

## FIȘA DISCIPLINEI

### 1. Date despre program

1.1 Instituția de învățământ superior	UNIVERSITATEA "BABEȘ-BOLYAI"
1.2 Facultatea	FACULTATEA DE EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORT
1.3 Departamentul	SPORTURI INDIVIDUALE
1.4 Domeniul de studii	EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORT
1.5 Ciclul de studii	LICENȚĂ
1.6 Programul de studiu / Calificarea	EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORTIVĂ / Profesor de educație fizică

### 2. Date despre disciplină

2.1 Denumirea disciplinei	GIMNASTICA DE BAZĂ						
2.2 Titularul activităților de curs	Lector. univ. dr. NUȚ RAMONA ANCUȚA						
2.3 Titularul activităților de seminar / LP	Lector univ. dr. NEGRU IOAN NICULAIE Lector. univ. dr. NUȚ RAMONA ANCUȚA						
2.4 Anul de studiu	I	2.5 Semestrul	I	2.6. Tipul de evaluare	E	2.7 Regimul disciplinei	DF

### 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/LP	2
3.4 Total ore din planul de învățământ	56	Din care: 3.5 curs	28	3.6 seminar/LP	28
Distribuția fondului de timp:					ore
Studiul după manual, suport de curs, bibliografie și notițe					24
Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate și pe teren					15
Pregătire seminarii/laboratoare, teme, referate, portofolii și eseuri					15
Tutoriat					8
Examinări					2
Alte activități:					5
3.7 Total ore studiu individual	69				
3.8 Total ore pe semestru	125				
3.9 Numărul de credite	5				

### 4. Precondiții (acolo unde este cazul)

4.1 de curriculum	<ul style="list-style-type: none"> <li>Nu este cazul</li> </ul>
4.2 de competențe	<ul style="list-style-type: none"> <li>Nu este cazul</li> </ul>

### 5. Condiții (acolo unde este cazul)

5.1 De desfășurare a cursului	<ul style="list-style-type: none"> <li>Sală de curs dotată cu aparatură de videoproiecție</li> </ul>
5.2 De desfășurare a seminarului/laboratorului	<ul style="list-style-type: none"> <li>Sală de gimnastică cu aparate specifice gimnasticii artistice, obiecte portative (mingi medicinale, bastoane, corzi) și aparate ajutătoare (bănci, scara fixă)</li> </ul>

## 6. Competențele specifice acumulate

<b>Competențe profesionale</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• C1. Proiectarea modulară (Educație fizică și sportivă) și planificarea conținuturilor de bază ale domeniului cu orientare interdisciplinară</li> <li>• C2. Evaluarea creșterii și dezvoltării fizice și a calității motricității potrivit cerințelor/obiectivelor specifice educației fizice și sportive, a atitudinii față de practicarea independentă a exercițiului fizic</li> <li>• C3. Descrierea și demonstrarea sistemelor operaționale specifice educației fizice și sportive, pe grupe de vârstă</li> <li>• C4. Evaluarea nivelului de pregătire a practicanților activităților de educație fizică și sport</li> </ul>
<b>Competențe transversale</b>	-

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

7.1 Obiectivul general al disciplinei	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Cunoașterea strategiei de predare și conducere a exercițiilor de influențare selectivă a aparatului locomotor, a celor de organizare și utilitar aplicative, respectiv dobândirea capacității de execuție a elementelor acrobatice și săriturilor cuprinse în curricula școlară.</li> </ul>
7.2 Obiectivele specifice	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Cunoașterea prezentării grafice a pozițiilor și mișcărilor corpului;</li> <li>• Cunoașterea regulilor de descriere a exercițiilor și a complexelor de exerciții: libere, cu partener, cu obiecte portative și la aparate specifice;</li> <li>• Cunoașterea strategiei de predare și conducere a exercițiilor pentru capacitatea de organizare;</li> <li>• Cunoașterea strategiei de predare și conducere a exercițiilor utilitar aplicative;</li> <li>• Însușirea procedeele tehnice specifice acrobaticii și săriturilor cu sprijin cuprinse în programa școlară.</li> </ul>

