	<p>1. Metode de instruire: Metode verbale: descrierea, explicația, conversația, discuția colectivă. Metode intuitive: demonstrația (nemijlocită), prin planșe, kinograme, prin mijloace moderne (video, filme). Metode acționale: practică - exersare pentru dezvoltarea calităților motrice și pentru învățarea deprinderilor motrice; mentală - exersare pentru însușirea deprinderilor motrice; - problematizarea. 2. Metode pentru corectarea greșelilor de execuție: - intervenția verbală; intervenția prin gesturi; intervenția nemijlocită (ajutor prin conducerea corpului sau segmentelor executantului în direcțiile, planurile și pozițiile cerute); intervenția indirectă.</p>	
<p>11.Momentul organizatoric (organizarea colectivului, verificarea prezenței și a disponibilității fizice, enunțarea temelor de lucru); <i>Pregătirea analitică a aparatului locomotor:</i> încălzirea generală a organismului, încălzirea selectivă a aparatului locomotor; Partea fundamentală: 1.Învățarea unor structuri acrobatice în perechi. 2.Învățarea elementelor de forță și echilibru: 2.1.Planșe (sprijin orizontal) – 2.1.1.din sprijin pe genunchi și 2.1.2.din sprijin înainte culcat; 3.Perfecționarea rostogolirilor înapoi: 3.1.Rostogolire înapoi, cu picioarele întinse și apropiate; 3.2.Rostogolire înapoi cu trecere prin stând pe mâini; 3.3.Cilindru înapoi. 4.Combinații de elemente acrobatice. Partea de încheiere: Revenirea organismului după efort: Exerciții de relaxare și respirație; Analiza lecției (aprecieri și recomandări), impresii, întrebări și discuții. – o oră</p>	<p>1. Metode de instruire: Metode verbale: descrierea, explicația, conversația, discuția colectivă. Metode intuitive: demonstrația (nemijlocită), prin planșe, kinograme, prin mijloace moderne (video, filme). Metode acționale: practică - exersare pentru dezvoltarea calităților motrice și pentru învățarea deprinderilor motrice; mentală - exersare pentru însușirea deprinderilor motrice; - problematizarea. 2. Metode pentru corectarea greșelilor de execuție: - intervenția verbală; intervenția prin gesturi; intervenția nemijlocită (ajutor prin conducerea corpului sau segmentelor executantului în direcțiile, planurile și pozițiile cerute); intervenția indirectă.</p>	
<p>12.Momentul organizatoric (organizarea colectivului, verificarea prezenței și a disponibilității fizice, enunțarea temelor de lucru); <i>Pregătirea analitică a aparatului locomotor:</i> încălzirea generală a organismului, încălzirea selectivă a aparatului locomotor;</p>	<p>1. Metode de instruire: Metode verbale: descrierea, explicația, conversația, discuția colectivă. Metode intuitive: demonstrația (nemijlocită), prin planșe, kinograme, prin mijloace moderne (video, filme). Metode acționale: practică - exersare pentru dezvoltarea calităților motrice și pentru</p>	

<p>Partea fundamentală: 1.Consolidarea unor jocuri cu caracter acrobatic. 2.Exerciții combinate în circuit, în regim de viteză; 3.Exerciții cu banda elastică combinate - pentru piept, umeri și spate. Partea de încheiere: Revenirea organismului după efort: Exerciții de relaxare și respirație; Analiza lecției (aprecieri și recomandări), impresii, întrebări și discuții. – o oră</p>	<p>învățarea deprinderilor motrice; mentală - exersare pentru însușirea deprinderilor motrice; - problematizarea.</p> <p>2. Metode pentru corectarea greșelilor de execuție: - intervenția verbală; intervenția prin gesturi; intervenția nemijlocită (ajutor prin conducerea corpului sau segmentelor executantului în direcțiile, planurile și pozițiile cerute); intervenția indirectă.</p>	
<p>13.Momentul organizatoric (organizarea colectivului, verificarea prezenței și a disponibilității fizice, enunțarea temelor de lucru); <i>Pregătirea analitică a aparatului locomotor:</i> încălzirea generală a organismului, încălzirea selectivă a aparatului locomotor; Partea fundamentală: 1.Combinații de elemente acrobatic;2.Exerciții combinate în circuit, în regim de viteză; 3)Exerciții de dezvoltare fizică generală.Partea de încheiere: Revenirea organismului după efort: Exerciții de relaxare și respirație; Analiza lecției (aprecieri și recomandări), impresii, întrebări și discuții. – o oră</p>	<p>1. Metode de instruire: Metode verbale: descrierea, explicația, conversația, discuția colectivă. Metode intuitive: demonstrația (nemijlocită), prin planșe, kinograme, prin mijloace moderne (video, filme). Metode acționale: practică - exersare pentru dezvoltarea calităților motrice și pentru învățarea deprinderilor motrice; mentală - exersare pentru însușirea deprinderilor motrice; - problematizarea.</p> <p>2. Metode pentru corectarea greșelilor de execuție: - intervenția verbală; intervenția prin gesturi; intervenția nemijlocită (ajutor prin conducerea corpului sau segmentelor executantului în direcțiile, planurile și pozițiile cerute); intervenția indirectă.</p>	
<p>14.Momentul organizatoric (organizarea colectivului, verificarea prezenței și a disponibilității fizice); <i>Pregătirea analitică a aparatului locomotor:</i> încălzirea generală a organismului, încălzirea selectivă a aparatului locomotor; Partea fundamentală: Verificarea cunoștințelor și abilităților dobândite - Probe și norme de control.Partea de încheiere:Analiza evoluției (aprecieri și recomandări), impresii, întrebări și discuții. – o oră</p>		
<p>Bibliografie:</p> <p>Băiașu N., <i>Gimnastica acrobatică</i>, Editura Tineretului Cultură Fizică și Sport, București, 1957. Bompa T., <i>Dezvoltarea calităților biomotrice</i>, Editura Ex Ponto, Constanța, 2001. Butnariu M., <i>Organizarea activităților sportiv-recreative</i>, Editura Universității din Pitești, 2001. Chiriță G., <i>Funcția formativă a activităților corporale</i>, Editura Sport-Turism, București, 1977. Chiriță G., <i>Activitățile corporale și factorii educativi</i>, Editura Sport-Turism, București, 1978. Colibaba-Evulet D.,Bota I.,<i>Jocuri sportive</i>,Editura Aldin, București,1998. Demeter A., <i>Fiziologia educației fizice și sportului</i>, Editura Stadion, București, 1970. Epuran M., <i>Metodologia cercetării activităților corporale</i>, vol. I-II, MTS, ANFS, București, 1994. Gordun M., <i>Postura corporală normală și patologică</i>, Editura ANEFS, București, 1999. Grigore V., <i>Gimnastica-manual pentru cursul de bază</i>, Editura BREN, București, 2003. Grosu E.F., <i>Elemente de tehnică corporală</i>, Editura G.M.I., Cluj –Napoca, 1998. Grosu E.F., și colab.: Cucu B., Nuț A., Negru N., <i>Gimnastica educativă, acrobatică și săriturile din școală</i>, Editura G.M.I., Cluj-Napoca, 2006.</p>		

