



FIȘA DISCIPLINEI

1. Date despre program

1.1 Instituția de învățământ superior	„Dunărea de Jos” Galați
1.2 Facultatea / Departamentul	Educație Fizică și Sport
1.3 Catedra	Sporturi individuale și Kinetoterapie
1.4 Domeniul de studii	Educație Fizică SI SPORT
1.5 Ciclul de studii	Licență
1.6 Programul de studii/Calificarea	Educație fizică și sportivă

2. Date despre disciplină

2.1 Denumirea disciplinei	TEORIA ȘI PRACTICA GIMNASTICII RITMICE						
2.2 Titularul activităților de curs	Prof. univ. dr. NANU LILIANA						
2.3 Titularul activităților de seminar	Prof. univ. dr. NANU LILIANA						
2.4 Anul de studiu	I	2.5 Semestrul	II	2.6 Tipul de evaluare	Ex.	2.7 Regimul disciplinei	DS

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

3.1 Număr de ore pe săptămână	4	din care: 3.2 curs	2	3.3 seminar/laborator	3
3.4 Total ore din planul de învățământ	56	din care: 3.5 curs	28	3.6 seminar/laborator	28
Distribuția fondului de timp					
Studiul după manual, suport de curs, bibliografie și notițe					40
Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate și pe teren					20
Pregătire seminarii/laboratoare, teme, referate, portofolii și eseuri					20
Tutoriat					4
Examinări					6
Alte activități.....					4
3.7 Total ore studiu individual	94				
3.9 Total ore pe semestru	150				
3.10 Numărul de credite	6				

4. Precondiții (acolo unde este cazul)

4.1 de curriculum	•
4.2 de competențe	•

5. Condiții (acolo unde este cazul)

5.1. de desfășurare a cursului	•
5.2. de desfășurare a seminarului/laboratorului	•

6. Competențele specifice acumulate



Competențe profesionale	C1 Proiectare modulară (Educație fizică și sportivă, Sport și performanță motrică, Kinetoterapie și motricitate specială) și planificarea conținuturilor de bază ale domeniului cu orientare interdisciplinară - Identificarea și utilizarea conceptelor, teoriilor și a modelelor privind proiectarea și planificarea în activitățile de educație fizică și sport - Utilizarea cunoștințelor privind evaluarea capacităților psiho-somato-funcționale ale elevilor și ale practicanților de activități de educație fizică și sport. C2 Organizarea curriculumului integrat și a mediului de instruire și învățare, cu accent interdisciplinar (Educație fizică și sportivă. Sport și performanță motrică, Kinetoterapie și motricitate specială) - Argumentarea, interpretarea, operarea cu concepte privind omul – sistem bio-psiho-social hipercomplex și aplicarea metodologiei generale de organizare și desfășurare a procesului instructiv-educativ specific activităților de educație fizică și sportivă - Conceperea și prezentarea unor sisteme de mijloace specifice educației fizice și sportive, programelor de timp liber și activităților extracurriculare cu specific sportiv - Definirea și utilizarea adecvată a terminologiei din programele specifice activităților de educație fizică și sportive specifice programului de studii C3 Evaluarea creșterii și dezvoltării fizice și a calităților motricității potrivit cerințelor/ obiectivelor specifice educației fizice și sportive, a atitudinii față de practicarea independentă a exercițiului fizic - Identificarea elementelor ambientale specifice aplicării tehnicilor și a metodelor de diagnosticare stadială (primară) a nivelului creșterii, dezvoltării și a calității motricității activităților de educație fizică și sport C4 Descrierea și demonstrarea sistemelor operaționale specifice educației fizice și sportive, pe grupe de vârstă - Abordarea procesuală a motricității specifice mijloacelor educației fizice și sportive, prin folosirea legilor creșterii și dezvoltării/ perfecționării fizice pentru optimizarea capacității biomotrice - Explicarea mecanismelor motricității generale și a mijloacelor educației fizice și sportului - Formularea obiectivelor de instruire și de integrare socială pe cicluri de învățământ/ nivel de vârstă și grad de pregătire/ activități specifice - Utilizarea adecvată a conceptelor de dezvoltare, sănătate, potențial biomotric și de performanță C5 Evaluarea nivelului de pregătire a practicanților activităților de educație fizică și sport - Utilizarea în comunicarea profesională a principiilor, regulilor și sistemelor specifice pentru aprecierea nivelului stadial al dezvoltării corporale armonioase, a condiției fizice și a motricității
Competențe transversale	CT1 Organizarea de activități de educație fizică și sportive pentru persoane de diferite vârste și niveluri de pregătire în condiții de asistență calificată, cu respectarea normelor de etică și deontologie profesională CT2 Îndeplinirea în condiții de eficiență și eficacitate a sarcinilor de lucru pentru organizarea și desfășurarea activităților sportive CT3 Operarea cu programe digitale, documentarea și comunicarea într-o limbă de circulație internațională

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

7.1 Obiectivul general al disciplinei	• dobândirea și interpretarea formelor de interdisciplinaritate în raport cu metoda de predare a gimnasticii ritmice; • înțelegerea criteriilor și cerințelor de organizare și utilizare a metodelor și mijloacelor specifice de instruire a elevilor; • proiectarea și evaluarea unor tehnici de lucru operaționale în scopul însușirii corecte a procesului metodic de perfecționare a lecțiilor de gimnastică ritmică; • conduită creativ – inovativă în soluționarea problemelor de motricitate dirijată.
7.2 Obiectivele specifice	• învățarea și consolidarea principalelor elemente și procedee tehnice specifice gimnasticii ritmice; • dobândirea de competențe specifice disciplinei; • conducerea de lecții metodice cu teme specifice din gimnastica ritmică;



	• dobândirea de cunoștințe teoretico-metodice referitoare la învățarea și consolidarea principalelor elemente și procedee tehnice corporale și de acționare a obiectelor portative specifice gimnasticii ritmice; • cunoașterea principiilor generale ale alcătuirii coregrafilor liberi și cu obiecte portative cu elementele impuse de programa școlară; • cunoașterea cerințelor și a mijloacelor de apreciere a execuției coregrafilor.
--	---

8. Conținuturi

8.1 Curs	Metode de predare	Observații
Scurt istoric. Aspecte ale evoluției gimnasticii ritmice moderne	prelegere, prezentare power-point, conversația euristică, explicația, comunicare vizuală, studiul de caz, problematizarea, simularea de situații, metode de dezvoltare a gândirii critice, documentarea.	dezvoltarea capacității creative și de analiză prin utilizarea internetului și a tehnologiei moderne de predare
Obiectul teoriei și metodicii gimnasticii ritmice		
Definiție, caracteristicile, particularitățile, sarcinile, ramurile gimnasticii ritmice în sistemul educației fizice și sportului școlar		
Conținutul tehnic al gimnasticii ritmice: tehnica corporală, tehnica de acționare a obiectelor portative, acompaniamentul muzical		
Pregătirea fizică – dezvoltarea și educarea calităților motrice specifice, dezvoltarea fizică armonioasă, pregătirea artistică.		
Conținutul motric al gimnasticii ritmice: variante de pași ritmici și de dans, balansurile, valurile		
Elementele de echilibru, învățările		
Săriturile artistice. Elementele semiacrobatică		
Metodica predării elementelor corporale, greșelile frecvente, cerințele programei școlare, cerințele codului de punctaj		
Acționarea obiectelor portative. Bazele generale ale tehnicii obiect. Descrierea obiectelor portative și specificul lor de acționare		
Tehnica acționării corzii; Tehnica acționării cercului. Tehnica acționării mingii; Tehnica acționării panglicii; Tehnica acționării măciucilor. Metodica învățării acționării obiectelor portative; Greșeli frecvente.		
Ansamblurile; Reguli de baza a compoziției exercițiilor de ansamblu; formații cu șase și cu cinci gimnaste		
Prevederile codului de punctaj în gimnastica ritmică de performanță		
Bibliografie Nanu L., Gogoncea D., <i>Gimnastică ritmică</i> , Editura Fundației Universitare „Dunărea de Jos”, Galați, 2001. Nanu L., <i>Curs de gimnastică</i> , Editura Fundației Universitare „Dunărea de Jos”, Galați, 2003. Nanu L., <i>Tehnica și metodica mișcărilor în gimnastica ritmică</i> , Editura Șoimu, Galați, 2006 Nanu L., <i>Expresivitate corporală și motrică prin utilizarea mijloacelor gimnasticii ritmice</i> , Editura GUP, Galați, 2010 Nanu L., <i>Bazele teoretice și metodice ale gimnasticii ritmice</i> , Editura Europlus, Galați, 2013 Nanu L., <i>Orientări metodologice în balet</i> , Editura Europlus, Galați, 2014 Macovei S., <i>Gimnastica ritmică sportivă</i> , vol. I. Mijloace de baza, București, ANEF, 1992 Macovei S., <i>Îndrumar metodic – Mijloace asociate din educație fizică și sport – Gimnastica ritmică și aerobica</i> , ANEF, București, 1997		
8.2 Seminar/laborator	Metode de predare	Observații
Învățarea elementelor formării ținutei artistice / elementelor inspirate din dansul clasic / variantelor de pași de mers, alergare și pași de dans;	expunere, conversația euristică, explicația, demonstrația	dezvoltarea capacității creative și de analiză prin utilizarea internetului și a



