

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						
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					30
Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate și pe teren					20
Pregătire seminarii/laboratoare, teme, referate, portofolii și eseuri					11
Tutoriat					2
Examinări					4
Alte activități:					2
3.7 Total ore studiu individual		69			
3.8 Total ore pe semestru		125			
3.9 Numărul de credite		5			

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">Sală de curs dotată cu aparatură de videoproiecție/platforma Microsoft Teams
5.2 De desfășurare a seminarului/laboratorului	<ul style="list-style-type: none">Sală de gimnastică cu covor de gimnastică, obiecte portative (mingi medicinale, bastoane, corzi) și aparate ajutătoare (bănci, scara fixă)

6. Competențele specifice acumulate

Competențe profesionale	<ul style="list-style-type: none"> • C 1. Proiectarea modulară (Kinetoterapie și motricitate specială) 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 (Kinetoterapie și motricitate specială)
Competențe transversale	Capacitatea de aplicare a cunoștințelor din domeniul anatomiei în domeniul gimnasticii de bază, mai ales în cadrul exercițiilor pentru dezvoltarea fizică generală

7. Obiectivele disciplinei (reieșind din grila competențelor acumulate)

7.1 Obiectivul general al disciplinei	<ul style="list-style-type: none"> • Cunoașterea și organizarea exercițiilor de dezvoltare fizică generală și a celor utilitar aplicative.
7.2 Obiectivele specifice	<ul style="list-style-type: none"> • Cunoașterea pozițiilor, a mișcărilor corpului și ale segmentelor sale. • Cunoașterea regulilor de descriere și de alcătuire a exercițiilor și a complexelor de exerciții: libere, cu partener, cu obiecte portative și la aparate specifice. • Cunoașterea strategiei de organizare a exercițiilor utilitar aplicative.

8. Conținuturi

8.1 Curs	Metode de predare	Observații
Conceptul de gimnastică, caracteristici, sarcinile gimnasticii	Curs interactiv	4 ore
Terminologia gimnasticii		4 ore
Exerciții libere		4 ore
Exerciții cu partener		2 ore
Exerciții cu obiecte portative (minge medicinală, bastonul de gimnastică, benzi elastice)		6 ore
Exerciții la, pe și cu aparate pregătitoare (banca de gimnastică, spalier/scara fixă)		4 ore
Exerciții utilitar aplicative/parcursuri aplicative		4 ore
		Total 28 ore
Bibliografie <ol style="list-style-type: none"> 1. Băiașu , Gh., N., și colab. (1984), - <i>Gimnastica</i>, Ed. Sport-Turism, București 2. Fekete, J., (1996), <i>Gimnastica de bază, acrobatică și sărituri</i>, Editura Librăriile Crican, Oradea. 3. Mărcuț, P., Cucu, B., (2005) – <i>Gimnastica în kinetoterapie</i>, Ed. G.M.I., Cluj-Napoca 4. Negru, I., (2019)- <i>Gimnastica de bază, Teorie și practică</i>, Ed. Presa Universitară Clujeană, Cluj-Napoca 5. Pașcan, I., (2006, 2009), <i>Gimnastica în școală</i>, Editura Napoca Star, Cluj-Napoca 6. Surse internet care furnizează informații specifice gimnasticii. 		

8.2 Seminar / LP	Metode de predare	Observații
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 - 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 folosind 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
		Total 28 ore

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. Negru, I., (2019)- *Gimnastica de bază, Teorie și practică*, Ed. Presa Universitară Clujeană, Cluj-Napoca
6. 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 în concordanță 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	Cunoașterea conceptelor și noțiunilor specifice gimnasticii de bază, cunoașterea modului de alcatuire și de prezentare a exercițiilor pentru dezvoltarea fizică generală, a celor pentru dezvoltarea mobilității, a tipurilor de deprinderi motrice.	Evaluare scrisă/ test grilă/ oral	50%
10.5 Seminar/LP	Punerea în practică a cunoștințelor legate de conceperea complexelor de exerciții pentru dezvoltare fizică și pentru dezvoltarea mobilității. Prezentarea unui exercițiu la sol cu elemente tehnice impuse; prezentarea săriturilor la capra și lada de gimnastică.	Evaluare practică	50%
10.6	Standard minim de performanță		
	Formarea capacității de a descrie mișcările corpului și ale segmentelor sale, necesară în alcătuirea exercițiilor pentru dezvoltarea fizică generală. Cunoașterea caracterului exercițiilor și influența lor asupra articulațiilor și grupelor musculare. Obținerea mediei 5, la probele din cadrul lucrărilor practice, la finalul perioadei acordată activităților didactice, pentru a putea participa la examenul teoretic. Media finală pentru această disciplină se calculează cu nota minimă 5 obținută la examenul teoretic.		

Titularul de curs

Lect. univ. dr. NEGRU IOAN NICULAIE

Titularul de seminar

Lect. univ. dr. NEGRU IOAN NICULAIE

Director de departament

Prof. univ. dr. CIOCOI POP RAREȘ DUMITRU