

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	ȘTIINȚA SPORTULUI ȘI EDUCAȚIEI FIZICE
1.5 Ciclul de studii	MASTERAT
1.6 Programul de studiu / Calificarea	ANTRENAMENT ȘI PERFORMANȚĂ SPORTIVĂ / Antrenor într-o ramură sportivă / Profesor de educație fizică

2. Date despre disciplină

2.1 Denumirea disciplinei	METODICA ANTRENAMENTULUI PE RAMURĂ DE SPORT – GIMNASTICĂ ARTISTICĂ – SENIORI P2						
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	I	2.5 Semestrul	II	2.6. Tipul de evaluare	E	2.7 Regimul disciplinei	DS YMR 1028 obligatorie

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					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	• 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 de gimnastică și ale materiale și aparate auxiliare

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 ✓ C 3. Evaluarea creșterii, dezvoltării fizice și a motricității, potrivit cerințelor și modelelor specifice / ramură de sport: Gimnastică artistică ✓ C 4. Descrierea, explicarea și demonstrarea conținuturilor specifice pe ramură de sport: Gimnastică artistică ✓ C 5. Evaluarea proceselor, rezultatelor învățării și atitudinii în context general de pregătire specifică pe ramură de sport: Gimnastică artistică
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 a III și a II a, juniori II. • Dobândirea principalelor noțiuni de regulament
7.2 Obiectivele specifice	<ul style="list-style-type: none"> • Cunoașterea și însușirea elementelor și procedeele tehnice de la categoria a III și a II a, juniori II. • 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 de gimnastică.

8. Conținuturi

8.1 Curs	Metode de predare	Observații
1. Cunoașterea și exemplificarea regulilor de descriere a exercițiilor din gimnastica artistică feminină și masculină, categoria II. 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 II.	Curs interactiv	4 ore
1. Însușirea deprinderilor de ajutor și asigurare în vederea instruirii unei echipe de nivel junior II.	Curs interactiv	4 ore
Însușirea elementelor tehnice la sărituri (fete, băieți), categoria II.	Curs interactiv	4 ore
Însușirea bazelor generale ale elementelor tehnice la paralele (fete, băieți) și bara fixă (băieți), categoria II.	Curs interactiv	4 ore
Însușirea bazelor generale ale elementelor tehnice la bârnă (fete) și cal cu mânere (băieți), categoria II.	Curs interactiv	4 ore

Înșușirea bazelor generale ale elementelor tehnice la sol (fete, băieți) și inele (băieți), categoria II.	Curs interactiv	4 ore
Cunoașterea regulilor de arbitraj (și a semnelor grafice) la cele 4 aparate feminine și respectiv 6 masculin, după ultimul cod de punctaj 2016-2020 elaborat de FIG. (categoria II)	Curs interactiv	4 ore
		Total 28 ore

- Băiașu, N.Gh. (1984). Gimnastica, Ed. Sport-Turism, București
- Cucu, B. (2004). Suport de curs pentru anul I, Cluj-Napoca
- Fekete, I. (1996). Gimnastica de bază, acrobatică și sărituri; Edit. Librăriile Crican, Oradea
- Grosu, E.F. (2005). Biomecanica, tehnica și metodică 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. (2003). Gimnastica acrobatică în ciclul gimnazial, Edit. Casa Cărții de Știință, Cluj-Napoca
- Pașcan I. (2006). Gimnastica, Edit Risoprint

<http://romgym.ro/continut/uploads/2010/05/Programa-masculin-2007-final.pdf>

<http://www.romgym.ro/en/documents/regulations/>

http://www.youtube.com/watch?v=rrqNMSbx93c&feature=player_embedded#!

<http://www.youtube.com/watch?v=-GHK4z9QLD8&feature=related>

<http://www.sportcentric.com/vsite/vnavsite/page/directory/0,10853,5187-188050-205272-nav-list,00.html>

8.2. Lucrări Practice	Metode de predare	Observații
1. Exerciții pentru dezvoltarea fizică generală (caracteristici, funcții și clasificarea lor) 2. Exerciții analitice la aparate: sărituri (fete, băieți) și paralele (fete, băieți), categoria II.	Explicație, demonstrație, repetare	2 ore
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 II.	Explicație, demonstrație, repetare	6 ore
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 II.	Explicație, demonstrație, repetare	4 ore
Prezentarea caracteristicilor, a sistematizării, cu exemplificări, și indicațiilor metodice ale elementelor la paralele (fete, băieți) 2. Fișele de mișcare ale grupelor de elemente la	Explicație, demonstrație, repetare	6 ore

paralele: Exemple de exerciții pentru categoria junior II.		
Prezentarea caracteristicilor, a sistematizării, cu exemplificări, și indicațiilor metodice ale elementelor la cal cu mână și bârnă 2. Fișele de mișcare ale grupelor de elemente la cal cu mână și bârnă: Exemple de exerciții pentru categoria II.	Explicație, demonstrație, repetare	6 ore
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 II.	Explicație, demonstrație, repetare	4 ore
		Total 28 ore

Bibliografie

- Cucu, B. (2004). Suport de curs pentru anul I, Cluj-Napoca
- Grosu, E.F. (2005). Biomecanica, tehnica și metoda 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

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 artistice	Evaluare scrisă	40%
	Cunoașterea și prezentarea principalelor noțiuni de regulament FRG	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 concursului 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 Semnătura titularului de seminar
Prof.dr. Emilia Florina

Semnătura directorului de master
Conf. dr. Baciu Alin