Popescu M., *Educația fizică la studenți*, București, 1996.
 Samuel, P., *Sănătate cu orice preț*, Editura Agape, Făgăraș, 2005.
 Scarlat E., Scarlat M.B., *Educație fizică și sport*, Editura Didactică și Pedagogică, București, 2002.
 Scarlat E., Scarlat M.B., *Îndrumar de Educație Fizică școlară*, Editura Didactică și Pedagogică, R.A., 2006.
 Schafer, Claudia, *Limbajul corpului*, Editura Niculescu, București, 2001.
 Sima I., Cintoiu, I., *ABC-ul piruetelor și săriturilor*, Editura Stadion, București, 1971
 Stroescu A., *Gimnastica*, Editura Didactică și Pedagogică, București, 1968.
 Tibacu V., *Circuitul în lecția de educație fizică*, Editura Stadion, 1974.
 Ukran M.L., *Gimnastica sportivă*, Editura Uniunii de Cultură Fizică și Sport, București, 1966.

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

- corectitudinea și acuratețea folosirii conceptelor și teoriilor însușite la nivelul disciplinei – vor satisface așteptările reprezentanților comunității epistemice/academice din domeniul educației fizice și artelor spectacolului.
- competențele procedurale și atitudinale ce vor fi achiziționate la nivelul disciplinei – vor satisface așteptările reprezentanților asociațiilor profesionale și angajatorilor din domeniul artelor spectacolului.

10. Evaluare

Tip activitate	10.1 Criterii de evaluare	10.2 Metode de evaluare	10.3 Pondere din nota finală
10.4 Curs	Evaluarea pe parcursul semestrului	Evaluarea pe parcurs se bazează pe gradul de implicare în timpul dezbaterilor propuse (10% din nota finală a evaluării pe parcurs la care se va adăuga 10% prezența activă la seminar)	
	Evaluarea la final de semestru	Examenul final constă într-o testare orală (întrebări și răspunsuri, definiții, exemplificări 50%) și un subiect de analiză și interpretare (50%).	
10.5 Seminar / laborator	Evaluarea pe parcursul semestrului	Evaluarea pe parcurs se bazează pe analiza produselor și intervențiilor studentului în activitățile de seminar și a prezenței active a acestuia (10% participare activă, 10% teme de casă, 20% prezență). <i>Nota finală a evaluării pe parcurs este proporțională cu gradul de îndeplinire a celor trei componente.</i>	40%
	Evaluarea la final de semestru	Se evaluează participarea la realizarea și prezentarea structurilor motrice.	60%
10.6 Standard minim de performanță			
- activitate la seminar de 50 %.			

