

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	JOCURI SPORTIVE
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

2. Date despre disciplină

2.1 Denumirea disciplinei	METODICA ANTRENAMENTULUI PE RAMURĂ DE SPORT – ÎNCEPĂTORI – 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	V	2.6. Tipul de evaluare	E	2.7 Regimul disciplinei	DS

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					60
Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate și pe teren					20
Pregătire seminarii/laboratoare, teme, referate, portofolii și eseuri					12
Tutoriat					10
Examinări					4
Alte activități:					2
3.7 Total ore studiu individual	108				
3.8 Total ore pe semestru	150				
3.9 Numărul de credite	6				

4. Precondiții (acolo unde este cazul)

4.1 de curriculum	<ul style="list-style-type: none"> Nu este cazul
4.2 de competențe	<ul style="list-style-type: none"> Nu este cazul

5. Condiții (acolo unde este cazul)

5.1 De desfășurare a cursului	<ul style="list-style-type: none"> Prezență la cursuri și la seminarii
5.2 De desfășurare a seminarului/laboratorului	<ul style="list-style-type: none"> 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 IV a • 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 IV feminin • 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
I. 1.Cunoașterea și exemplificarea regulilor de descriere a exercițiilor din gimnastica artistică feminină, categoria a IV a 2. Cunoașterea fișelor metodice ale elementelor tehnice la cele 4 aparate la categoria a IV a : sărituri, paralele, barnă, sol 3. Însușirea pozițiilor și mișcărilor segmentelor corpului;	Curs interactiv	2 ore
II. 1. Selecția în gimnastică 2. Calitățile motrice specifice gimnasticii artistice	Curs interactiv	2 ore
III. – IV. 1. Însușirea deprinderilor de ajutor și asigurare în vederea instruirii unei echipe de categoria a IVa feminin 2. Calitățile motrice specifice gimnasticii artistice	Curs interactiv	4 ore
V. – VI. Însușirea bazelor generale ale elementelor tehnice la sărituri	Curs interactiv	4 ore

VII.- VIII. Însușirea bazelor generale ale elementelor tehnice la paralele	Curs interactiv	4 ore
IX.- X. Însușirea bazelor generale ale elementelor tehnice la bârnă	Curs interactiv	4 ore
XI. – XII. Însușirea bazelor generale ale elementelor tehnice la sol	Curs interactiv	4 ore
XIII. Sistemul competițional intern și Regulamentul de organizare a competițiilor conform FRG	Curs interactiv	2 ore
XIV. Cunoașterea regulilor de arbitraj (și a semnelor grafice) la cele 4 aparate feminin după ultimul cod de punctaj 2012-2016 elaborat de FIG. (categoria a IV a feminin)	Curs interactiv	2 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
I.1. Exerciții pentru dezvoltarea fizică generală (caracteristici, funcții și clasificarea lor) 2. Exerciții analitice la aparate: sărituri, și paralele. 3. Prezentarea cerințelor terminologiei.	Explicație, demonstrație, repetare	2 ore
II. 1. Exerciții analitice la aparate: sărituri, și paralele. 2. Învățarea săriturii prin stând pe mâini. 3. Prezentarea planurilor și axelor în care se execută mișcările;	Explicație, demonstrație, repetare	2 ore
III.-V. 1. Determinarea poziției și locului executantului față de aparat și prezentarea regulilor de descriere a săriturilor 2. Învățarea grupelor de sărituri după Codul de Punctaj FIG (Federația Internațională de Gimnastică) 3. Învățarea săriturii prin stând pe mâini cu accent pe:	Explicație, demonstrație, repetare	6 ore

