

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	SPORT ȘI PERFORMANȚĂ SPORTIVĂ / Antrenor, Profesor de educație fizică

2. Date despre disciplină

2.1 Denumirea disciplinei	GIMNASTICA ARTISTICA – TEORIE ȘI PRACTICĂ						
2.2 Titularul activităților de curs	Lect. univ. dr. NEGRU IOAN NICULAIE						
2.3 Titularul activităților de seminar / LP	Prof. univ. dr. PAȘCAN IOAN Prof.univ.dr. GROSU EMILIA Lect. univ. dr. NEGRU IOAN NICULAIE Lect. univ. dr. NUȚ RAMONA ANCUȚA						
2.4 Anul de studiu	II	2.5 Semestrul	4	2.6. Tipul de evaluare	E	2.7 Regimul disciplinei	DPD

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

3.1 Număr de ore pe săptămână	3	Din care: 3.2 curs	1	3.3 seminar/LP	2
3.4 Total ore din planul de învățământ	42	Din care: 3.5 curs	14	3.6 seminar/LP	28
Distribuția fondului de timp:					Ore
Studiul după manual, suport de curs, bibliografie și notițe					20
Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate și pe teren					16
Pregătire seminarii/laboratoare, teme, referate, portofolii și eseuri					12
Tutoriat					4
Examinări					2
Alte activități:					4
3.7 Total ore studiu individual		58			
3.8 Total ore pe semestru		42			
3.9 Numărul de credite		4			

4. Precondiții (acolo unde este cazul)

4.1 de curriculum	• Nu este cazul
4.2 de competențe	• Nu este cazul

5. Condiții (acolo unde este cazul)

5.1 De desfășurare a cursului	• Sală de curs dotată cu aparatură de videoproiecție
5.2 De desfășurare a seminarului/laboratorului	• Sală de gimnastică dotată cu aparate specifice gimnasticii

6. Competențele specifice acumulate

Competențe profesionale	<ul style="list-style-type: none"> • C 2. Organizarea curriculumului integrat și a mediului de instruire și învățare, cu accent interdisciplinar (Educație fizică și sportivă) • C 3. 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 • C 4. Descrierea și demonstrarea sistemelor operaționale specifice educației fizice și sportive, pe grupe de vârstă • C 5. Evaluarea nivelului de pregătire a practicanților activităților de educație fizică și sport
Competențe transversale	-

7. Obiectivele disciplinei (reieșind din grila competențelor acumulate)

7.1 Obiectivul general al disciplinei	<ul style="list-style-type: none"> • Cunoașterea tehnicii elementelor de bază, din gimnastica artistică, specifice fiecărui aparat
7.2 Obiectivele specifice	<ul style="list-style-type: none"> • Cunoașterea tehnicii elementelor de bază specifice gimnasticii artistice masculine (sol, cal, inele, sărituri, paralele, bară fixă) • Cunoașterea tehnicii elementelor de bază specifice gimnasticii artistice feminine (sărituri, paralele inegale, bârnă și sol) • Cunoașterea strategiei de organizare a competițiilor și a particularităților arbitrajului în gimnastica artistică.

8. Conținuturi

8.1 Curs	Metode de predare	Observații
Apariția și dezvoltarea gimnasticii artistice în România/ Cerințele actuale și tendințe de dezvoltare	Curs interactiv	2 ore
Clasificarea, particularitățile procedeele tehnice și factorii care influențează execuția mijloacelor	Curs interactiv	2 ore
Particularitățile probelor din gimnastica artistică masculină	Curs interactiv	4 ore
Particularitățile probelor din gimnastica artistică feminină	Curs interactiv	4 ore
Concursurile de gimnastică, organizare, desfășurare și arbitraj	Curs interactiv	2 ore
		Total 14 ore

Bibliografie

1. Băiașu , Gh., N., și colab. (1985), - *Gimnastica*, Ed. Sport-Turism, București
2. Fekete, J., (1996), *Gimnastica de bază, acrobatică și sărituri*, Editura Librăriile Crican, Oradea.
3. Grosu, E.,F., (2005), *Tehnica și biomecanica elementelor acrobatice la sol și bârnă*, Edit. GMI, Cluj-Napoca
4. Grosu, E.,F., (2004), *Paralele inegale din gimnastica artistică feminină*, Edit. GMI, Cluj-Napoca