Data completării
01 oct.2018

Semnătura titularului de curs

Semnătura titularului de seminar
Lect. univ. dr. Antonie MIHAIL

Data avizării în departament

Semnătura directorului de departament
Prof. univ. dr. Alexandru BOUREANU

FIȘA DISCIPLINEI

2018-2019

1. Date despre program

1.1. Instituția de învățământ superior	Universitatea din Craiova
1.2. Facultatea	Facultatea de Litere
1.3. Departamentul	Departamentul de Arte
1.4. Domeniul de studii	Muzica
1.5. Ciclul de studii	Licență
1.6. Programul de studii/Calificarea	Muzică (LLM)

2. Date despre disciplină

2.1. Denumirea disciplinei				Educație fizică			
2.2. Titularul activităților de curs							
2.3. Titularul activităților de seminar				Lector univ. dr. Antonie MIHAIL			
2.4 Anul de studiu	II	2.5 Semestrul	II	2.6 Tip de evaluare	A	2.7 Regimul disciplinei	DC

3. Timpul total estimat

3.1 Nr. de ore pe săptămână	1	din care: 3.2 curs		3.3 seminar/laborator	1
3.4 Total ore din plan înv.	14	din care: 3.5 curs		3.6 seminar/laborator	14
Distribuția fondului de timp					ore
Studiul după manual, suport de curs, bibliografie și notițe					7
Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate și pe teren					10
Pregătire seminarii / laboratoare, teme, referate, portofolii și eseuri (pregătire teste periodice sau parțiale)					10
Tutoriat					2
Examinări					2
Alte activități (exersarea independentă a exercițiilor de consolidare a tehnicii, la recomandarea profesorului)					30
3.7 Total ore de studiu individual					61
3.8 Total ore pe semestru					14
3.9 Numărul de credite					3

4. Precondiții (acolo unde este cazul)

4.1. de curriculum	Nu e cazul
4.2. de competențe	Nu e cazul

5. Condiții (acolo unde este cazul)

5.1. de desfășurare a cursului	Condiții de învățare activă și interactivă, activități didactice bazate pe strategii euristice și creatoare, pe situații de învățare problematizantă.
5.2. de desfășurare a seminarului/laboratorului	Condiții de învățare practică-aplicativă, prin cercetare problematizantă

6. Competențe specifice acumulate:

<p>6.1. Competențe profesionale</p>	<p>Cunoaștere, înțelegere, explicare și interpretare:</p> <ul style="list-style-type: none"> - cunoașterea și înțelegerea obiectului de studiu Educație fizică; - formarea unui set de valori, atitudini și convingeri în raport cu actul educației corporale, expresive și artistice. - capacitatea de aplicare a conceptelor și procedurilor specifice de motricitate expresivă în diferite contexte profesionale; - capacitatea de diferențiere a elementelor ce țin de parametrii spațiali, de timp și corporali inerente activităților corporale și caracteristicilor afectivo-relaționare ale comportamentului imitativ; - formarea convingerilor și obișnuințelor de practicare a exercițiului fizic în mod sistematic. - capacitatea de autocunoaștere și evaluare a posibilităților fizice prin adaptarea cunoștințelor însușite și a aptitudinilor motrice. <p>Instrumental-aplicative:</p> <ul style="list-style-type: none"> - capacitatea de a aplica eficient cunoștințele, deprinderile și priceperile motrice însușite în practicarea globală a activităților motrico-expresive cu respectarea principalelor reguli; - capacitatea de organizare și planificare; - motivația pentru calitate; - capacitatea de luare a deciziilor; - angajament etico-estetic; - adaptarea la situații noi; - capacitatea de analiză și sinteză; - capacitatea de relaționare interpersonală și lucru în echipă.
<p>6.2. Competențe transversale</p>	<p>Atitudinale:</p> <ul style="list-style-type: none"> - să dobândească o bună condiție fizică și atitudini participative motrico-corporale complexe; - îmbunătățirea capacității proprii corporale a nivelului expresivității, a comunicării și esteticii mișcării, cunoașterii tehnicilor de bază și abilitatea de a sincroniza mișcările proprii sau de a se sincroniza cu ceilalți; - cuprinderea și aplicarea criteriilor de analiză de mișcare, - relaționarea semnificațiilor diferitelor mișcări și aplicarea lor în funcție de energie, spațiu și timp de mișcare; - formarea capacității de a demonstra elemente acrobatice statice (combinații și legări de elemente) și dinamice (rulări, rostogoliri, îndreptări, răsturnări și salturi) prin exerciții impuse sau libere (generate autocreativ); - formarea convingerilor și obișnuințelor de practicare a exercițiului fizic în mod sistematic; - să desfășoare activități practice fără a periclita integritatea corporală personală sau a partenerilor; - capacitatea de a comunica sau decodifica sensurile mișcării; - dezvoltarea capacității de observare critică a mișcării în diferite situații; - capacitatea de aplicare și ajustare într-un context concret a mijloacelor specifice a capacității ritmice; - dobândirea unei bune condiții fizice și atitudini participative motrico-corporale complexe; - capacitatea de autocunoaștere și evaluare a posibilităților fizice necesare rezolvării unor acțiuni corporale prin adaptarea cunoștințelor însușite și a aptitudinilor motrice la anumite situații; - capacitatea de a realiza activități practice și ansambluri de diferite niveluri de implicare emoțională, apelând la tehnicile de bază ale diferitelor modalități de a fi în măsură să participe în mod activ și dezinhibat; - capacitatea de a adopta reflex postură corectă a corpului, în orice împrejurare și să acționeze pentru prevenirea instalării viciilor de postură; - formarea unui set de valori, atitudini și convingeri în raport cu actul educației corporale.

