

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 MOTRICĂ / Antrenor într-o ramură sportivă / Profesor de educație fizică

2. Date despre disciplină

2.1 Denumirea disciplinei	METODICA ANTRENAMENTULUI PE RAMURĂ DE SPORT – ÎNCEPĂTORI – GIMNASTICĂ ARTISTICĂ						
2.2 Titularul activităților de curs	Prof.univ.dr. GROSU EMILIA FLORINA						
2.3 Titularul activităților de seminar / LP	Prof.univ.dr. GROSU EMILIA FLORINA						
2.4 Anul de studiu	III	2.5 Semestrul	V	2.6. Tipul de evaluare	E	2.7 Regimul disciplinei	DS

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

3.1 Număr de ore pe săptămână	2	Din care: 3.2 curs	2	3.3 seminar/LP	2
3.4 Total ore din planul de învățământ	30	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					28
Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate și pe teren					28
Pregătire seminarii/laboratoare, teme, referate, portofolii și eseuri					14
Tutoriat					8
Examinări					4
Alte activități:					12
3.7 Total ore studiu individual	94				
3.8 Total ore pe semestru	56				
3.9 Numărul de credite	6				

4. Precondiții (acolo unde este cazul)

4.1 de curriculum	<ul style="list-style-type: none"> Să parcurgă disciplina Gimnastica artistică – teorie și practică
4.2 de competențe	<ul style="list-style-type: none"> Capacitate de exprimare motrică și tehnică specifică gimnasticii

5. Condiții (acolo unde este cazul)

5.1 De desfășurare a cursului	<ul style="list-style-type: none"> Sală de curs dotată cu aparatură de videoproiecție
5.2 De desfășurare a seminarului/laboratorului	<ul style="list-style-type: none"> Sală de gimnastică și alte materiale și aparate auxiliare

6. Competențele specifice acumulate

Competențe profesionale	<ul style="list-style-type: none"> • C 1. Proiectarea modulară (Sport și performanță motrică) și planificarea conținuturilor de bază ale domeniului cu orientare interdisciplinară • C 2. Organizarea curriculumului integrat și a mediului de instruire și învățare, cu accent interdisciplinar (SPM) • C.4. Descrierea, explicarea și demonstrarea conținuturilor specifice pe ramura de sport • C.5. Evaluarea proceselor, rezultatelor învățării și atitudinii în context general de pregătire specifică pe ramură de sport
Competențe transversale	-

7. Obiectivele disciplinei (reieșind din grila competențelor acumulate)

7.1 Obiectivul general al disciplinei	<ul style="list-style-type: none"> • Dobândirea de cunoștințe teoretice și practice referitoare la învățarea și consolidarea principalelor elemente tehnice specifice gimnasticii artistice feminin categoria junioare III, nivel 1; • Dobândirea principalelor noțiuni de regulament.
7.2 Obiectivele specifice	<ul style="list-style-type: none"> • Cunoașterea și însușirea elementelor și procedeele tehnice de la nivel junior III, nivel 1; • Cunoașterea și aplicarea mijloacelor de rezolvare a obiectivelor instructiv-educative și a structurilor de exerciții prevăzute în Cerințele Federației Române de Gimnastică; • Dezvoltarea capacității studenților cu deprinderi practico-metodice aplicabile în lecția de antrenament de gimnastică; • Educarea capacității de a folosi un limbaj de specialitate corect, cu aplicabilitate în lecția de antrenament.

