

## 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	EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORTIVĂ / Profesor de educație fizică

### 2. Date despre disciplină

2.1 Denumirea disciplinei	GIMNASTICĂ RITMICĂ – TEORIE ȘI PRACTICĂ						
2.2 Titularul activităților de curs	Lector dr. Nuț Ramona Ancuța						
2.3 Titularul activităților de seminar / LP	Lector dr. Nuț Ramona Ancuța						
2.4 Anul de studiu	II	2.5 Semestrul	III	2.6. Tipul de evaluare	C	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					14
Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate și pe teren					4
Pregătire seminarii/laboratoare, teme, referate, portofolii și eseuri					7
Tutoriat					4
Examinări					2
Alte activități:					2
3.7 Total ore studiu individual		33			
3.8 Total ore pe semestru		42			
3.9 Numărul de credite		3			

### 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, obiecte portative specifice disciplinei (mingi, panglici, corzi, cercuri, măciuci) și aparate ajutătoare (bănci, scara fixă)</li> </ul>

## 6. Competențele specifice acumulate

<b>Competențe profesionale</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• C1. Proiectarea modulară (Educație fizică și sportivă) și planificarea conținuturilor de bază ale domeniului cu orientare interdisciplinară</li> <li>• C2. 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</li> <li>• C3. Descrierea și demonstrarea sistemelor operaționale specifice educației fizice și sportive, pe grupe de vârstă</li> <li>• C4. Evaluarea nivelului de pregătire a practicanților activităților de educație fizică și sport</li> </ul>
<b>Competențe transversale</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• CT1. Organizarea de activități de educație fizică și sportive pentru persoane de diferite vârste și niveluri de pregătire în condiții de asistență calificată, cu respectarea normelor de etică și deontologie profesională.</li> <li>• CT2. Îndeplinirea în condiții de eficiență și eficacitate a sarcinilor de lucru pentru organizarea și desfășurarea activităților sportive.</li> </ul>

## 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 a capacității de execuție referitoare la învățarea și consolidarea principalelor elemente și procedee tehnice specifice gimnasticii ritmice, precum și a principalelor noțiuni de regulament.</li> </ul>
7.2 Obiectivele specifice	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Însușirea tehnicii și metodicii de predare a elementelor de tehnică corporală.</li> <li>• Însușirea tehnicii și metodicii de acționare a obiectelor portative.</li> <li>• Dezvoltarea formelor specifice de manifestare a calităților motrice în gimnastica ritmică.</li> <li>• Dezvoltarea capacității studenților cu deprinderi practico-metodice aplicabile în lecția de educație fizică, cu posibilitatea de transfer în activitățile de timp liber.</li> </ul>

## 8. Conținuturi

<b>8.1 Curs</b>	Metode de predare	Observații
Istoricul și evoluția gimnasticii ritmice. Definiție, caracteristici, particularități, sarcinile și ramurile gimnasticii ritmice în sistemul educației fizice și sportului școlar. Terminologia gimnasticii ritmice.	Curs interactiv	2 ore
Noțiuni generale cu privire la acompaniamentul muzical în gimnastica ritmică.	Curs interactiv	2 ore
Prezentarea exercițiilor specifice tehnicii corporale, pregătirea artistică. Conținutul motric al gimnasticii artistice. Prezentarea grupelor care alcătuiesc tehnica corporală.	Curs interactiv	2 ore
Metodica predării elementelor corporale. Cerințele programei școlare și a codului de punctaj.	Curs interactiv	2 ore
Tehnica și metodica învățării acționării obiectelor portative: panglică, minge și măciuci	Curs interactiv	2 ore
Tehnica și metodica învățării acționării obiectelor portative: coardă și cerc	Curs interactiv	2 ore
Metodica alcătuirii exercițiilor liber alese pentru	Curs interactiv	2 ore

probele individuale și de ansamblu. Organizarea și desfășurarea concursurilor de Gimnastică Ritmică. Prevederile Codul de Punctaj în gimnastica ritmică de performanță.		
		<b>Total 14 ore</b>

#### Bibliografie

1. Câmpeanu, M., (2004). *Gimnastică ritmică – curs de bază*, ediția a II-a, revăzută și adăugită, Editura Risoprint, Cluj-Napoca.
2. Jeleascov, C., (2000). *Gimnastică ritmică de bază*, Editura Fundației România de Mâine, București.
3. Luca, A., (2002). *Gimnastica ritmică*, Editura Universității “Al.I.Cuza”, Iași.
4. Macovei, S., Buțu, O., (2007). *Metodica predării gimnasticii ritmice în școală*, Editura Bren, București.
5. Moraru, C., (2007). *Gimnastică ritmică - curs*, Editura Pim, Iași.
6. Sima, I., Aducovschi, D.,(2008). *Gimnastică ritmică*, Editura Moroșan, București.
7. FIG – Cod de punctaj