7. Obiectivele disciplinei (reieșind din grila competențelor specifice acumulate)

7.1. Obiectivul general al disciplinei	<p>Cursul de <i>Educație fizică</i> are drept obiectiv formarea unui set de valori, atitudini și convingeri în raport cu actul educației corporale, expresive și artistice, creșterea nivelului de pregătirea fizică și acumularea de priceperi și deprinderi motrice. Exercițiile fizice contribuie la: întărirea sănătății, dezvoltarea armonioasă a corpului, ridicarea indicilor morfologici și funcționali ai organismului, dezvoltarea abilităților motrice și îmbunătățirea continuă a motricității, dobândirea obișnuinței de a practica sistematic exercițiile fizice. Educația fizică are efecte și din punct de vedere psiho-social contribuind la: formarea și educarea spiritului de autodepășire, a capacității de apreciere și autoapreciere reală, a trăsăturilor moral-volitiv, a simțului estetic; contribuie la educarea sociabilității și a colaborării, a spiritului de ordine și acțiune având la bază respectarea unui sistem de reguli. Înzestrarea studenților cu numeroase cunoștințe practice – o mare diversitate de exerciții și tehnici de execuție corectă - contribuie la dezvoltarea capacității de a acționa selectiv și eficient asupra elementelor ce pot fi necesare rezolvării unor acțiuni complexe prin adaptarea cunoștințelor însușite la anumite situații.</p>
7.2. Obiectivele specifice	<p><u>A. Obiective cognitive</u></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Cunoașterea și înțelegerea bazelor educației fizice; 2. Explicarea și interpretarea principalelor noțiuni din sfera educației fizice; 3. Cunoașterea principalelor tendințe în domeniul educației fizice și sportului; 4. Formarea capacității de analiză și sinteză; 5. Însușirea unor strategii active de realizare a unui feed-back operativ și continuu. <p><u>B. Obiective procedurale</u></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Utilizarea ordonată a conceptelor și teoriilor privitoare la perfecționarea capacității motrice prin elemente specifice educației fizice; 2. Identificarea unor situații concrete de aplicare a tehnicilor educației fizice; 3. Folosirea modelelor de stimulare a creativității, de analiză și soluționare a problemelor; 4. Utilizarea unor metode de autoevaluare a propriei activități de învățare; <p><u>C. Obiective atitudinale</u></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Respectarea normelor de deontologie profesională, fundamentate pe opțiuni valorice explicite. 2. Cooperarea în echipe de lucru pentru rezolvarea diferitelor sarcini de învățare. 3. Utilizarea unor metode specifice activității în cadrul gestionării momentelor ce impun acțiuni corporale și expresive; <p>Dezvoltarea unui comportament empatic și a unui spirit întreprinzător privind conceperea și realizarea unor momente ce implică acțiuni corporale și expresive.</p>

8. Conținuturi

8.1. Curs	Metode de predare	Observații
9.2. Seminar/Laborator	Metode de predare	Observații
1. Momentul organizatoric (organizarea colectivului, verificarea prezenței și a	1. Metode de instruire: Metode verbale: descrierea,	

<p>disponibilității fizice); Prezentarea activității (cerințe, probe, norme de control); Pregătirea analitică a aparatului locomotor: încălzirea generală a organismului, încălzirea selectivă a aparatului locomotor. Partea fundamentală: 1.Exerciții acrobatice în perechi (urcări, poziții de stând și stând răsturnat pe partenerul culcat sau în picioare, susțineri). 2.Consolidarea și perfecționarea săriturilor 3.Exerciții la, pe și cu banca de gimnastică; 4.Exerciții combinate pentru coapse, gambe și abdomen. Partea de încheiere: Revenirea organismului după efort: Exerciții de stretching și respirație.; Analiza lecției (aprecieri și recomandări), impresii, întrebări și discuții. – o oră</p>	<p>explicația, conversația, discuția colectivă.Metode intuitive: demonstrația (nemijlocită), prin planșe, kinograme, prin mijloace moderne (video, filme).Metode acționale: practică- exersare pentru dezvoltarea calităților motrice și pentru învățarea deprinderilor motrice;mentală- exersare pentru însușirea deprinderilor motrice;-problematizarea. 2. Metode pentru corectarea greșelilor de execuție: - intervenția verbală; intervenția prin gesturi; intervenția nemijlocită (ajutor prin conducerea corpului sau segmentelor executantului în direcțiile, planurile și pozițiile cerute);intervenția indirectă.</p>	
<p>2.Momentul organizatoric (organizarea colectivului, verificarea prezenței și a disponibilității fizice, enunțarea temelor de lucru); Pregătirea analitică a aparatului locomotor: încălzirea generală a organismului, încălzirea selectivă a aparatului locomotor. Partea fundamentală:1.Combinații de elemente acrobatice statice și dinamice.2.Exerciții combinate - pentru biceps, triceps și antebrațe.Partea de încheiere: Revenirea organismului după efort: Exerciții de relaxare și respirație; Analiza lecției (aprecieri și recomandări), impresii, întrebări și discuții. – o oră</p>	<p>1. Metode de instruire: Metode verbale: descrierea, explicația, conversația, discuția colectivă. Metode intuitive: demonstrația (nemijlocită), prin planșe, kinograme, prin mijloace moderne (video, filme). Metode acționale: practică - exersare pentru dezvoltarea calităților motrice și pentru învățarea deprinderilor motrice; mentală - exersare pentru însușirea deprinderilor motrice; -problematizarea. 2. Metode pentru corectarea greșelilor de execuție: - intervenția verbală; intervenția prin gesturi; intervenția nemijlocită (ajutor prin conducerea corpului sau segmentelor executantului în direcțiile, planurile și pozițiile cerute); intervenția indirectă.</p>	
<p>3.Momentul organizatoric (organizarea colectivului, verificarea prezenței și a disponibilității fizice, enunțarea temelor de lucru); Pregătirea analitică a aparatului locomotor: încălzirea generală a organismului, încălzirea selectivă a aparatului locomotor. Partea fundamentală: 1.Perfecționarea elementelor statice cu caracter de echilibru: cumpăna înainte,cumpăna laterală; 2.Combinații de elemente acrobatice statice și dinamice.3.Exerciții pliometrice. 4.Exerciții combinate - pentru spate și piept.Partea de încheiere: Revenirea organismului după efort: Exerciții de relaxare și respirație; Analiza lecției (aprecieri și recomandări), impresii, întrebări și discuții. – o oră</p>	<p>1. Metode de instruire: Metode verbale: descrierea, explicația, conversația, discuția colectivă. Metode intuitive: demonstrația (nemijlocită), prin planșe, kinograme, prin mijloace moderne (video, filme). Metode acționale: practică - exersare pentru dezvoltarea calităților motrice și pentru învățarea deprinderilor motrice; mentală - exersare pentru însușirea deprinderilor motrice; -problematizarea. 2. Metode pentru corectarea greșelilor de execuție: - intervenția verbală; intervenția prin gesturi; intervenția nemijlocită (ajutor prin conducerea corpului sau segmentelor executantului în direcțiile, planurile și pozițiile</p>	

