

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 Profesor de educație fizică/Antrenor într-o ramură sportivă

2. Date despre disciplină

2.1 Denumirea disciplinei	METODICA ANTRENAMENTULUI PE RAMURĂ DE SPORT – AVANSAȚI - 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	VI	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					50
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					2
Alte activități:					
3.7 Total ore studiu individual	94				
3.8 Total ore pe semestru	150				
3.9 Numărul de credite	5				

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	• Prezență la cursuri cu temel făcute și camerele pornite (cand se face cursul pe paltforma virtuale)
5.2 De desfășurare a seminarului/laboratorului	• 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 III 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 III 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 (ajutorul și asigurarea în cadrul antrenamentului) • 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 III a 2. Cunoașterea fișelor metodice ale elementelor tehnice la cele 4 aparate la categoria a III 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 III a feminin 2. Calitățile motrice specifice gimnasticii artistice	Curs interactiv	4 ore

V. – VI. Însușirea bazelor generale ale elementelor tehnice la sărituri și a ajutorului și asigurării	Curs interactiv	4 ore
VII.- VIII. Însușirea bazelor generale ale elementelor tehnice la paralele și a ajutorului și asigurării	Curs interactiv	4 ore
IX.- X. Însușirea bazelor generale ale elementelor tehnice la bârnă și ajutorului și asigurării	Curs interactiv	4 ore
XI. – XII. Însușirea bazelor generale ale elementelor tehnice la sol și ajutorului și asigurării	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 III 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. 3. Prezentarea cerințelor terminologiei. 4. Formarea capacității de demonstrant și a metodologiei de predare a elementelor cuprinse în programa de Clasificare elaborată de FRG. pentru categoria a III a.	Explicație, demonstrație, repetare	4 ore
II. 1. Exerciții analitice la aparate: sărituri, și paralele. 2. Exerciții specifice în vederea formării și dezvoltării aptitudinilor psihomotrice (orientare spațio – temporală, dezvoltarea ritmului, formarea schemei corporale, formarea stereotipului dinamic a diferitelor	Explicație, demonstrație, repetare	4 ore

<p>elemente tehnice, formarea reprezentărilor ideomotorii ale elementelor necesare la aparatele din gimnastică artistică feminină la categoria a III a</p> <p>3. Prezentarea planurilor și axelor în care se execută mișcările;</p> <p>4. Cunoașterea regulilor de arbitraj (și a semnelor grafice) la cele 4 aparate feminin după ultimul cod de punctaj 2012-2016 elaborat de FIG.</p>		
<p>III.-V. 1. Determinarea poziției și locului executantului față de aparat și prezentarea regulilor de descriere a săriturilor</p> <p>2. Învățarea grupelor de sărituri după Codul de Punctaj FIG (Federația Internațională de Gimnastică)</p> <p>3. Învățarea săriturii prin stând pe mâini cu accent pe: fazele săriturii: elan, bătaie, zborul I, sprijinul mâinilor pe masa de sărit, zborul II, aterizarea.</p> <p>Sărituri cu sprijin la masa de sărit - săriturile din grupa a III a: Tsukahara – săritură prin stând pe mâini cu întoarcere 180° în zborul I urmată de un salt înapoi în zborul II (însușirea săriturii):</p> <ul style="list-style-type: none"> - repetarea răsturnării prin stand pe maini. - stand pe maini cu întoarcere 180°, cu răsturnare pe pat de salte așezate în lungime și aterizare în culcat facial; - săritură prin stand pe mâini cu răsturnare și aterizare pe burtă - culcat facial (executat cu ajutor) pe pat de salte așezate în lungime.; 	<p>1. Explicație, demonstrație, repetare</p> <p>2. <i>Metode pentru corectarea greșelilor de execuție:</i></p> <p>Intervenția verbală</p> <p>Intervenția prin gesturi</p> <p>Intervenția nemijlocită (ajutor prin conducerea corpului sau segmentelor executantului în direcțiile, planurile și pozițiile cerute)</p> <p>Intervenția indirectă</p>	4 ore
<p>VI.- VIII. 1. Caracteristicile exercițiilor de dezvoltare fizică specifică la paralele;</p> <p>2. Învățarea elementelor de la categoria a III a.</p> <p>Paralele inegale – perfecționarea urcării cu îndreptare și a roții pe abdomen, repetarea giganticii, a roții pe tălpi, consolidarea ieșirii cu salt înapoi și conceperea unui exercițiu liber ales</p> <p>Formarea aptitudinilor psihomotrice specifice: orientarea spațio –temporală, capacitatea de ritm, capacitatea de coordonare generală. Repetarea exercițiului liber ales.</p> <p>Verificarea nivelului de însușire a elementelor învățate și a capacității de combinare cu alte elemente cunoscute într-un exercițiu liber ales.</p> <p>Conceperea și prezentarea unui complex de pregătire fizică generală și a unui complex de pregătire fizică specifică cu diferite exerciții care se execută la paralele, cu dozare și număr de repetări.</p>	<p><i>1. Metode de instruire:</i></p> <p>Metode verbale: descrierea, explicația, conversația, discuția colectivă.</p> <p>Metode intuitive: demonstrația (nemijlocită), prin planșe, kinograme, prin mijloace moderne (video, filme, înregistrarea propriilor mișcări și analiza lor).</p>	4 ore
<p>IX.-XI. 1. Prezentarea caracteristicilor, a sistematizării, cu exemplificări, și indicațiilor metodice ale elementelor la bârnă.</p> <p>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 	<p>1. Explicație, demonstrație, repetare</p> <p>2. Metode acționale:</p> <ul style="list-style-type: none"> - practică: exersare pentru dezvoltarea calităților motrice și pentru învățarea deprinderilor motrice - mentală: exersare pentru însușirea 	4 ore