<b>8.2 Seminar / LP</b>	Metode de predare	Observații
1. - Prezentarea cerințelor pentru disciplina studiată; - Învățarea ținutei și execuției artistice, educarea atitudinii corecte și elegante a corpului, educarea manierei artistice de execuție a mișcărilor.	Explicație, demonstrație, exersare	2 ore
2. - Învățarea variantelor de pași și alergare specifice gimnasticii ritmice	Explicație, demonstrație, exersare	2 ore
3. - Învățarea pașilor de dans clasic și modern. - Învățarea balansurilor active și pasive, valurilor cu tot corpul și pe segmente.	Explicație, demonstrație, exersare	2 ore
4. - Învățarea tehnicii de execuție a rotațiilor corpului în jurul axului vertical.	Explicație, demonstrație, exersare	2 ore
5. - Învățarea tehnicii de execuție a proiecțiilor corpului în spațiu – sărituri artistice	Explicație, demonstrație, exersare	2 ore
6. - Învățarea elementelor acrobatice specifice gimnasticii ritmice.	Explicație, demonstrație, exersare	2 ore
7. - Învățarea tehnicii și metodicii de acționare a mingii: balansuri, ricoșări, rulări, lansări, balans în opt și circumducții	Exersare	2 ore
8. - Învățarea tehnicii și metodicii de acționare a panglicii: balansări, mișcări în opt, șerpuiuri.	Explicație, demonstrație, exersare	2 ore
9. - Învățarea tehnicii și metodicii de acționare a cercului: rotări, desprinderi, lansări.	Explicație, demonstrație, exersare	2 ore
10. - Învățarea tehnicii și metodicii de acționare a corzii: desprinderi, înfășurări și desfășurări, săltări și sărituri prin coardă, mișcări în opt, lansări.	Explicație, demonstrație, exersare	2 ore
11. - Învățarea tehnicii și metodicii de acționare a măciucilor.	Explicație, demonstrație, exersare	2 ore
12. - Perfecționarea elementelor corporale și mânuirea obiectelor portative. Alcătuirea de coregrafii individuale	Explicație, demonstrație, exersare	2 ore
13. - Perfecționarea elementelor corporale și mânuirea obiectelor portative. Alcătuirea de coregrafii exercițiilor de ansamblu	Explicație, demonstrație, exersare	2 ore
14. Evaluarea probei practice	Evaluare	2 ore

		<b>Total 28 ore</b>
<b>Bibliografie</b>		
<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Câmpeanu, M., (2004). <i>Gimnastică ritmică – curs de bază</i>, ediția a II-a, revăzută și adăugită, Editura Risoprint, Cluj-Napoca.</li> <li>2. Grosu, E.F., Padilla Moledo, C., (2011). <i>Elementele tehnicii corporale în gimnastică artistică, ritmică și dans</i>, Editura GMI, Cluj Napoca.</li> <li>3. Kulka, E., (2001). <i>1000 exercises et jeux de Gymnastique Rythmique</i>, Editura Vigot, Paris.</li> <li>4. Luca, A., (2002). <i>Gimnastica Ritmică</i>, Editura Universității “Al.I.Cuza”, Iași.</li> <li>5. Macovei, S., Buțu O., (2017). <i>Metodica predării Gimnasticii Ritmice în școală</i>, Editura Bren, București.</li> <li>6. Manos, M., (2008). <i>Gimnastica Ritmică de Performanță</i>, Editura Bren, București.</li> <li>7. Moraru, C., (2007). <i>Gimnastica Ritmică în școală</i>, Editura Pim, Iași.</li> </ol>		

**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 ritmice	Evaluare orală	20%
	Conceperea și descrierea terminologică a unor programe specifice disciplinei	Evaluare orală	30%
10.5 Seminar/LP	Verificarea nivelului de execuție a elementelor și procedeele tehnice pentru proba practică	Evaluare practică	20%
	Alcătuirea unei coregrafii din elementele și procedeele tehnice învățate	Evaluare practică	30%
10.6 Standard minim de performanță - Fiecare criteriu de evaluare trebuie să fie notat cu minimum nota 5 pentru a putea promova disciplina			
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

Lector dr. Nuț Ramona Ancuța

Lector dr. Nuț Ramona Ancuța

Semnătura directorului de departament

Conf. univ. dr. Pop Ioan Nelu