<p>4.Momentul organizatoric (organizarea colectivului, verificarea prezenței și a disponibilității fizice, enunțarea temelor de lucru); <i>Pregătirea analitică a aparatului locomotor</i>: încălzirea generală a organismului, încălzirea selectivă a aparatului locomotor.</p> <p>Partea fundamentală:1.Jocuri cu caracter acrobatic (răsturnare în doi, răsturnare în trei, roata în doi, echilibru în doi – planșa, susținut pe patru labe, tancul, sări peste al doilea, broasca țestoasă, roaba în doi și în trei, idem suprapusă, transportul buștenilor, evantaiul în trei, leagănul etc.). 2.Exeriții în doi cu bastonul de gimnastică. 3.Exerciții pliometrice. 4.Exerciții cu benzi elastice.</p> <p>Partea de încheiere: Revenirea organismului după efort: Exerciții de relaxare și respirație; Analiza lecției (aprecieri și recomandări), impresii, întrebări și discuții. – o oră</p>	<p>cerute); intervenția indirectă.</p> <p>1. Metode de instruire: Metode verbale: descrierea, explicația, conversația, discuția colectivă. Metode intuitive: demonstrația (nemijlocită), prin planșe, kinograme, prin mijloace moderne (video, filme). Metode acționale: practică - exersare pentru dezvoltarea calităților motrice și pentru învățarea deprinderilor motrice; mentală - exersare pentru însușirea deprinderilor motrice; - problematizarea.</p> <p>2. Metode pentru corectarea greșelilor de execuție: - intervenția verbală; intervenția prin gesturi; intervenția nemijlocită (ajutor prin conducerea corpului sau segmentelor executantului în direcțiile, planurile și pozițiile cerute); intervenția indirectă.</p>	
<p>5.Momentul organizatoric (organizarea colectivului, verificarea prezenței și a disponibilității fizice, enunțarea temelor de lucru); <i>Pregătirea analitică a aparatului locomotor</i>: încălzirea generală a organismului, încălzirea selectivă a aparatului locomotor.</p> <p>Partea fundamentală: 1.Combinații de elemente acrobatică.2.Exerciții cu bastonul de gimnastică. 3.Exerciții de suspensie cu sistemul TRX – picioare și abdomen. Partea de încheiere: Revenirea organismului după efort: Exerciții de relaxare și respirație; Analiza lecției (aprecieri și recomandări), impresii, întrebări și discuții. – o oră</p>	<p>1. Metode de instruire: Metode verbale: descrierea, explicația, conversația, discuția colectivă. Metode intuitive: demonstrația (nemijlocită), prin planșe, kinograme, prin mijloace moderne (video, filme). Metode acționale: practică - exersare pentru dezvoltarea calităților motrice și pentru învățarea deprinderilor motrice; mentală - exersare pentru însușirea deprinderilor motrice; - problematizarea.</p> <p>2. Metode pentru corectarea greșelilor de execuție: - intervenția verbală; intervenția prin gesturi; intervenția nemijlocită (ajutor prin conducerea corpului sau segmentelor executantului în direcțiile, planurile și pozițiile cerute); intervenția indirectă.</p>	
<p>6.Momentul organizatoric (organizarea colectivului, verificarea prezenței și a disponibilității fizice, enunțarea temelor de lucru); <i>Pregătirea analitică a aparatului locomotor</i>: încălzirea generală a organismului, încălzirea selectivă a aparatului locomotor;</p> <p>Partea fundamentală: 1.Probe și norme de control (evaluare intermediară);Partea de încheiere: Revenirea organismului după efort: Exerciții de relaxare și respirație; Analiza lecției (aprecieri și recomandări), impresii, întrebări și discuții. – o oră</p>	<p>1. Metode de instruire: Metode verbale: descrierea, explicația, conversația, discuția colectivă. Metode intuitive: demonstrația (nemijlocită), prin planșe, kinograme, prin mijloace moderne (video, filme). Metode acționale: practică - exersare pentru dezvoltarea calităților motrice și pentru învățarea deprinderilor motrice; mentală - exersare pentru însușirea deprinderilor motrice; - problematizarea.</p> <p>2. Metode pentru corectarea greșelilor de execuție:</p>	