## 8. Conținuturi

<b>8.1 Curs</b>	Metode de predare	Observații
Noțiuni definitorii ale disciplinei gimnastica	Curs interactiv	2 ore
Bazele generale ale mișcărilor	Curs interactiv	2 ore
Descrierea și reprezentarea grafică a exercițiilor	Curs interactiv	2 ore
Gimnastica organizatorică. Exerciții de front, ordine și formații	Curs interactiv	4 ore
Exercițiile de dezvoltare fizică generală. Exercițiile libere	Curs interactiv	2 ore
Exercițiile cu partener	Curs interactiv	2 ore
Exercițiile cu obiecte portative (baston, minge medicina)	Curs interactiv	2 ore
Exercițiile cu și la aparate speciale (scara fixă, banca)	Curs interactiv	2 ore
Exercițiile aplicative	Curs interactiv	4 ore
Gimnastica aplicată	Curs interactiv	2 ore
Exercițiile acrobatice	Curs interactiv	2 ore
Săriturile din gimnastic școlară	Curs interactiv	<b>2 ore</b>

		<b>Total 28 ore</b>
<b>Bibliografie</b>		
<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Băiașu, N.Gh., (1985). <i>Gimnastica</i>, Editura Sport - Turism, București.</li> <li>2. Cucu, B., (2004). <i>Support de curs pentru anul I</i>, Cluj-Napoca.</li> <li>3. Fekete, I., (1996). <i>Gimnastica de bază, acrobatică și sărituri</i>, Editura Librăria Crican, Oradea.</li> <li>4. Grosu, E.F., (1999). <i>Complexe de exerciții pentru influențarea selectivă a aparatului locomotor</i>, Editura G.M.I., Cluj-Napoca.</li> <li>5. Grosu E.F. și colab. Cucu, B., Nuț, R.A., Negru, I.N., (2006). <i>Gimnastica educativă, acrobatică și săriturile din școală</i>, editura G.M.I., Cluj -Napoca.</li> <li>6. Luca, A., (1998). <i>Gimnastica în școală</i>, Ed. Universității „Al. I. Cuza”, Iași.</li> <li>7. Marian, C., (2006), <i>Gimnastica de bază. Metodica organizării, dezvoltării fizice generale și a capacității aplicative</i>. Curs, Ed. Universității Pitești.</li> <li>8. Moraru, C.E., (2013). <i>Gimnastica de bază</i>. Ed. Pim, Iași.</li> <li>9. Niculescu, G., (2012). <i>Gimnastica de bază</i>. Ed. Fundației România Mare, București.</li> <li>10. Negru, I.N., Nuț, R.A., (2006). <i>Săriturile din gimnastica școlară - Caiet de lucrări practice</i>, multiplicat la U.B.B., Cluj-Napoca.</li> <li>11. Pașcan, I., (1999). <i>Exerciții pentru capacitatea de organizare</i>; Caiet de lucrări practice.</li> <li>12. Pașcan, I., (2003). <i>Gimnastica acrobatică în ciclul gimnazial</i>, Editura Casa Cărții de Știință, Cluj-Napoca.</li> <li>13. Pașcan I., (2006). <i>Gimnastica în școală</i>, Editura Napoca Star, Cluj-Napoca.</li> <li>14. Rusu, I., Pașcan, I., Grosu, E., (1988). <i>Gimnastica</i>, Editura G.M.I., Cluj-Napoca.</li> </ol>		
<b>8.2 Seminar / LP</b>	<b>Metode de predare</b>	<b>Observații</b>
1. - Prezentarea cerințelor pentru disciplina studiată; - Noțiuni de bază: planurile și axele mediane ale corpului;	Explicație, demonstrație, exersare	2 ore
2. Pozițiile și mișcările specifice gimnasticii: pozițiile fundamentale; derivate; pe segmentele corpului;	Explicație, demonstrație, exersare	2 ore
3. Exerciții pentru capacitatea de organizare: formații de adunare (comandă și execuție).	Explicație, demonstrație, exersare	2 ore
4. Exerciții pentru capacitatea de organizare: formații de deplasare și de lucru (comandă și execuție);	Explicație, demonstrație, exersare	2 ore
5. Exerciții de dezvoltare fizică generală: exercițiile libere	Explicație, demonstrație, exersare	2 ore
6. Exerciții de dezvoltare fizică generală: exercițiile cu partener	Explicație, demonstrație, exersare	2 ore
7. Exerciții de dezvoltare fizică generală: exercițiile cu obiecte: bastonul, mingea medicinală	Exersare	2 ore
8. Exerciții de dezvoltare fizică generală: exercițiile la și cu aparate speciale: scara fixă și banca de gimnastică	Explicație, demonstrație, exersare	2 ore
9. Exercițiile aplicative: deprinderile motrice de bază: mers, alergare, săriturile, aruncarea și prinderea.	Explicație, demonstrație, exersare	2 ore
10. Exercițiile aplicative: deprinderile utilitar-aplicative: târârea, cățărarea, escaladarea, tracțiuni și împingeri, echilibru, ridicare și transport de greutate	Explicație, demonstrație, exersare	2 ore
11. Trasee aplicative	Explicație,	2 ore