8. Conținuturi

8.1 Curs	Metode de predare	Observații
I. 1. Cunoașterea și exemplificarea regulilor de descriere a exercițiilor din gimnastica artistică feminină și masculină, categoria junior III, nivel 1 2. Cunoașterea fișelor metodice ale elementelor tehnice la cele 4 aparate la nivel junior 1 (fete) și cele 6 aparate (băieți) : sărituri, paralele, bârnă, sol, cal cu mânere, bara fixă, inele, categoria junior III, nivel 1 3. Însușirea pozițiilor și mișcărilor segmentelor corpului;	Curs interactiv	2 ore
II. 1. Selecția în gimnastică 2. Calitățile motrice specifice gimnasticii artistice	Curs interactiv	2 ore
III. 1. Însușirea deprinderilor de ajutor și asigurare în vederea instruirii unei echipe de nivel junior III, nivel 1 2. Calitățile motrice specifice gimnasticii artistice	Curs interactiv	4 ore
IV. Însușirea bazelor generale ale elementelor tehnice la sărituri	Curs interactiv	4 ore
V. Însușirea bazelor generale ale elementelor tehnice la paralele (fete, băieți) și bara fixă (băieți)	Curs interactiv	4 ore
VI. Însușirea bazelor generale ale elementelor tehnice la bârnă (fete) și cal cu mânere (băieți)	Curs interactiv	4 ore

VII. Însușirea bazelor generale ale elementelor tehnice la sol (fete, băieți) și inele (băieți)	Curs interactiv	4 ore
VIII. Sistemul competițional intern și Regulamentul de organizare a competițiilor conform FRG	Curs interactiv	4 ore
IX. Cunoașterea regulilor de arbitraj (și a semnelor grafice) la cele 4 aparate feminin și respectiv 6 masculin, după ultimul cod de punctaj 2012-2016 elaborat de FIG. (categoria junior III, nivel 1)	Curs interactiv	2 ore
	Curs interactiv	Total 28 ore

Bibliografie

- Cucu, B. (2004). Suport de curs pentru anul I, Cluj-Napoca
- Grosu, E.F. (2005). Biomecanica, tehnica și metodica elementelor acrobatice la sol și bârnă, Edit. G.M.I., Cluj-Napoca.
- Grosu, E.F. (1998). Elemente de tehnică corporală, Edit. G.M.I., Cluj –Napoca
- Grosu, E.F. (1999). Complexe de exerciții pentru influențarea selectivă a aparatului locomotor, Editura G.M.I., Cluj –Napoca.
- Grosu, E.F. (2004). Paralele inegale din gimnastica artistică feminină, Edit. G.M.I., Cluj-Napoca.
- Grosu, E.F. Cucu, B., Nuț A., Negru N. (2006). Gimnastica educativă, acrobatică și sărituri la aparate, Edit. G.M.I., Cluj-Napoca.
- Grosu, E.F. (2008). Pregătirea psihologică și antrenamentul invizibil în pregătirea sportivă, Edit. G.M.I., Cluj-Napoca.
- Grosu E., F., Padilla, C. (2011). Elementele tehnicii corporale și gimnastica artistică, ritmică și dans, Vol. I din Colecția Gimnastică, Editura GMI, Cluj – Napoca
- Grosu E., F. (2011). Săriturile di gimnastica competițională feminină, Vol. II din Colecția Gimnastică
- Grosu, E.F. (2008). Optimizarea antrenamentului sportiv, Edit. G.M.I., Cluj-Napoca.
- Negru, I., Nuț, A. (2001). Săriturile din gimnastica școlară, Caiet de lucrări practice
- Pașcan I. (2006). Gimnastica, Edit. Risoprint

