

## 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 SI PERFORMANTA MOTRICA / Antrenor într-o ramură sportivă / Profesor de educație fizică

### 2. Date despre disciplină

2.1 Denumirea disciplinei	STAGIU DE PRACTICĂ ÎN ACȚIUNI ȘI EVENIMENTE SPORTIVE - 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	VP	2.7 Regimul disciplinei	DS

### 3. Timpul total estimat (ore pe semestru al activităților didactice)

3.1 Număr de ore pe săptămână	5	Din care: 3.2 curs		3.3 seminar/LP	5
3.4 Total ore din planul de învățământ	70	Din care: 3.5 curs		3.6 seminar/LP	70
Distribuția fondului de timp:					Ore
Studiul după manual, suport de curs, bibliografie și notițe					
Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate și în sala					
Pregătire seminarii/laboratoare, teme, referate, portofolii și eseuri					
Tutoriat					
Examinări					
Alte activități:					5
3.7 Total ore studiu individual			5		
3.8 Total ore pe semestru			75		
3.9 Numărul de credite			3		

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

4.1 de curriculum	<ul style="list-style-type: none"> <li>Să parcurgă disciplina Stagiul de practică în centre de inițiere în sport - începători</li> </ul>
4.2 de competențe	<ul style="list-style-type: none"> <li>Capacitate de exprimare motrică și tehnică specifică gimnasticii artistice</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</li> </ul>
5.2 De desfășurare a seminarului/laboratorului	<ul style="list-style-type: none"> <li>Sală de sport dotată cu aparatură specifică gimnasticii artistice</li> </ul>

## 6. Competențele specifice acumulate

<b>Competențe profesionale</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• C 1. Proiectarea modulară (Sport și performanță motrică) și planificarea conținuturilor de bază ale domeniului cu orientare interdisciplinară</li> <li>• C 2. Organizarea curriculumului integrat și a mediului de instruire și învățare, cu accent interdisciplinar (Sport și performanță motrică)</li> <li>• C 3. Evaluarea creșterii, dezvoltării fizice și a motricității, potrivit cerințelor și modelelor specifice / ramură de sport</li> <li>• C.4. Descrierea, explicarea și demonstrarea conținuturilor specifice pe ramură de sport</li> <li>• C 5. Evaluarea proceselor, rezultatelor învățării și atitudinii în context general de pregătire specifică pe ramură de sport</li> </ul>
<b>Competențe transversale</b>	<p>CT1. Organizarea de evenimente specifice sportului pentru persoane de diferite vârste și niveluri de pregătire în condiții de asistență calificată, cu respectarea normelor de etică și deontologie profesională</p> <p>CT 2. Îndeplinirea în condiții de eficiență și eficacitate a sarcinilor de lucru în procesul de selecție/ de pregătire / competiție</p>

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

7.1 Obiectivul general al disciplinei	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Capacitatea de a conduce lecții de antrenament specifice nivelului de consolidare și perfecționare a procedeelor tehnico-tactice și dobândirea abilităților de conducere a sportivilor pe parcursul competiției</li> </ul>
7.2 Obiectivele specifice	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Transmiterea de cunoștințe de specialitate din domeniul educației fizice și sportului cu caracter formativ, aplicabile în procesul de antrenament la nivelul sportivilor avansați;</li> <li>• Explicarea și demonstrarea succesiunilor de exerciții pentru însușirea tehnico-tactică la nivelul sportivilor avansați</li> <li>• Capacitatea de a conduce sportivii în competiții oficiale</li> <li>• Dobândirea unei terminologii de specialitate cu aplicabilitate în lecția de educație fizică și în procesul de antrenament</li> </ul>

## 8. Conținuturi

<b>8.2 Seminar / LP</b>	Metode de predare	Observații
1. Organizarea și conducerea lecțiilor practico-metodice pentru consolidarea și perfecționarea procedeelor tehnico-tactice la nivelul sportivilor avansați	Explicație, demonstrație, repetare	5 ore
2. Capacitatea de a aplica metodele și mijloacele corespunzătoare pentru realizarea pregătirii în gimnastic artistică	Explicație, demonstrație, repetare	10 ore
3. Organizarea și conducerea lecțiilor practico-metodice specifice	Explicație, demonstrație, repetare	20 ore
4. Conducerea integrală a antrenamentului la nivelul sportivilor avansați	Explicație, demonstrație, repetare	20 ore
5. Asistență la competiția oficială în cadrul competițiilor naționale	Explicație, demonstrație, repetare	10 ore
6. Asistență la antrenament la nivelul sportivilor avansați	Explicație, demonstrație, repetare	5 ore
		<b>Total 70 ore</b>
<b>Bibliografie</b> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Băiașu, N. Gh. (1984). Gimnastica, Ed. Sport-Turism, București</li> <li>2. Cucu, B. (2004). Suport de curs pentru anul I, Cluj-Napoca</li> </ol>		

3. Fekete, I. (1996). Gimnastica de bază, acrobatică și sărituri; Edit. Librăriile Crican, Oradea
4. Grosu, E.F. (2005). Biomecanica, tehnica și metodică elementelor acrobatice la sol și bârnă, Edit. G.M.I., Cluj-Napoca.
5. Grosu, E.F. (1998). Elemente de tehnică corporală, Edit. G.M.I., Cluj –Napoca
6. Grosu, E.F. (1999). Complexe de exerciții pentru influențarea selectivă a aparatului locomotor, Editura G.M.I., Cluj –Napoca.
7. Grosu, E.F. (2004). Paralele inegale din gimnastica artistică feminină, Edit. G.M.I., Cluj-Napoca.
8. Grosu, E.F., Cucu, B., Nuț, A., Negru, N. (2006). Gimnastica educativă, acrobatică și sărituri la aparate, Edit. G.M.I., Cluj-Napoca.
9. Grosu, E.F. (2008). Pregătirea psihologică și antrenamentul invizibil în pregătirea sportivă, Edit. G.M.I., