



FIȘA DISCIPLINEI

1. Date despre program

1.1. Instituția de învățământ superior	UNIVERSITATEA DIN CRAIOVA
1.2. Facultatea	FACULTATEA DE LITERE
1.3. Departamentul	DEPARTAMENTUL ARTE ȘI MEDIA
1.4. Domeniul de studii	MUZICĂ
1.5. Ciclul de studii universitare	LICENȚĂ
1.6. Forma de organizare	IF
1.7. Programul de studii	INTERPRETARE MUZICALĂ - CANTO (LLV)

2. Date despre disciplină

2.1. Denumirea disciplinei	Educație fizică (expresie corporală) / D10LLVL116						
2.2. Titularul activităților de curs							
2.3. Titularul activităților de seminar/ laborator	Lector univ. dr. Antonie MIHAIL						
2.4. Anul de studiu	I	2.5. Semestrul	1	2.6. Tipul de evaluare	V	2.7. Regimul disciplinei	DC/ DOB

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

3.1. Numărul de ore pe săptămână	2	din care: 3.2 curs		3.3. seminar/laborator	2
3.4. Total ore din planul de învățământ	28	din care: 3.5 curs		3.6. seminar/laborator	28
Distribuția fondului de timp - ore/sapt.					ore
Studiul după manual, suport de curs, bibliografie și notițe					10
Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate și pe teren					6
Pregătire seminarii/laboratoare, teme, referate, portofolii și eseuri					18
Tutoriat					2
Examinări					4
Alte activități (exersarea independentă a exercițiilor de consolidare a tehnicii, la recomandarea profesorului)					7
3.7. Total ore studiu individual					47
3.8. Total ore pe semestru					28+47
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	•
5.2. de desfășurare a seminarului/ laboratorului	Sală sport cu toate aparatele, echipamentele, accesoriile și instalațiile pentru pregătire fizică: calculatorul, televizor smart HD, saltele, spalieri, bare pentru tracțiuni atașabile la spalier, bare exerciții triceps și abdomen atașabile la spalier, bănci gimnastică fixe și rabatabile, plăci tip plan înclinat - bancă pentru abdomene, sisteme suspensie tip TRX - pentru fitness, biciclete de spinning TECHFIT SBK1500N, sistem cable crossover TECHFIT CX-7500 (greutăți

	150kg), chingi pentru glezne, accesorii fitness pentru triceps shawnice h804, bare tracțiuni 4 fuzo, bare curbate biceps/triceps hms uw13B, bănci hiperextensii, bănci fitness TE 1000 CRISTOPEIT, bastoane lemn, benzi elastice.
--	---

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

Cunoștințe	<p>Studentul/Absolventul:</p> <ul style="list-style-type: none"> - cunoașterea și înțelegerea obiectului de studiu Educație fizică (expresie corporală); - 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 aplicare a elementelor de bază ale mesajului cinetic: gest, postură, spațiu interpersonal și a elementelor de para-limbaj; - 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 necesare rezolvării unor acțiuni dramatice prin adaptarea cunoștințelor însușite și a aptitudinilor motrice la situațiile și condițiile scenice.
Aptitudini (Abilități)	<p>Studentul/Absolventul:</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.
Responsabilitate și autonomie	<p>Studentul/Absolventul:</p> <ul style="list-style-type: none"> - să dobândească o bună condiție fizică și atitudini participative motrico-corporale complexe de valorificare a creativității în planul manifestării scenice. - îmbunătățirea capacității proprii corporale a nivelului expresivității, a comunicării și esteticii mișcării, cunoaștere 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 reale sau imaginare ale mișcării; - dezvoltarea capacității de observare critică a mișcării și descoperirea importanței gesturilor precum și a modalităților de folosire a gesticii în diferite situații; - capacitatea de aplicare și ajustare într-un context concret a mijloacelor specifice a capacității ritmice; capacitatea de a crea coregrafii noi și variante aplicate la elementele cunoscute (lucrate); - dobândirea unei bune condiții fizice și atitudini participative motrico-corporale complexe de valorificare a creativității în planul manifestării scenice; - capacitatea de autocunoaștere și evaluare a posibilităților fizice necesare rezolvării unor acțiuni dramatice prin adaptarea cunoștințelor însușite și a aptitudinilor motrice la situațiile și condițiile scenice; - 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, expresive și artistice.

7. Conținuturi

7.1. CURS	Modalitatea de desfășurare	Metode de predare	Fond de timp alocat (ore)
1.	Față în față		
Bibliografie:			
1.			

7.2. Seminar/laborator	Modalitatea de desfășurare	Metode de predare	Fond de timp alocat (ore)
<p>1. Prezentarea activității (cerințe, probe, norme de control); <i>Partea fundamentală: 1. 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</i> (Variante - <i>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;</i>); Stând pe genunchi. <i>6) Exerciții pentru ținută. Partea de încheiere: Analiza lecției (aprecieri și recomandări), impresii, întrebări și discuții. – 2 ore</i></p>	Față în față	<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>	2 ore
<p>2. Momentul organizatoric (organizarea colectivului, verificarea prezenței și a disponibilității fizice, enunțarea temelor de lucru); <i>Partea fundamentală: 1. Învățarea pozițiilor corpului - Așezat:</i> 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; <i>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, parcureri de obstacole. 5) Studiu asupra expresivității mișcărilor capului și trunchiului bazat pe mișcări de întindere, aplecare/îndoire, răsucire și culisare, executate cu vigoare sau forță și fermitate sau gravitate, cu justificări variate. Partea de încheiere: Revenirea organismului după efort: Exerciții de relaxare și respirație; Analiza lecției (aprecieri și recomandări), impresii, întrebări și discuții. – 2 ore</i></p>	Față în față	<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>	2 ore
<p>3. Momentul organizatoric (organizarea</p>	Față în față	<p>1. Metode de instruire:</p>	2 ore

<p>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 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; 1.3. Pozițiile și mișcările brațelor, picioarelor, trunchiului și capului; 1.4. Aplecările trunchiului; 1.5. Fandări. 2. Exerciții de dezvoltare fizică generală. 3) Studiu asupra expresivității mișcărilor brațelor (braț, antebraț, mână și degete) și umerilor bazat pe mișcări de portare, balansare, prindere sau strângere, pulsative, în regim static și dinamic cu justificări variate. Partea de încheiere: Revenirea organismului după efort: Exerciții de relaxare și respirație; Analiza lecției (aprecieri și recomandări), impresii, întrebări și discuții. – 2 ore</p>		<p>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> <ul style="list-style-type: none"> - intervenția verbală; intervenția prin gesturi; intervenția nemijlocită (ajutor prin conducerea corpului sau segmentelor executantului în direcțiile, planurile și pozițiile cerute); intervenția indirectă. 	
<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. 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) Studiu asupra expresivității mișcărilor picioarelor (coapsă, tibie și laba piciorului) bazat pe mișcări de pășire, flexare și extensie, balansare, târâre, alunecare și rotare în regim static și dinamic cu justificări variate. Partea de încheiere: Revenirea organismului după efort: Exerciții de relaxare și respirație; Analiza lecției (aprecieri și recomandări), impresii, întrebări și discuții. – 2 ore</p>	Față în față	<p>1. Metode de instruire:</p> <p>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> <ul style="list-style-type: none"> - intervenția verbală; intervenția prin gesturi; intervenția nemijlocită (ajutor prin conducerea corpului sau segmentelor executantului în direcțiile, planurile și pozițiile cerute); intervenția indirectă. 	2 ore
<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</p>	Față în față	<p>1. Metode de instruire:</p> <p>Metode verbale: descrierea, explicația, conversația, discuția colectivă. Metode intuitive: demonstrația (nemijlocită), prin planșe, kinograme, prin mijloace moderne (video, filme). Metode acționale:</p>	2 ore

<p>locomotor; 1) Mișcări naturale în adaptare scenică prin acționare sinergică a corpului cu accent pe coordonarea intersegmentară în regim static cu justificări variate; 2) 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. – 2 ore</p>		<p>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> <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>6.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 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. 3. Învățarea elementelor cu caracter de mobilitate: 3.1.Sfoara în plan sagital; 3.2. Sfoara în plan frontal; 3.3. Podul (din poziția culcat, din poziția stând, pod cu revenire în poziția stând); 4) Mișcări naturale în adaptare scenică prin acționare sinergică a corpului cu accent pe flexibilitate în regim static cu justificări variate. Partea de încheiere: Revenirea organismului după efort: Exerciții de relaxare și respirație; Analiza lecției (aprecieri și recomandări), impresii, întrebări și discuții. – 2 ore</p>	Față în față	<p>1. Metode de instruire:</p> <p>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> <p>- intervenția verbală; intervenția prin gesturi; intervenția nemijlocită (ajutor prin conducerea corpului sau segmentelor executantului în direcțiile, planurile și pozițiile cerute); intervenția indirectă.</p>	2 ore
<p>7.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 rulărilor: 1.1. Rulare înainte, în stând pe piept; 1.2. Rulare înapoi, pe piept, din stând pe mâini. 2)Combinatii de elemente acrobatice. 3)Exerciții de dezvoltare fizică generală; 4) Studiu asupra formelor de deplasare (mers, alergare, târâre, cățărare) cu viteză variată; mersul și alergarea statică; realizarea exercițiilor în contextul unor situații date cu justificări variate. Partea de încheiere: Revenirea organismului după efort: Exerciții de relaxare și respirație; Analiza lecției (aprecieri și recomandări), impresii, întrebări și discuții. – 2 ore</p>	Față în față	<p>1. Metode de instruire:</p> <p>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> <p>- intervenția verbală; intervenția prin gesturi; intervenția nemijlocită (ajutor prin conducerea corpului sau segmentelor executantului în direcțiile, planurile și pozițiile cerute); intervenția indirectă.</p>	2 ore

<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; <i>Partea fundamentală:</i> 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: 1.1.1.Stând pe mâini și pe cap, cu elan de pe loc; 1.1.2.Stând pe mâini și pe cap, din sprijin pe genunchi, celălalt picior fiind întins înapoi; 1.1.3.Stând pe mâini și pe cap, cu elan de pe loc pornind din sprijin ghemuit; 1.1.4.Stând pe mâini și pe cap, cu elan de pe loc pornind din sprijin pe genunchi; 1.1.5.Stând pe mâini și pe cap, din forță, pornind din poziția stând cu picioarele depărtate sau apropiate; 2. Exerciții complementare pentru însușirea poziției de stând pe mâini (mers din poziția în sprijin pe genunchi; mers din poziția sprijin culcat înainte; „roaba”, flotări; îndoiri și întinderi de brațe din poziția stând pe mâini, cu ajutor; menținerea poziției de stând pe mâini cu sprijin la perete sau cu ajutorul partenerului; mers în stând pe mâini; stând pe antebrațe); 3) Mișcări naturale în adaptare scenică prin acționare sinergică a corpului cu accent pe inițierea mișcării și formei în contextul focalizării și memorizării. Partea de încheiere: Revenirea organismului după efort: Exerciții de relaxare și respirație; Analiza lecției (aprecieri și recomandări), impresii, întrebări și discuții. – 2 ore</p>	Față în față	<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>	2 ore
<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; <i>Partea fundamentală:</i> 1. Învățarea elementelor de forță și echilibru: Stând pe mâini, din forță, din diferite poziții de plecare (stând cu picioarele depărtate sau apropiate, sprijin ghemuit, sprijin ghemuit cu un picior întin înapoi, pe genunchi, sprijin pe genunchi); 2. Exerciții complementare pentru însușirea poziției de stând pe mâini (mers din poziția în sprijin pe genunchi; mers din poziția sprijin culcat înainte; „roaba”, flotări; îndoiri și întinderi de brațe din poziția stând pe mâini, cu ajutor; menținerea poziției de stând pe mâini cu sprijin la perete sau cu ajutorul partenerului; mers în stând pe mâini; stând pe antebrațe); 3.Învățarea rostogolirilor înainte: Rostogolire înainte, cu picioarele întinse și apropiate; Rostogolire înainte, din stând pe mâini; Rostogolire înainte depărtat; Rostogolire înainte cu picioarele întinse și apropiate; 4.Combinații de elemente acrobatice. 5. Studiu asupra corelațiilor dintre formele de mișcare (alungiri, lărgiri,</p>	Față în față	<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>	2 ore

<p><i>rotunjiri, răsuciri, unghiulare) și posturi (deschise/închise, întindere/strângere, încordare/relaxare, drepte/curbate) pe nivele (înalt, mediu, jos) și direcții diferite cu accent pe plastica mișcării. Partea de încheiere:</i> Revenirea organismului după efort: Exerciții de relaxare și respirație; Analiza lecției (aprecieri și recomandări), impresii, întrebări și discuții. – 2 ore</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 elementelor de forță și echilibru: Stând pe mâini, cu elan, din poziția sprijin ghemuit, cu un picior întins înapoi; Stând pe mâini, cu elan, pornind din stând, cu brațele înainte și cu un picior sprijinit înapoi, pe vârf; Stând pe mâini, din elan, pornind din sprijin pe genunchi; Stând pe mâini, cu elan, din poziția pe spate culcat sau din stând, prin cădere pe brațe înapoi, ridicare în stând pe mâini, prin rostogolire înapoi. 2.Învățarea rostogolirilor înapoi: Rostogolire înapoi; Rostogolire înapoi, în stând depărtat; Rostogolire înapoi din depărtat în depărtat; 3.Combinații de elemente acrobatice. 4) Exerciții creative de adaptare a mișcărilor naturale cu accent pe imaginație, coordonare și reprezentare. Modalități de aplicare în context diferit în raport cu justificarea proprie. Partea de încheiere: Revenirea organismului după efort: Exerciții de relaxare și respirație; Analiza lecției (aprecieri și recomandări), impresii, întrebări și discuții. – 2 ore</p>	Față în față	<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>	2 ore
<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.Combinații de elemente acrobatice. 4.Exerciții de dezvoltare fizică generală; 5. Exerciții de relaționare cu partenerul cu accent pe coordonarea și sincronizarea mișcărilor, de conducere și percepție a mesajului cinetic; 5.Exerciții în circuit Partea de încheiere: Revenirea organismului după efort: Exerciții de relaxare și respirație; Analiza lecției (aprecieri și recomandări), impresii, întrebări</p>	Față în față	<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>	2 ore

și discuții. – 2 ore			
<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: <i>1.Învățarea răsturnărilor laterale:</i> 1.1.Răsturnare laterală (roata), 1.2.Roata întoarsă; 1.3.Răsturnare laterală în stând pe mâini. 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 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; 4. Studiu asupra echilibrului și dezechilibrului corpului cu accent pe formele de cădere plastică și de rezistență la acțiunile partenerului; 5.Exerciții în circuit. Partea de încheiere: Revenirea organismului după efort: Exerciții de relaxare și respirație; Analiza lecției (aprecieri și recomandări), impresii, întrebări și discuții. – 2 ore</p>	Față în față	<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>	2 ore
<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: <i>1.Învățarea răsturnărilor lente înainte și înapoi;</i> <i>2.Combinații de elemente acrobatice.</i> <i>3. Compunerea a două linii acrobatice.</i> <i>4.Studiu asupra gesturilor și gesticulației și contextualizarea lor unor justificări date.</i> 5.Exerciții în circuit. Partea de încheiere: Revenirea organismului după efort: Exerciții de relaxare și respirație; Analiza lecției (aprecieri și recomandări), impresii, întrebări și discuții. – 2 ore</p>	Față în față	<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>	2 ore
<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: Verificare-Probe și norme de control; Partea de încheiere: Analiza evoluției (aprecieri și recomandări), impresii, întrebări și discuții. – 2 ore</p>	Față în față		2 ore

Bibliografie:

Badian S., *Expresie și improvizație scenică*, IATC, București, 1977.
 Băiașu N., *Gimnastica acrobatică*, Editura Tineretului Cultură Fizică și Sport, București, 1957.
 Bompă T., *Dezvoltarea calităților biomotrice*, Editura Ex Ponto, Constanța, 2001.
 Butnariu M., *Organizarea activităților sportiv-recreative*, Editura Universității din Pitești, 2001.
 Chiriță G., *Funcția formativă a activităților corporale*, Editura Sport-Turism, București, 1977.
 Chiriță G., *Activitățile corporale și factorii educativi*, Editura Sport-Turism, București, 1978.
 Colibaba-Evulet D., Bota I., *Jocuri sportive*, Editura Aldin, București, 1998.
 Cristea M., *Teatrul experimental contemporan*, Editura Didactică și Pedagogică, București, 1996.
 Demeter A., *Fiziologia educației fizice și sportului*, Editura Stadion, București, 1970.
 Epuran M., *Metodologia cercetării activităților corporale*, vol. I-II, MTS, ANFS, București, 1994.
 Ghițescu Gh., *Anatomie artistică. Morfologia artistică. Expresia*, Editura Meridiane, București, 1965.
 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.
 Mihail A., *Antrenamentul expresiei corporale. Curs*, Editura Universitaria, Craiova, 2005.
 Motos T., *Iniciación a la Expresión Corporal*, Barcelona: Humanitas, 1983.
 Motos T., Leopoldo G. Aranda. *Práctica de la Expresión Corporal*, Ciudad Real, Ñaque
 Popescu M., *Educația fizică la studenți*, București, 1996.
 Salzer J., *La Expresión Corporal*, Barcelona: Herder. 1984.
 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.

8. 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 domeniu.
 - competențele procedurale și atitudinale ce vor fi achiziționate la nivelul disciplinei – vor satisface așteptările reprezentanților asociațiilor profesionale și angajatorilor din domeniu.

9. Evaluare

Tip activitate	9.1. Criterii de evaluare	9.2. Metode de evaluare	9.3. Pondere din nota finală
9.4. Curs			
9.5. 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% exersarea independentă a exercițiilor de consolidare a tehnicii, 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 prezentarea (demonstrarea) exercițiilor fizice, structurilor gimnice și acrobatice, probelor și normelor de control.	60%
9.6. Standard minim de performanță			
- activitate la lucrări practice de 50 %.			

Data completării
29.09.2025

Titular de disciplină,
Lect. univ. dr. Antonie MIHAIL
Semnătura titularului
.....

Data avizării în departament
01.10.2025

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