8.2 Seminar / LP	Metode de predare	Observații
I. 1. Exerciții pentru dezvoltarea fizică generală (caracteristici, funcții și clasificarea lor) 2. Exerciții analitice la aparate: sărituri (fete, băieți) și paralele (fete, băieți). 3. Prezentarea cerințelor terminologiei.	Explicație, demonstrație, repetare	2 ore
II. 1. Prezentarea caracteristicilor, a sistematizării, cu exemplificări, și indicațiilor metodice ale elementelor la sol (fete, băieți) 2. Fișele de mișcare ale grupelor de elemente la sol: Exemple de exerciții pentru categoria junior III, nivel	Explicație, demonstrație, repetare	6 ore
III. Prezentarea caracteristicilor, a sistematizării, cu exemplificări, și indicațiilor metodice ale elementelor la sărituri (fete, băieți) 2. Fișele de mișcare ale grupelor de elemente la sărituri: Exemple de exerciții pentru categoria junior III, nivel 1.	Explicație, demonstrație, repetare	4 ore
IV. 1. Prezentarea caracteristicilor, a sistematizării, cu exemplificări, și indicațiilor metodice ale elementelor la paralele (fete, băieți) 2. Fișele de mișcare ale grupelor de elemente la paralele: Exemple de exerciții pentru categoria junior III, nivel 1.	Explicație, demonstrație, repetare	6 ore
V. 1. Prezentarea caracteristicilor, a sistematizării, cu exemplificări, și indicațiilor metodice ale elementelor	Explicație, demonstrație, repetare	6 ore

la cal cu mână și bâră 2. Fișele de mișcare ale grupelor de elemente la cal cu mână și bâră: Exemple de exerciții pentru categoria junior III, nivel 1.		
VI. 1. Prezentarea caracteristicilor, a sistematizării, cu exemplificări, și indicațiilor metodice ale elementelor la inele și bara fixă 2. Fișele de mișcare ale grupelor de elemente la inele și bara fixă: Exemple de exerciții pentru categoria junior III, nivel 1.	Explicație, demonstrație, repetare	4 ore
		Total 28 ore

Bibliografie

13. Cucu, B. (2004). Suport de curs pentru anul I, Cluj-Napoca
14. Grosu, E.F. (2005). Biomecanica, tehnica și metodică elementelor acrobatice la sol și bâră, Edit. G.M.I., Cluj-Napoca.
15. Grosu, E.F. (1998). Elemente de tehnică corporală, Edit. G.M.I., Cluj –Napoca
16. Grosu, E.F. (1999). Complexe de exerciții pentru influențarea selectivă a aparatului locomotor, Editura G.M.I., Cluj –Napoca.
17. Grosu, E.F. (2004). Paralele inegale din gimnastica artistică feminină, Edit. G.M.I., Cluj-Napoca.
18. Grosu, E.F. Cucu, B., Nuț A., Negru N. (2006). Gimnastica educativă, acrobatică și sărituri la aparate, Edit. G.M.I., Cluj-Napoca.
19. Grosu, E.F. (2008). Pregătirea psihologică și antrenamentul invizibil în pregătirea sportivă, Edit. G.M.I., Cluj-Napoca.
20. Grosu E., F., Padilla, C. (2011). Elementele tehnicii corporale și gimnastica artistică, ritmică și dans, Vol I din Colecția Gimnastică, Editura GMI, Cluj – Napoca
21. Grosu E., F. (2011). Săriturile di gimnastica competițională feminină, Vol II din Colecția Gimnastică
22. Grosu, E.F. (2008). Optimizarea antrenamentului sportiv, Edit. G.M.I., Cluj-Napoca.
23. Negru, I., Nuț, A. (2001). Săriturile din gimnastica școlară, Caiet de lucrări practice
24. Pașcan I. (2006). Gimnastica, Edit Risoprint

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 (Federația Română de Gimnastică, Inspectoratul Școlar Județean, Cluburi Sportive Școlare, Licee cu program Sportiv).

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 handbalului	Evaluare scrisă	40%
	Cunoașterea și prezentarea principalelor noțiuni de regulament	Evaluare scrisă	20%
10.5 Seminar/LP	Execuția corectă a elementelor și procedeele tehnice pentru proba practică	Evaluare practică	20%

	Punerea în practică în timpul jocului a elementelor și procedeele tehnice	Evaluare practică	20%
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

Prof. univ. dr. Grosu Emilia Florina

Semnătura titularului de seminar

Prof. univ. dr. Grosu Emilia Florina

Semnătura directorului de departament

Conf.univ.dr. Pop Ioan Nelu