

## 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	ȘTIINȚA SPORTULUI ȘI EDUCAȚIEI FIZICE
1.5 Ciclul de studii	MASTER
1.6 Programul de studiu / Calificarea	ANTRENAMENT SI PERFORMANTA SPORTIVA Antrenor într-o ramură sportivă / Profesor de educație fizică

### 2. Date despre disciplină

2.1 Denumirea disciplinei	METODICA ANTRENAMENTULUI PE RAMURĂ DE SPORT – SENIORI P1/ GIMNASTICĂ ARTISTICĂ						
2.2 Titularul activităților de curs	Prof. univ.dr EMILIA FLORINA GROSU						
2.3 Titularul activităților de seminar	Prof. univ.dr EMILIA FLORINA GROSU						
2.4 Anul de studiu	I	2.5 Semestrul	I	2.6. Tipul de evaluare	E	2.7 Regimul disciplinei	DA

### 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/laborator	2
3.4 Total ore din planul de învățământ	56	Din care: 3.5 curs	28	3.6 seminar/laborator	28
Distribuția fondului de timp:					ore
Studiul după manual, suport de curs, bibliografie și notițe					50
Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate și pe teren					20
Pregătire seminarii/laboratoare, teme, referate, portofolii și eseuri					10
Tutoriat					10
Examinări					2
Alte activități					2
3.7 Total ore studiu individual	94				
3.8 Total ore pe semestru	150				
3.9 Numărul de credite	6				

### 4. Precondiții (acolo unde este cazul)

4.1 de curriculum	Nu este cazul
4.2 de competențe	Nu este cazul

### 5. Condiții (acolo unde este cazul)

5.1 De desfășurare a cursului	Necesită prezența totală la cursuri, față în față și camera deschisă, dacă este platformă
5.2 De desfășurare a seminarului/laboratorului	In sala de gimnastică a Facultății de chimie

## 6. Competențele specifice acumulate

<b>Competențe profesionale</b>	<p>C 1. Organizarea curriculumului integrat și a mediului de instruire și învățare, cu accent interdisciplinar</p> <p>C 2. Evaluarea creșterii, dezvoltării fizice și a motricității, potrivit cerințelor și modelelor specifice ramurii de sport: Gimnastică artistică</p> <p>C 3. Descrierea, explicarea și demonstrarea conținuturilor specifice pe ramura de sport: Gimnastică artistică, categ. a II a.</p> <p>C 4. Evaluarea proceselor, rezultatelor învățării și atitudinii în context general de pregătire specifică pe ramură de sport: Gimnastică artistică, categ a II a.</p>
<b>Competențe transversale</b>	<p>Organizarea de programe specifice domeniului în condiții de asistență calificată, cu respectarea normelor de etică și deontologie profesională;</p> <p>Îndeplinirea în condiții de eficiență și eficacitate a sarcinilor de lucru pentru organizarea și desfășurarea activităților specifice domeniului;</p> <p>Autoevaluarea obiectivă a nevoii de formare profesională în scopul inserției și adaptabilității la cerințele pieței muncii, potrivit propriului proiect de dezvoltare personală.</p>

## 7. Obiectivele disciplinei (reieșind din grila competențelor acumulate)

7.1 Obiectivul general al disciplinei	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Dobândirea de cunoștințe teoretice și practice referitoare la predare învățării și consolidării principalelor procedee din gimnastica artistică</li> <li>2. Dobândirea principalelor noțiuni de regulamentul de Gimnastică artistică, al FRG</li> </ol>
7.2 Obiectivele specifice	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Cunoașterea și însușirea elementelor și procedeele tehnice de la Gimnastică artistică, categ a II a.</li> <li>2. Cunoașterea și aplicarea mijloacelor de rezolvare a obiectivelor instructiv-educative și a structurilor de exerciții prevăzute în Cerințele Federației Române de Gimnastică.</li> <li>3. Dezvoltarea capacității studenților cu deprinderi practico - metodice aplicabile în lecția de antrenament de Gimnastică artistică, categ a III a.</li> <li>4. Educarea capacității de a folosi un limbaj de specialitate corect, cu aplicabilitate în lecția de antrenament de dans sportiv, Gimnastică artistică, categ a II a.</li> </ol>

## 8. Conținuturi

8.1 Curs	Metode de predare	Observații
1. Cunoașterea și exemplificarea regulilor de descriere a exercițiilor din Gimnastică artistică, categ a II a. 1.1. Cunoașterea fișelor metodice ale elementelor tehnice la cele 4 aparate din Gimnastică artistică, categ a II a.	Curs interactiv	4 ore
2. Insușirea deprinderilor de asigurare în vederea instruirii unei echipe de Gimnastică artistică, categ a II a, sărituri.	Curs interactiv	4 ore
3. Insușirea elementelor tehnice cu sărituri, la dansuri latino, categoria categ a III a, la parelele.	Curs interactiv	4 ore
4. Insușirea bazelor generale ale elementelor tehnice la elementele cu întoarcere, categoria categ a II a, bârnă.	Curs interactiv	4 ore
5. Insușirea elementelor tehnice la sărituri, dansuri standard categoria a II a, la sol.	Curs interactiv	4 ore
6. Insușirea bazelor generale ale elementelor tehnice la elementele cu	Curs interactiv	4 ore