<p>fazele săriturii:</p> <ul style="list-style-type: none"> - elanul: <ul style="list-style-type: none"> ▪ școala alergării - bătaia pe trambulină: <ul style="list-style-type: none"> ▪ de pe loc ▪ din 2-3 pași ▪ din elen 10-20 m - zborul I - sprijinul mâinilor pe masa de sărit: <ul style="list-style-type: none"> ▪ săritura prin stând pe mâini - zborul II - aterizarea: <ul style="list-style-type: none"> ▪ sărituri pe sol ▪ sărituri în adâncime de la diverse înălțimi <p>• săritură cu răsturnare prin stând pe mâini în condiții ușurate (la ladă, la cuburi de bureți)</p>		
<p>VI.- VIII. 1. Caracteristicile exercițiilor de dezvoltare fizică specifică la paralele; 2. Învățarea elementelor de la categoria a IV a.</p> <p>Paralele inegale</p> <ul style="list-style-type: none"> • acomodarea cu aparatul: <ul style="list-style-type: none"> - bara joasă - bara înaltă • pozițiile de bază: <ul style="list-style-type: none"> - sprijin - atârnat • balansurile: <ul style="list-style-type: none"> - din sprijin - din atârnat • îndreptarea în sprijin înainte: <ul style="list-style-type: none"> - la bara joasă - la bara înaltă • balansul înapoi în stând pe mâini: <ul style="list-style-type: none"> - la bara joasă • roata înapoi din sprijin înainte: <ul style="list-style-type: none"> - la bara joasă • balansul înainte și coborâre prin salt întins înapoi: <ul style="list-style-type: none"> - la bara înaltă 	<p>Explicație, demonstrație, repetare</p>	<p>6 ore</p>
<p>IX.-XII. 1. Prezentarea caracteristicilor, a sistematizării, cu exemplificări, și indicațiilor metodice ale elementelor la bârnă. 2. Fișele de mișcare ale grupelor de elemente la bârnă:</p> <ul style="list-style-type: none"> • acomodarea cu aparatul: <ul style="list-style-type: none"> - bârnă joasă - bârnă de înălțime medie - bârnă de concurs • elemente artistice: <ul style="list-style-type: none"> - variații de pași - poziții de echilibru: cumpăna - sărituri: <ul style="list-style-type: none"> ▪ săritură dreaptă: <ul style="list-style-type: none"> ○ simplă ○ cu schimbarea picioarelor ▪ săritură sissonne ▪ săritura pas (cu developpe) 	<p>Explicație, demonstrație, repetare</p>	<p>8 ore</p>

<ul style="list-style-type: none"> ▪ săritura cu ghemuirea picioarelor la piept - întoarceri și piruete: <ul style="list-style-type: none"> ▪ pe loc pe două picioare ▪ fouette ▪ ½ piruetă passe față • elemente acrobatice: <ul style="list-style-type: none"> - rostogoliri înainte ghemuit cu ridicarea pe un picior - roată laterală - răsturnare lentă înainte - răsturnare lentă înapoi - tic-tac - răsturnare înapoi pe un picior - coborâre prin salt grupat înapoi 		
<p>XIII.- XIV. 1. Fișele de mișcare ale grupelor de elemente la Sol</p> <ul style="list-style-type: none"> • acomodarea cu aparatul: <ul style="list-style-type: none"> - pârția acrobatică - saltele etc. • elemente artistice: <ul style="list-style-type: none"> - variații de pași - elemente de dans - sărituri artistice: <ul style="list-style-type: none"> ▪ sissonne ▪ săritura pisicii ▪ săritura pas cu developpe ▪ săritura în sfoară cu împingere pe două picioare - piruetă 360° - <i>tirbouchon</i> • elemente acrobatice: <ul style="list-style-type: none"> - statice: <ul style="list-style-type: none"> ▪ podul ▪ sfoara - poziții cu caracter de echilibru: <ul style="list-style-type: none"> ▪ cumpăna ▪ stând pe omoplați ▪ stând pe cap ▪ stând pe mâini - dinamice: <ul style="list-style-type: none"> ▪ rostogoliri (toate formele) ▪ răsturnări lente - elemente acrobatice [continuare]: flic-flacuri - salturi: <ul style="list-style-type: none"> ▪ grupat întins - la bara de perete: <ul style="list-style-type: none"> ▪ pozițiile de bază ale picioarelor ▪ mișcările de bază ale brațelor și picioarelor - sărituri artistice - cuprinse în programa de clasificare categ. a IV-a (ex. la sol și bârnă) - piruete - cuprinse în programa de clasificare categ. a IV-a (ex. la sol și bârnă) - variații de pași - cuprinși în programa de clasificare categ. a IV-a (ex. la sol și bârnă) 	<p>Explicație, demonstrație, repetare</p>	<p>4 ore</p>
		<p>Total 28 ore</p>

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 (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 handbalului	Evaluare scrisă	60%
	Cunoașterea și prezentarea principalelor noțiuni de regulament	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 jocului 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 și seminar
Prof.dr. Emilia Florina GROSU

Semnătura directorului de departament
Conf. dr. BACIU ALIN