	- intervenția verbală; intervenția prin gesturi; intervenția nemijlocită (ajutor prin conducerea corpului sau segmentelor executantului în direcțiile, planurile și pozițiile cerute); intervenția indirectă.	
<p>7.Momentul organizatoric (organizarea colectivului, verificarea prezenței și a disponibilității fizice, enunțarea temelor de lucru); <i>Pregătirea analitică a aparatului locomotor</i>: încălzirea generală a organismului, încălzirea selectivă a aparatului locomotor;</p> <p>Partea fundamentală: 1.Combinații de elemente acrobatice statice și dinamice; 2.Exerciții combinate în circuit, în regim de viteză. 3.Exerciții de suspensie cu sistemul TRX – deltoizi, biceps, triceps și antebraț.</p> <p>Partea de încheiere: Revenirea organismului după efort: Exerciții de stretching și respirație; Analiza lecției (aprecieri și recomandări), impresii, întrebări și discuții. – o oră</p>	<p>1. Metode de instruire: Metode verbale: descrierea, explicația, conversația, discuția colectivă. Metode intuitive: demonstrația (nemijlocită), prin planșe, kinograme, prin mijloace moderne (video, filme). Metode acționale: practică - exersare pentru dezvoltarea calităților motrice și pentru învățarea deprinderilor motrice; mentală - exersare pentru însușirea deprinderilor motrice; - problematizarea.</p> <p>2. Metode pentru corectarea greșelilor de execuție: - intervenția verbală; intervenția prin gesturi; intervenția nemijlocită (ajutor prin conducerea corpului sau segmentelor executantului în direcțiile, planurile și pozițiile cerute); intervenția indirectă.</p>	
<p>8.Momentul organizatoric (organizarea colectivului, verificarea prezenței și a disponibilității fizice, enunțarea temelor de lucru); <i>Pregătirea analitică a aparatului locomotor</i>: încălzirea generală a organismului, încălzirea selectivă a aparatului locomotor;</p> <p>Partea fundamentală: 1.Exerciții combinate în circuit, cu barem de timp; 2.Exercițiu în doi cu bastonul de gimnastică.3.Jocuri acrobatice. 4.Exerciții de suspensie cu sistemul TRX – spate și piept.</p> <p>Partea de încheiere. Revenirea organismului după efort: Exerciții de stretching și respirație; Analiza lecției (aprecieri și recomandări), impresii, întrebări și discuții. – o oră</p>	<p>1. Metode de instruire: Metode verbale: descrierea, explicația, conversația, discuția colectivă. Metode intuitive: demonstrația (nemijlocită), prin planșe, kinograme, prin mijloace moderne (video, filme). Metode acționale: practică - exersare pentru dezvoltarea calităților motrice și pentru învățarea deprinderilor motrice; mentală - exersare pentru însușirea deprinderilor motrice; - problematizarea.</p> <p>2. Metode pentru corectarea greșelilor de execuție: - intervenția verbală; intervenția prin gesturi; intervenția nemijlocită (ajutor prin conducerea corpului sau segmentelor executantului în direcțiile, planurile și pozițiile cerute); intervenția indirectă.</p>	
<p>9.Momentul organizatoric (organizarea colectivului, verificarea prezenței și a disponibilității fizice, enunțarea temelor de lucru); <i>Pregătirea analitică a aparatului locomotor</i>: încălzirea generală a organismului, încălzirea selectivă a aparatului locomotor;</p> <p>Partea fundamentală: 1.Exerciții combinate în circuit, în regim de forță și viteză; 2.Exercițiu în doi cu bastonul de gimnastică. 3. Combinații de elemente acrobatice statice și</p>	<p>1. Metode de instruire: Metode verbale: descrierea, explicația, conversația, discuția colectivă. Metode intuitive: demonstrația (nemijlocită), prin planșe, kinograme, prin mijloace moderne (video, filme). Metode acționale: practică - exersare pentru dezvoltarea calităților motrice și pentru învățarea deprinderilor motrice; mentală - exersare pentru însușirea deprinderilor motrice; -</p>	