întoarcere la toate aparatele.		
7. Cunoașterea regulilor de arbitraj (și a semnelor grafice) la cele 4 aparate: sărituri, parelele, bârnă, sol, după ultimul cod de punctaj 2017-2021 elaborat de FRG.	Curs interactiv	4 ore
Total		28 ore
<b>Bibliografie</b> 1. Grosu, E.F. (2005). Biomecanica, tehnica și metodică elementelor acrobatice la sol și bârnă, Edit, G.M.I., Cluj-Napoca. 2. Grosu, E.F, (1998). Elemente de tehnică corporală, Edit. G.M.I, Cluj -Napoca 3. Grosu, E.F. (1999). Complexe de exercitii pentru influențarea selectivă a aparatului locomotor, Editura G.M.I., Cluj -Napoca. 4. Grosu, E.F, (2008). Pregătirea psihologică și antrenamentul invizibil în pregătirea sportivă, Edit. G.M.I,Cluj-Napoca. 5. Grosu E., F., Padilla, C. (2011). Elementele tehnicii corporale și gimnastica artistică, ritmică și dans, Vol I din Colecția Gimnastică, Editura GMI, Cluj - Napoca 6. Grosu, E.F, (2008). Optimizarea antrenamentului sportiv, Edit. G.M.I., Cluj-Napoca, 7. Hurley, A., Bill, I. MBE (2004). The ballroom technique, Dance examinations board, Imperial society of teacher of dancing, England. 8. Năstase, V..D. (2011). Metodologia performanței, Editura Paralele 45, Pitești. 9. Walter, L. (2003). Technique of latin dancing, Sixth Edition, Chapman Graphics Corporation Limited, Printed in England.		
<b>8.2 Seminar / LP</b>	Metode de predare	Observații
1. Exerciții pentru dezvoltarea fizică generală (caracteristici, funcții și clasificarea lor)	Explicație, demonstrație, repetare	4
2. Exerciții analitice la aparate: pentru dezvoltarea ținutei categoria, categ a III a.	Explicație, demonstrație, repetare	4
3. Prezentarea caracteristicilor, a sistematizării, cu exemplificări, și indicațiile metodice ale figurilor din dansurile latino	Explicație, demonstrație, repetare	4
4. Fișele de mișcare ale grupelor de figuri. Exemple de exerciții pentru categoria a III a	Explicație, demonstrație, repetare	4
5. Prezentarea caracteristicilor, a sistematizării, cu exemplificări, și indicații metodice ale figurilor din dansurile standard.	Explicație, demonstrație, repetare	4
6. Fișele de mișcare ale grupelor de figuri de la : exemple de exerciții pentru categoria a III a.	Explicație, demonstrație, repetare	4
7. Prezentarea caracteristicilor, a sistematizării, cu exemplificări și indicații metodice pentru programele de pregătire fizică la categoria a III a.	Explicație, demonstrație, repetare	4
8. Organizarea și arbitrarea unui concurs de Gimnastică de către studenții de la Specializarea gimnastică.	Explicație, demonstrație, repetare	4
9. Exerciții pentru dezvoltarea fizică, generală (caracteristici, funcții și clasificarea lor).	Explicație, demonstrație, repetare	4
10. Exerciții analitice la aparate: pentru dezvoltarea ținutei categ. a III a	Explicație, demonstrație, repetare	4
total		28 ore
<b>Bibliografie</b> 1. Grosu, E.F, (1998). Elemente de tehnică corporală, Edit. G.M.I, Cluj -Napoca 2. Grosu, E.F. (1999). Complexe de exercitii pentru influențarea selectivă a aparatului locomotor, Editura G.M.I., Cluj -Napoca. 3. Grosu, E.F, (2008). Pregătirea psihologică și antrenamentul invizibil în pregătirea sportivă, Edit. G.M.I,Cluj-Napoca. 4. Grosu E., F., Padilla, C. (2011). Elementele tehnicii corporale și gimnastica artistică, ritmică și dans, Vol		

I din Colecția Gimnastică, Editura GMI, Cluj - Napoca

5. Grosu, E.F, (2008). Optimizarea antrenamentului sportiv, Edit. G.M.I., Cluj-Napoca,

6. Hurley, A., Bill, I. MBE (2004). The ballroom tehnique, Dance examinations board, Imperial society of teacher of dancing, England.

7. Năstase, V..D. (2011). Metodologia performanței, Editura Paralele 45, Pitești.

8. Walter, L. (2003). Technique of latin dancing, Sixth Edition, Chapman Graphics Corporation Limited, Printed in England.

### **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 (Inspectoratul Școlar Judelean, Cluburi Sportive Școlare, Licee și Școli generale respectând cerințele FRDS.

### **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 dansului sportiv.	Evaluare scrisă	40%
10.5 Seminar/LP	Executarea corectă a elementelor de categ a III a.	Evaluare practică	60%
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 de seminar

Prof. univ. dr. Emilia Florina Grosu

Semnătura directorului de departament

Conf dr. BACIU ALIN