<p>5. Grosu, E.,F., (2011), Săriturile din gimnastica competițională feminină, Edit. GMI, Cluj-Napoca</p> <p>6. Negru, I., (2014), Gimnastica artistică, Suport de curs UBB, Cluj-Napoca</p> <p>7. Pașcan, I., (2003), Gimnastica acrobatică în ciclul gimnazial, Ed. Casa Cărții de Știință, Cluj-Napoca</p> <p>8. Pașcan, I., Nuț, A., Negru, I. N., (2008) Metodica predării gimnasticii în școală, Ed. Casa Cărții de Știință, Cluj-Napoca</p> <p>9. Vieru, N., (1997), Manual de gimnastică, Edit. Driada, București</p>		
8.2 Seminar / LP	Metode de predare	Observații
1. - Prezentarea cerințelor pentru disciplina studiată - Gimnastica acrobatică – tehnica elementelor statice (cumpănă, stând pe omoplați)	Explicație, demonstrație, exersare	2 ore
2. - Gimnastica acrobatică – tehnica elementelor statice (stând pe cap, variante de pod, stând pe mâini) - Gimnastica acrobatică – tehnica elementelor dinamice (variante de rostogoliri) - Bazele tehnice ale săriturilor cu sprijin - Paralele băieți (fete), însușirea elementelor de bază	Explicație, demonstrație, exersare	6 ore
3. - Gimnastica acrobatică – tehnica elementelor dinamice (variante de răsturnări) - Însușirea săriturilor la capra și ladă de gimnastică - Cal cu mânere (băieți), bârnă (fete)	Explicație, demonstrație, exersare	8 ore
4. - Gimnastica acrobatică – tehnica elementelor dinamice (îndreptări, salturi) - Inele (băieți), sol (fete)	Explicație, demonstrație, exersare	4 ore
5. - Bară fixă (băieți) - Sol (băieți și fete)	Explicație, demonstrație, exersare	4 ore
6. Lecție de evaluare	Exersare, demonstrație	4 ore
		Total 28 ore
<p>Bibliografie</p> <p>1. Băiașu , Gh., N., și colab. (1985), - <i>Gimnastica</i>, Ed. Sport-Turism, București</p> <p>2. Fekete, J., (1996), <i>Gimnastica de bază, acrobatică și sărituri</i>, Editura Librăriiile Crican, Oradea.</p> <p>3. Grosu, E.,F., (2005), <i>Tehnica și biomecanica elementelor acrobatice la sol și bârnă</i>, Edit. GMI, Cluj-Napoca</p> <p>4. Grosu, E.,F., (2004), <i>Paralele inegale din gimnastica artistică feminină</i>, Edit. GMI, Cluj-Napoca</p> <p>5. Grosu, E.,F., (2011), <i>Săriturile din gimnastica competițională feminină</i>, Edit. GMI, Cluj-Napoca</p> <p>6. Pașcan, I., (2003), <i>Gimnastica acrobatică în ciclul gimnazial</i>, Ed. Casa Cărții de Știință, Cluj-Napoca</p> <p>7. Pașcan, I., Nuț, A., Negru, I. N., (2008) <i>Metodica predării gimnasticii în școală</i>, Ed. Casa Cărții de Știință, Cluj-Napoca</p> <p>8. Vieru, N., (1997), <i>Manual de gimnastică</i>, Edit. Driada, București</p>		

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

Conținutul disciplinei este coroborat cu 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	Noțiuni fundamentale legate de gimnastica artistică Particularitățile probelor din gimnastica artistică masculină/feminină	Evaluare scrisă	60%
10.5 Seminar/LP	Verificarea nivelului de însușire a tehnicii elementelor de bază la sărituri, sol (obligatoriu) și la un alt aparat (la alegere)	Evaluare practică	40%
10.6 Standard minim de performanță			
Cunoașterea și aplicarea mijloacelor de rezolvare a obiectivelor instructiv-educative și a structurilor de exerciții prevăzute în programa școlară în învățământul preuniversitar.			

Semnătura titularului de curs

Lect. univ. dr. Negru Ioan Niculaie

Semnătura titularului de seminar

Prof.univ.dr. Grosu Emilia

Lect. univ. dr. Negru Ioan Niculaie

Lect. univ. dr. Nuț Ramona Ancuța

Semnătura directorului de departament

Conf. univ.dr. Pop Ioan Nelu