<p>dinamice; 4.Exerciții cu benzi elastice. Partea de încheiere: Revenirea organismului după efort: Exerciții de relaxare și respirație; Analiza lecției (aprecieri și recomandări), impresii, întrebări și discuții. – o oră</p>	<p>problematizarea. 2. Metode pentru corectarea greșelilor de execuție: - intervenția verbală; intervenția prin gesturi; intervenția nemijlocită (ajutor prin conducerea corpului sau segmentelor executantului în direcțiile, planurile și pozițiile cerute); intervenția indirectă.</p>	
<p>10.Momentul organizatoric (organizarea colectivului, verificarea prezenței și a disponibilității fizice, enunțarea temelor de lucru); <i>Pregătirea analitică a aparatului locomotor:</i> încălzirea generală a organismului, încălzirea selectivă a aparatului locomotor; Partea fundamentală: 1.Exerciții combinate în circuit, cu barem de timp; 2.Exerciții pliometrice; 3.Exerciții cu bastonul de gimnastică; 4.Jocuri acrobatice. Partea de încheiere: Revenirea organismului după efort: Exerciții de relaxare și respirație; Analiza lecției (aprecieri și recomandări), impresii, întrebări și discuții. – o oră</p>	<p>1. Metode de instruire: Metode verbale: descrierea, explicația, conversația, discuția colectivă. Metode intuitive: demonstrația (nemijlocită), prin planșe, kinograme, prin mijloace moderne (video, filme). Metode acționale: practică - exersare pentru dezvoltarea calităților motrice și pentru învățarea deprinderilor motrice; mentală - exersare pentru însușirea deprinderilor motrice; - problematizarea. 2. Metode pentru corectarea greșelilor de execuție: - intervenția verbală; intervenția prin gesturi; intervenția nemijlocită (ajutor prin conducerea corpului sau segmentelor executantului în direcțiile, planurile și pozițiile cerute); intervenția indirectă.</p>	
<p>11.Momentul organizatoric (organizarea colectivului, verificarea prezenței și a disponibilității fizice, enunțarea temelor de lucru); <i>Pregătirea analitică a aparatului locomotor:</i> încălzirea generală a organismului, încălzirea selectivă a aparatului locomotor; Partea fundamentală: 1.Exerciții cu bastonul de gimnastică; 2.Exerciții la scara fixă. 3.Exerciții la banca de gimnastică. 4.Exerciții combinate în circuit, în regim de viteză.Partea de încheiere: Revenirea organismului după efort: Exerciții de relaxare și respirație; Analiza lecției (aprecieri și recomandări), impresii, întrebări și discuții. – o oră</p>	<p>1. Metode de instruire: Metode verbale: descrierea, explicația, conversația, discuția colectivă. Metode intuitive: demonstrația (nemijlocită), prin planșe, kinograme, prin mijloace moderne (video, filme). Metode acționale: practică - exersare pentru dezvoltarea calităților motrice și pentru învățarea deprinderilor motrice; mentală - exersare pentru însușirea deprinderilor motrice; - problematizarea. 2. Metode pentru corectarea greșelilor de execuție: - intervenția verbală; intervenția prin gesturi; intervenția nemijlocită (ajutor prin conducerea corpului sau segmentelor executantului în direcțiile, planurile și pozițiile cerute); intervenția indirectă.</p>	
<p>12. Momentul organizatoric (organizarea colectivului, verificarea prezenței și a disponibilității fizice, enunțarea temelor de lucru); <i>Pregătirea analitică a aparatului locomotor:</i> încălzirea generală a organismului, încălzirea selectivă a aparatului locomotor.Partea fundamentală: 1.Combinații de elemente</p>	<p>1. Metode de instruire: Metode verbale: descrierea, explicația, conversația, discuția colectivă. Metode intuitive: demonstrația (nemijlocită), prin planșe, kinograme, prin mijloace moderne (video, filme). Metode acționale: practică - exersare pentru dezvoltarea calităților motrice și</p>	

