

## 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 SPORTIVĂ / Antrenor/Profesor de educație fizică

### 2. Date despre disciplină

2.1 Denumirea disciplinei	<b>GIMNASTICA ARTISTICA – TEORIE ȘI PRACTICĂ</b>						
2.2 Titularul activităților de curs	Lect. univ. dr. NEGRU IOAN NICULAIE						
2.3 Titularul activităților de seminar / LP	Prof.univ.dr. GROSU EMILIA Lect. univ. dr. NUȚ RAMONA ANCUȚA Lect. univ. dr. NEGRU IOAN NICULAIE						
2.4 Anul de studiu	II	2.5 Semestrul	4	2.6. Tipul de evaluare	E	2.7 Regimul disciplinei	DD

### 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					25
Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate și pe teren					20
Pregătire seminarii/laboratoare, teme, referate, portofolii și eseuri					15
Tutoriat					5
Examinări					2
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"> <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/platforma Microsoft Teams</li> </ul>
5.2 De desfășurare a seminarului/laboratorului	<ul style="list-style-type: none"> <li>Sală de gimnastică dotată cu aparate specifice gimnasticii artistice</li> <li>Prezența la LP - 80%.</li> </ul>

## 6. Competențele specifice acumulate

<b>Competențe profesionale</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• C 1. Organizarea mediului de învățare, cu accent interdisciplinar</li> <li>• C 2. 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>• C 3. Descrierea și demonstrarea minloacelor specifice educației fizice și sportive, pe grupe de vârstă</li> <li>• C 4. 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>• Abilitatea de a organiza și dirija sesiunile de antrenament sportiv pe baza cunoștințelor interdisciplinare;</li> </ul>

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

7.1 Obiectivul general al disciplinei	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Cunoașterea tehnicii elementelor de bază, din gimnastica artistică, specifice fiecărui aparat</li> </ul>
7.2 Obiectivele specifice	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Cunoașterea tehnicii elementelor de bază specifice gimnasticii artistice masculine (sol, cal, inele, sărituri, paralele, bară fixă)</li> <li>• Cunoașterea tehnicii elementelor de bază specifice gimnasticii artistice feminine (sărituri, paralele inegale, bârnă și sol)</li> <li>• Cunoașterea și organizarea competițiilor, cunoașterea particularităților arbitrajului în gimnastica artistică.</li> </ul>

## 8. Conținuturi

8.1 Curs	Metode de predare	Observații
Apariția și dezvoltarea gimnasticii artistice în România/ Cerințele actuale și tendințe de dezvoltare	Curs interactiv	2 ore
Clasificarea, particularitățile procedeele tehnice și factorii care influențează execuția acestora		4 ore
Particularitățile probelor din gimnastica artistică masculină		9 ore
Particularitățile probelor din gimnastica artistică feminină		9 ore
Concursurile de gimnastică, organizare, desfășurare și Arbitraj		4 ore
Structuri de exerciții folosite în pregătirea fizică a celor care practică gimnastica artistică		
		<b>Total 28 ore</b>

## Bibliografie

1. Băiașu , Gh., N., și colab. (1985), - *Gimnastica*, Ed. Sport-Turism, București
2. Fekete, J., (1996), *Gimnastica de bază, acrobatică și sărituri*, Editura Librării Crican, Oradea.
3. Grosu, E.,F., (2005), *Tehnica și biomecanica elementelor acrobatice la sol și bârnă*, Edit. GMI, Cluj-Napoca
4. Grosu, E.,F., (2004), *Paralele inegale din gimnastica artistică feminină*, Edit. GMI, Cluj-Napoca
5. Grosu, E.,F., (2011), *Săriturile din gimnastica competițională feminină*, Edit. GMI, Cluj-Napoca
6. Negru, I., (2014), *Gimnastica artistică, Suport de curs UBB*, Cluj-Napoca
7. Negru, I., (2019)- *Gimnastica de bază, Teorie și practică*, Ed. Presa Universitară Clujeană, Cluj-Napoca
8. Pașcan, I., (2003), *Gimnastica acrobatică în ciclul gimnazial*, Ed. Casa Cărții de Știință, Cluj-Napoca
9. Pașcan, I., Nuț, A., Negru, I. N., (2008) *Metodica predării gimnasticii în școală*, Ed. Casa Cărții de Știință, Cluj-Napoca
10. Vieru, N., (1997), *Manual de gimnastică*, Edit. Driada, București

