

## 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	KINETOTERAPIE ȘI DISCIPLINE TEORETICE
1.4 Domeniul de studii	KINETOTERAPIE
1.5 Ciclul de studii	LICENȚĂ
1.6 Programul de studiu / Calificarea	KINETOTERAPIE ȘI MOTRICITATE SPECIALĂ / Kinetoterapeut

### 2. Date despre disciplină

2.1 Denumirea disciplinei	GIMNASTICA DE BAZĂ						
2.2 Titularul activităților de curs	Lect. univ. dr. NEGRU IOAN NICULAIE						
2.3 Titularul activităților de seminar / LP	Lect. univ. dr. NEGRU IOAN NICULAIE Lect. 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					16
Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate și pe teren					12
Pregătire seminarii/laboratoare, teme, referate, portofolii și eseuri					8
Tutoriat					2
Examinări					4
Alte activități:					2
3.7 Total ore studiu individual	44				
3.8 Total ore pe semestru	56				
3.9 Numărul de credite	4				

### 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 covor de gimnastică, 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>• C 1. Proiectarea modulară (Kinetoterapie și motricitate specială) 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 (Kinetoterapie și motricitate specială)</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 organizare a exercițiilor: de influențare selectivă a aparatului locomotor (de dezvoltare fizică generală) și a celor utilitar aplicative.</li> </ul>
7.2 Obiectivele specifice	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Cunoașterea pozițiilor și mișcărilor corpului și a segmentelor sale.</li> <li>• Cunoașterea regulilor de descriere și de alcătuire a exercițiilor și a complexelor de exerciții: libere, cu partener, cu obiecte portative și la aparate specifice.</li> <li>• Cunoașterea strategiei de organizare a exercițiilor utilitar aplicative.</li> </ul>

## 8. Conținuturi

8.1 Curs	Metode de predare	Observații
Conceptul de gimnastică, caracteristici, sarcinile gimnasticii	Curs interactiv	4 ore
Terminologia gimnasticii	Curs interactiv	4 ore
Exerciții libere	Curs interactiv	4 ore
Exerciții cu partener	Curs interactiv	2 ore
Exerciții cu obiecte portative (minge medicinală, bastonul de gimnastică, benzi elastice)	Curs interactiv	6 ore
Exerciții la, pe și cu aparate pregătitoare (banca de gimnastică, spalier/scara fixă)	Curs interactiv	4 ore
Exerciții utilitar aplicative/parcursuri aplicative	Curs interactiv	4 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 Librării Crican, Oradea.
3. Mărcuț, P., Cucu, B., (2005) – *Gimnastica în kinetoterapie*, Ed. G.M.I., Cluj-Napoca
4. Pașcan, I., (2006, 2009), *Gimnastica în școală*, Editura Napoca Star, Cluj-Napoca.
5. Surse internet care furnizează informații specifice gimnasticii.

<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 - Exerciții pentru capacitatea de organizare - Pozițiile fundamentale ale corpului	Explicație, demonstrație, exersare	2 ore
2. - Exerciții pentru capacitatea de organizare - Poziții derivate din pozițiile fundamentale - Elemente tehnice de bază din gimnastica acrobatică	Explicație, demonstrație, exersare	2 ore
3. - Exerciții pentru capacitatea de organizare - Reguli de descriere a pozițiilor, mișcărilor, exercițiilor și complexelor - Deprinderi motrice de bază: mers și alergare - Elemente tehnice de bază din gimnastica acrobatică	Explicație, demonstrație, exersare	4 ore
4. - Exerciții libere - Deprinderi motrice de bază: sărituri - Elemente tehnice de bază din gimnastica acrobatică	Explicație, demonstrație, exersare	4 ore
5. - Exerciții pt dezvoltarea fizică generală cu partener - Deprinderi motrice de bază: târârea - Elemente tehnice de bază din gimnastica acrobatică	Explicație, demonstrație, exersare	2 ore
6 - Exerciții cu bastoane de gimnastică - Deprinderi motrice de bază: cățărarea și Escaladare - Sărituri de bază efectuate la capra/lada de sărituri	Explicație, demonstrație, exersare	2 ore
7 - Exerciții cu mingi medicinale - Deprinderi motrice de bază: echilibrul - Sărituri de bază efectuate la capra/lada de sărituri	Explicație, demonstrație, exersare	2 ore
8 - Exerciții cu coarda - Deprinderi motrice de bază: ridicări și transporturi - Sărituri de bază efectuate la capra/lada de sărituri	Explicație, demonstrație, exersare	2 ore
9 – Exerciții la, pe și cu banca de gimnastică - Deprinderi motrice de bază: tracțiuni și împingeri - Sărituri de bază efectuate la capra/lada de sărituri	Explicație, demonstrație, exersare	2 ore
10 - Exerciții la scara fixă - Trasee aplicative - Sărituri de bază efectuate la capra/lada de sărituri	Explicație, demonstrație, exersare	4 ore
11 - Lecție de verificare	Problematizarea	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 Librăria Crican, Oradea.
3. Grosu, E., F., (1999), *Complexe de exerciții pentru influențarea selectivă a aparatului locomotor*, Edx. G.M.I., Cluj-Napoca
4. Mărcuț, P., Cucu, B., (2005) – *Gimnastica în kinetoterapie*, Ed. G.M.I., Cluj-Napoca
5. Pașcan, I., (2006, 2009), *Gimnastica în școală*, Editura Napoca Star, Cluj-Napoca.

#### **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.

## 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	Evaluare scrisă	20%
	Cunoașterea tehnologiei de alcatuire și de prezentare a exercițiilor pentru influențarea selectiva a aparatului locomotor	Evaluare scrisă	40%
10.5 Seminar/LP	Punerea în practică a cunoștințelor legate de conceperea complexelor de dezvoltare fizică.	Evaluare practică	40%
10.6 Standard minim de performanță			
Formarea capacității de a descrie mișcările corpului și ale segmentelor sale, necesară în alcătuirea de exerciții pentru dezvoltarea fizică generală. Cunoașterea caracterelor exercițiilor și influența lor asupra articulațiilor și grupelor musculare.			

Semnătura titularului de curs

Semnătura titularului de seminar

Lect. univ. dr. Negru Ioan Niculaie

Lect. univ. dr. Negru Ioan Niculaie

Lect. univ. dr. Nuț Ramona Ancuța

Semnătura directorului de departament

Prof. univ. dr. Ciocoi Pop Rareș Dumitru