<ul style="list-style-type: none"> - poziții de echilibru: cumpăna, și diferite poziții: arabesque, attitude, a la seconde. - sărituri: <ul style="list-style-type: none"> ▪ săritură dreaptă: <ul style="list-style-type: none"> ○ simplă ○ cu schimbarea picioarelor ○ changement des pieds ▪ săritură sissonne ▪ săritura pas (cu developpe) ▪ săritura cu ghemuirea picioarelor la piept - întoarceri și piruete: <ul style="list-style-type: none"> ▪ pe loc pe două picioare ▪ fouette, cadette sau entrelace ▪ ½ piruetă passe sau: 360°, 540° sau 720° • 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 înainte - înapoi - răsturnare înapoi pe un picior - coborâre prin salt grupat înapoi sau înainte. 	deprinderilor motrice - problematizarea	
XII.- XIII. 1. Fișele de mișcare ale grupelor de elemente la Sol <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: pas schimbat, p. arcuit, p. ascuțit, p. fandat, p. înalt, p. balans - elemente de dans: pas de polcă, p. de poloneză, p. de mazurcă, p. de cha-cha, p. de tango. - sărituri artistice: <ul style="list-style-type: none"> ▪ de pe 2 picioare pe unul: sissonne ▪ de pe unul pe celălalt: săritura pisicii, săritura lungă cu developpe ▪ săritura de pe două picioare pe două picioare: „pușcă cioară”, săritura în sfoară cu împingere pe două picioare, sărit. „cuib” ▪ săritura de pe un picior pe două picioare: assamble. - piruetă 360° - tirbouchon, a la seconde, planche, arabesque, sur le coup de pieds, passe. • Repetarea și consolidarea elementelor acrobatice: <ul style="list-style-type: none"> - statice: podul, sfoara - poziții cu caracter de echilibru: cumpăna, stând pe omoplați, stând pe cap, stând pe mâini - dinamice: rostogoliri (toate formele), răsturnări lente - elemente acrobatice [continuare]: flic-flacuri - salturi: grupat, întins, echer. - la bara de perete: <ul style="list-style-type: none"> ▪ pozițiile de bază ale picioarelor ▪ mișcările de bază ale brațelor și picioarelor 	1.Explicație, demonstrație, repetare 2. Metode acționale: - practică: exersare pentru dezvoltarea calităților motrice și pentru învățarea deprinderilor motrice - mentală: exersare pentru însușirea deprinderilor motrice - problematizarea	4 ore

<ul style="list-style-type: none"> - sărituri artistice - cuprinse în programa de clasificare categ. a III-a (ex. la sol și bârnă) - piruete - cuprinse în programa de clasificare categ. a III-a (ex. la sol și bârnă) - variații de pași - cuprinși în programa de clasificare categ. a III-a (ex. la sol și bârnă) 		
XIV. Concurs de gimnastică organizat cu studenții anilor I – III. Studenții anului III vor arbitra și își vor verifica cunoștințele.	2. Metode acționale: - practică: exersare pentru învățarea deprinderilor motrice	4 ore
		Total 28 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 (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	40%
	Cunoașterea și prezentarea principalelor noțiuni de regulament	Evaluare scrisă	20%
10.5 Seminar/LP	Execuția corectă a elementelor și procedurilor tehnice pentru proba practică	Evaluare practică	20%
	Punerea în practică în timpul jocului a elemente-	Evaluare practică	20%

	lor și procedeele tehnice		
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