

## 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	STAGIU DE PRACTICA ÎN CENTRE DE INITIERE ÎN SPORT – AVANSAȚI / EVENIMENTE SPORTIVE – 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	VI	2.6. Tipul de evaluare	VP	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	-	3.3 seminar/LP	2
3.4 Total ore din planul de învățământ	30	Din care: 3.5 curs	-	3.6 seminar/LP	30
Distribuția fondului de timp:					ore
Studiul după manual, suport de curs, bibliografie și notițe					12
Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate și pe teren					10
Pregătire seminarii/laboratoare, teme, referate, portofolii și eseuri					12
Tutoriat					6
Examinări					2
Alte activități:					3
3.7 Total ore studiu individual		45			
3.8 Total ore pe semestru		30			
3.9 Numărul de credite		3			

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

4.1 de curriculum	<ul style="list-style-type: none"> <li>Să parcurgă disciplina Stagiul de practică în centre de inițiere în sport - începători</li> </ul>
4.2 de competențe	<ul style="list-style-type: none"> <li>Capacitate de exprimare motrică și tehnică specifică gimnasticii</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 și alte materiale și aparate auxiliare</li> </ul>

## 6. Competențele specifice acumulate

<b>Competențe profesionale</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• C 1. Proiectarea modulară (Sport și performanță motrică) și planificarea conținuturilor de bază ale domeniului cu orientare interdisciplinară</li> <li>• C 2. Organizarea curriculumului integrat și a mediului de instruire și învățare, cu accent interdisciplinar (SPM)</li> <li>• C.4. Descrierea, explicarea și demonstrarea conținuturilor specifice pe ramura de sport</li> <li>• C.5. Evaluarea proceselor, rezultatelor învățării și atitudinii în context general de pregătire specifică pe ramură de 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>• Dobândirea de cunoștințe teoretice și practice referitoare la învățarea și consolidarea principalelor elemente tehnice specifice gimnasticii artistice la nivel junior III, nivel 2;</li> <li>• Dobândirea principalelor noțiuni de regulament.</li> </ul>
7.2 Obiectivele specifice	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Cunoașterea și însușirea elementelor și procedeele tehnice de la nivel junior III, nivel 2;</li> <li>• Cunoașterea și aplicarea mijloacelor de rezolvare a obiectivelor instructiv-educative și a structurilor de exerciții prevăzute în Cerințele Federației Române de Gimnastică;</li> <li>• Dezvoltarea capacității studenților cu deprinderi practico-metodice aplicabile în lecția de antrenament de gimnastică;</li> <li>• Educarea capacității de a folosi un limbaj de specialitate corect, cu aplicabilitate în lecția de antrenament.</li> </ul>

## 8. Conținuturi

8.2 Seminar / LP	Metode de predare	Observații
1. Conducere parțială a antrenamentului.		10 ore
2. Conducere integrală a antrenamentului		20 ore
		<b>Total 30 ore</b>

### Bibliografie

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

10. Grosu, E.F. (2008). Optimizarea antrenamentului sportiv, Edit. G.M.I., Cluj-Napoca.  
 11. Negru, I., Nuț, A. (2001). Săriturile din gimnastica școlară, Caiet de lucrări practice  
 12. Pașcan I. (2006). Gimnastica, Edit Risoprint

### 13. 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 (Federația Română de Handbal, 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
10.5 Seminar/LP	Utilizarea adecvată a metodelor și mijloacelor în cadrul proiectării și conducerii lecțiilor de antrenament sportiv în gimnastica artistică la nivel de inițiere	Evaluare practico-metodică	60%
	Întocmirea portofoliului personal	Verificare portofoliu	40%
10.6 Standard minim de performanță			
<p>Cunoașterea, înțelegerea, demonstrarea și folosirea în cadrul activității practice și a proiectării didactice a conținuturilor, principiilor și metodologiilor de instruire specifice handbalului juvenil</p> <p><b>SISTEM CERINȚE PARTEA METODICĂ:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Întocmirea a 15 planuri de antrenament și conducerea parțială și totală a antrenamentului</li> <li>• Întocmirea portofoliului pentru stagiul de practică în medii de inițiere sportivă – începători</li> <li>• Asistența la 40 antrenamente la nivel juniori junior III, nivel 2 și înregistrarea acestora (65 ore)</li> <li>• Asistența la 5 competiții și înregistrarea acestora (30 ore)</li> <li>• PARTICIPAREA OBLIGATORIE la un concurs amical de gimnastică (25 ore)</li> </ul> <p><b>NOTĂ: Numărul total al orelor pentru acest stagiul de practică este de 145, după cum urmează:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 30 ore Lucrări Practice</li> <li>• 60 ore de asistență la antrenamente și înregistrarea acestora</li> <li>• 30 ore asistență la competiții și înregistrarea acestora</li> <li>• 20 ore implicare în organizarea unui concurs amical de gimnastică</li> </ul>			

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