	demonstrație, exersare	
12. Exercițiile acrobatiche: rulări, rostogoliri, răsturnări, jocuri acrobatice	Explicație, demonstrație, exersare	2 ore
13. Săriturile din gimnastica școlară: ladă, capră.	Explicație, demonstrație, exersare	2 ore
14. Lecție de verificare practică din tematica lucrărilor practice	Demonstrație	2 ore
		<b>Total 28 ore</b>

#### Bibliografie

1. Băiașu, Gh. N., și colab. (1984). *Gimnastica*, Ed. Sport-Turism, București
2. Fekete, J., (1996). *Gimnastica de bază, acrobatică și sărituri*, Editura Librăriiile Crican, Oradea.
3. Grosu, E. F., (1999). *Complexe de exerciții pentru influențarea selectivă a aparatului locomotor*, Editura. G.M.I., Cluj-Napoca
4. Niclescu, G., (2012). *Gimnastica de bază*. Ed. Fundației România Mare, București.
5. Negru, I., Nuț, A.(2006). *Săriturile din gimnastica școlară*, (Caiet de lucrări practice), multiplicat la U.B.B., Cluj-Napoca
6. Pașcan, I., (2006, 2009), *Gimnastica în școală*, Editura Napoca Star, Cluj-Napoca.
7. Pașcan, I., (1999). *Exerciții de front și formații* (caiet de lucrări practice), multiplicat la U.B.B, Cluj-Napoca

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

Conținutul disciplinei este coroborat așteptările reprezentanților comunității, a asociațiilor profesionale și angajatorilor (Inspectoratul Școlar Județean, Cluburi Sportive Școlare, Licee și Școli generale) respectând cerințele programei școlare din învățământul preuniversitar.

#### **10. Evaluare**

Tip activitate	10.1 Criterii de evaluare	10.2 Metode de evaluare	10.3 Pondere din nota finală
10.4 Curs	Explicarea corectă a conceptelor și noțiunilor specifice gimnasticii de bază. Cunoașterea tehnologiei de alcătuire și de prezentare a exercițiilor pentru influențarea selectivă a aparatului locomotor.	Evaluare scrisă Test grilă	60%
10.5 Seminar/LP	Verificarea nivelului de execuție a deprinderilor specifice stabilite pentru acrobatică și sărituri	Evaluare practică	10%
	Punerea în practică a cunoștințelor legate de conceperea și conducerea complexelor de dezvoltare fizică și a deprinderilor motrice	Evaluare practică	30%
10.6	Standard minim de performanță – Fiecare criteriu de evaluare trebuie să fie notat cu minimum nota 5 pentru a putea promova disciplina		
Cunoașterea și aplicarea mijloacelor de rezolvare a obiectivelor instructiv-educative și a structurilor de			

Semnătura titularului de curs      Semnătura titularului de seminar

Lector dr. Nuț Ramona Ancuța

Lector dr. Negru Ioan Niculaie

Lector dr. Nuț Ramona Ancuța

Semnătura directorului de departament

Conf. univ. dr. Pop Ioan Nelu