

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 PRACTICĂ ÎN CENTRE DE ÎNIȚIERE ÎN SPORT – ÎNCEPĂTORI – GIMNASTICA 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	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"> 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 la nivel junior III; • 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; • 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

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

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

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 (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
10.5 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

Cunoașterea, înțelegerea, demonstrarea și folosirea în cadrul activității practice și a proiectării didactice a conținuturilor, principiilor și metodologiilor de instruire specifice handbalului juvenil

SISTEM CERINȚE PARTEA METODICĂ:

- Întocmirea a 15 planuri de antrenament și conducerea parțială și totală a antrenamentului
- Întocmirea portofoliului pentru stagiul de practică în medii de inițiere sportivă – începători
- Asistența la 40 antrenamente la nivel juniori III și înregistrarea acestora (65 ore)
- Asistența la 5 competiții și înregistrarea acestora (30 ore)
- PARTICIPAREA OBLIGATORIE la un concurs amical de gimnastică (25 ore)

NOTĂ: Numărul total al orelor pentru acest stagiul de practică este de 145, după cum urmează:

- 30 ore Lucrări Practice
- 60 ore de asistență la antrenamente și înregistrarea acestora
- 30 ore asistență la competiții și înregistrarea acestora
- 20 ore implicare în organizarea unui concurs amical de gimnastică

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