### 8.2 LP

	Metode de predare	Observații
1. - Prezentarea cerințelor pentru disciplina studiată - Gimnastica acrobatică – tehnica elementelor statice (cumpănă, stând pe omoplați)	Explicație, demonstrație, exersare	2 ore
2. - Gimnastica acrobatică – tehnica elementelor statice (stând pe cap, variante de pod, stând pe mâini) - Gimnastica acrobatică – tehnica elementelor dinamice (variante de rostogoliri) - Bazele tehnice ale săriturilor cu sprijin - Paralele băieți (fete), însușirea elementelor de bază		6 ore
3. - Gimnastica acrobatică – tehnica elementelor dinamice (variante de răsturnări) - Însușirea săriturilor la capra și ladă de gimnastică - Cal cu mânere (băieți), bârnă (fete)		8 ore
4. - Gimnastica acrobatică – tehnica elementelor dinamice (îndreptări, salturi) - Inele (băieți), sol (fete)		4 ore
5. - Bară fixă (băieți) - Sol (băieți și fete)		4 ore
6. Lecție de evaluare		Exersare, demonstrație
		<b>Total 28 ore</b>

## Bibliografie

1. Băiașu , Gh., N., și colab. (1985), - *Gimnastica*, Ed. Sport-Turism, București
2. Fekete, J., (1996), *Gimnastica de bază, acrobatică și sărituri*, Editura Librării Crican, Oradea.
3. Grosu, E.,F., (2005), *Tehnica și biomecanica elementelor acrobatice la sol și bârnă*, Edit. GMI, Cluj-Napoca
4. Grosu, E.,F., (2004), *Paralele inegale din gimnastica artistică feminină*, Edit. GMI, Cluj-Napoca
5. Grosu, E.,F., (2011), *Săriturile din gimnastica competițională feminină*, Edit. GMI, Cluj-Napoca
6. Negru, I., (2019)- *Gimnastica de bază, Teorie și practică*, Ed. Presa Universitară Clujeană, Cluj-Napoca
7. Pașcan, I., (2003), *Gimnastica acrobatică în ciclul gimnazial*, Ed. Casa Cărții de Știință, Cluj-Napoca
8. Pașcan, I., Nuț, A., Negru, I. N., (2008) *Metodica predării gimnasticii în școală*, Ed. Casa Cărții de Știință, Cluj-Napoca
9. Vieru, N., (1997), *Manual de gimnastică*, Edit. Driada, București

## 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 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	Cunoașterea noțiunilor fundamentale legate de gimnastica artistică Cunoașterea particularităților probelor din gimnastica artistică Feminină/masculină/	Evaluare scrisă/test grilă pe platforma Schoology/ Ms Teams/sau oral	50%
10.5 Seminar/LP	Verificarea nivelului de însușire a tehnicii elementelor de bază la sărituri + sol (obligatorii) și la un alt aparat la alegere pentru fete, iar pentru băieți 2 aparate la alegere dintre cal, inele, paralele.	Evaluare practică	50%
10.6	Standard minim de performanță		
	Obținerea mediei 5, la probele din cadrul lucrărilor practice, premergător sesiunii, pentru a putea participa la examenul teoretic. Media finală pentru această disciplină se calculează cu nota minimă 5 obținută la examenul teoretic. Cunoașterea și aplicarea mijloacelor/metodelor specifice sesiunilor de antrenament.		

Titular de curs

Lect. univ. dr. NEGRU IOAN NICULAIE

Titular de seminar

Prof.univ.dr. GROSU EMILIA

Lect. univ. dr. NUȚ RAMONA ANCUȚA

Lect. univ. dr. NEGRU IOAN NICULAIE

Director de departament  
Conf.univ.dr. BACIU ALIN MARIUS