<p>acrobatică.2.Exerciții pliometrice;3.Exerciții la scara fixă.4.Exerciții cu benzi elastice. Partea de încheiere: Revenirea organismului după efort: Exerciții de relaxare și respirație; Analiza lecției (aprecieri și recomandări), impresii, întrebări și discuții. – o oră</p>	<p>pentru învățarea deprinderilor motrice; mentală - exersare pentru însușirea deprinderilor motrice; - problematizarea. 2. Metode pentru corectarea greșelilor de execuție: - intervenția verbală; intervenția prin gesturi; intervenția nemijlocită (ajutor prin conducerea corpului sau segmentelor executantului în direcțiile, planurile și pozițiile cerute); intervenția indirectă.</p>	
<p>13.Momentul organizatoric (organizarea colectivului, verificarea prezenței și a disponibilității fizice, enunțarea temelor de lucru); <i>Pregătirea analitică a aparatului locomotor:</i> încălzirea generală a organismului, încălzirea selectivă a aparatului locomotor; Partea fundamentală: 1.Combinații de elemente acrobatică. 2.Exerciții combinate în circuit, cu barem de timp; 3.Exerciții pliometrice. 4.Exerciții cu benzi elastice.Partea de încheiere: Revenirea organismului după efort: Exerciții de relaxare și respirație; Analiza lecției (aprecieri și recomandări), impresii, întrebări și discuții. – o oră</p>	<p>1. Metode de instruire: Metode verbale: descrierea, explicația, conversația, discuția colectivă. Metode intuitive: demonstrația (nemijlocită), prin planșe, kinograme, prin mijloace moderne (video, filme). Metode acționale: practică - exersare pentru dezvoltarea calităților motrice și pentru învățarea deprinderilor motrice; mentală - exersare pentru însușirea deprinderilor motrice; - problematizarea. 2. Metode pentru corectarea greșelilor de execuție: - intervenția verbală; intervenția prin gesturi; intervenția nemijlocită (ajutor prin conducerea corpului sau segmentelor executantului în direcțiile, planurile și pozițiile cerute); intervenția indirectă.</p>	
<p>14.Momentul organizatoric (organizarea colectivului, verificarea prezenței și a disponibilității fizice); <i>Pregătirea analitică a aparatului locomotor:</i> încălzirea generală a organismului, încălzirea selectivă a aparatului locomotor; Partea fundamentală: Verificarea cunoștințelor și abilităților dobândite-Probe și norme de control. Partea de încheiere: Analiza evoluției (aprecieri și recomandări), impresii, întrebări și discuții. – o oră</p>		
<p>Bibliografie:</p> <p>Băiașu N., <i>Gimnastica acrobatică</i>, Editura Tineretului Cultură Fizică și Sport, București, 1957. Bompa T., <i>Dezvoltarea calităților biomotrice</i>, Editura Ex Ponto, Constanța, 2001. Butnariu M., <i>Organizarea activităților sportiv-recreative</i>, Editura Universității din Pitești, 2001. Chiriță G., <i>Funcția formativă a activităților corporale</i>, Editura Sport-Turism, București, 1977. Chiriță G., <i>Activitățile corporale și factorii educativi</i>, Editura Sport-Turism, București, 1978. Colibaba-Evulet D., Bota I., <i>Jocuri sportive</i>, Editura Aldin, București, 1998. Demeter A., <i>Fiziologia educației fizice și sportului</i>, Editura Stadion, București, 1970. Epuran M., <i>Metodologia cercetării activităților corporale</i>, vol. I-II, MTS, ANFS, București, 1994. Gordun M., <i>Postura corporală normală și patologică</i>, Editura ANEFS, București, 1999. Grigore V., <i>Gimnastica-manual pentru cursul de bază</i>, Editura BREN, București, 2003. Grosu E.F., <i>Elemente de tehnică corporală</i>, Editura G.M.I., Cluj –Napoca, 1998.</p>		

Grosu E.F., și colab.: Cucu B., Nuț A., Negru N., *Gimnastica educativă, acrobatică și săriturile din școală*, Editura G.M.I., Cluj-Napoca, 2006.
 Popescu M., *Educația fizică la studenți*, București, 1996.
 Samuel, P., *Sănătate cu orice preț*, Editura Agape, Făgăraș, 2005.
 Scarlat E., Scarlat M.B., *Educație fizică și sport*, Editura Didactică și Pedagogică, București, 2002.
 Scarlat E., Scarlat M.B., *Îndrumar de Educație Fizică școlară*, Editura Didactică și Pedagogică, R.A., 2006.
 Schafer, Claudia, *Limbaajul corpului*, Editura Niculescu, București, 2001.
 Sima I., Cintoiu, I., *ABC-ul piruetelor și săriturilor*, Editura Stadion, București, 1971
 Stroescu A., *Gimnastica*, Editura Didactică și Pedagogică, București, 1968.
 Tibacu V., *Circuitul în lecția de educație fizică*, Editura Stadion, 1974.
 Ukran M.L., *Gimnastica sportivă*, Editura Uniunii de Cultură Fizică și Sport, București, 1966.

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

- corectitudinea și acuratețea folosirii conceptelor și teoriilor însușite la nivelul disciplinei – vor satisface așteptările reprezentanților comunității epistemice/academice din domeniul educației fizice și artelor spectacolului.
- competențele procedurale și atitudinale ce vor fi achiziționate la nivelul disciplinei – vor satisface așteptările reprezentanților asociațiilor profesionale și angajatorilor din domeniul artelor spectacolului.

10. Evaluare

Tip activitate	10.1 Criterii de evaluare	10.2 Metode de evaluare	10.3 Pondere din nota finală
10.4 Curs	Evaluarea pe parcursul semestrului	Evaluarea pe parcurs se bazează pe gradul de implicare în timpul dezbaterilor propuse (10% din nota finală a evaluării pe parcurs la care se va adăuga 10% prezența activă la seminar)	
	Evaluarea la final de semestru	Examenul final constă într-o testare orală (întrebări și răspunsuri, definiții, exemplificări 50%) și un subiect de analiză și interpretare (50%).	
10.5 Seminar / laborator	Evaluarea pe parcursul semestrului	Evaluarea pe parcurs se bazează pe analiza produselor și intervențiilor studentului în activitățile de seminar și a prezenței active a acestuia (10% participare activă, 10% teme de casă, 20% prezență). <i>Nota finală a evaluării pe parcurs este proporțională cu gradul de îndeplinire a celor trei componente.</i>	40%
	Evaluarea la final de semestru	Se evaluează participarea la realizarea și prezentarea referatelor și a lucrărilor de seminar.	60%
10.6 Standard minim de performanță			
- activitate la seminar de 50 %.			

Data completării
01 oct.2018

Semnătura titularului de curs

Semnătura titularului de seminar
Lect. univ. dr. Antonie MIHAIL

Data avizării în departament

Semnătura directorului de departament
Prof. univ. dr. Alexandru BOUREANU