Învățarea dezechilibrărilor, balansărilor active și pasive, valurilor cu tot corpul și pe segmente;		tehnologiei moderne de predare
Învățarea pozițiilor de brațe, cambreurilor, extensiilor mari / elementelor de echilibru;		
Învățarea rotărilor corpului în jurul axului vertical – întoarcerile / piruetele;		
Învățarea proiecțiilor corpului în spațiu – săriturile / elementelor acrobatice.		
Învățarea elementelor de acționare a cercului / de acționare a mingii / de acționare a corzii ;		
Învățarea elementelor de acționare a panglicii / de acționare a măciucilor;		
Consolidarea elementelor corporale și obiect / Perfecționarea elementelor corporale și obiect, alcătuirea de coregrafii.		
Bibliografie Nanu L., Gogoncea D., <i>Gimnastică ritmică</i> , Editura Fundației Universitare „Dunărea de Jos”, Galați, 2001. Nanu L., <i>Curs de gimnastică</i> , Editura Fundației Universitare „Dunărea de Jos”, Galați, 2003. Nanu L., <i>Tehnica și metodică mișcărilor în gimnastica ritmică</i> , Editura Șoimu, Galați, 2006 Nanu L., <i>Expresivitate corporală și motrică prin utilizarea mijloacelor gimnasticii ritmice</i> , Editura GUP, Galați, 2010 Nanu L., <i>Bazele teoretice și metodice ale gimnasticii ritmice</i> , Editura Europlus, Galați, 2013 Nanu L., <i>Orientări metodologice în balet</i> , Editura Europlus, Galați, 2014 Macovei S., <i>Gimnastica ritmică sportivă</i> , vol. I. Mijloace de baza, București, ANEF , 1992 Macovei S., <i>Îndrumar metodic – Mijloace asociate din educație fizică și sport – Gimnastica ritmica si aerobica</i> , ANEF, Bucuresti, 1997		

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

- explicarea și valorificarea cunoștințelor de bază prin analiza unor situații și procese asociate domeniului „Educație fizică și sport”;
- aplicarea cunoștințelor de specialitate, transferul acestora în vederea rezolvării unor probleme specifice mediului educațional.

10. Evaluare

Tip activitate	10.1 Criterii de evaluare	10.2 Metode de evaluare	10.3 Pondere din nota finală
10.4 Curs		Scris/ Oral online	50%
10.5 Seminar/laborator		Aplicație practică/ descriere online	50%
10.6 Standard minim de performanță			
Cerințe minime de promovare: • prezența la cursuri este opțională; • prezența este obligatorie la lucrările practice; • echipament specific disciplinei; • atitudine corespunzătoare la lecții; • verificarea nivelului de însușire practică a deprinderilor specifice cu prezentarea unei succesiuni de elemente, dintre cele însușite (exercițiu impus/ descriere terminologică), costum și muzică la alegere – obținerea minim a notei 5; • prezentarea unui portofoliu - să cuprindă următoarele: - descrierea pozițiilor de echilibru specifice gimnasticii ritmice; - alcătuirea și descrierea unui complex de 5 exerciții specifice pentru formarea ținutei corecte și execuției artistice la bara de perete ; - 3 sărituri artistice (descriere tehnică, metodică de învățare);			



ROMÂNIA
MINISTERUL EDUCAȚIEI ȘI CERCETĂRII
UNIVERSITATEA "DUNĂREA DE JOS" DIN GALAȚI
FACULTATEA DE EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORT
Str. Gării nr. 63-65, 800003 - GALAȚI, ROMÂNIA Tel: 0336130171
secretariat.fefs@ugal.ro, www.fefs.ugal.ro



- 3 piruete (descriere tehnică, metodică de învățare);
- prezentarea unui referat Power Point în plen/ pe CD/ în scris cu temă prestabilită: pagina de prezentare + conținutul referatului (minim 3 pagini) + pagina cu bibliografie (minim 5 surse bibliografice);
- obținerea minim a notei 5 la examenul teoretic.

Data completării

22. 09. 2022

Semnătura titularului de curs
Prof.univ.dr. Nanu Liliana

Semnătura titularului de seminar
Prof.univ.dr. Nanu Liliana

Data avizării în catedră

1.10.2022

Semnătura șefului catedrei
Prof.univ.dr. Nanu Liliana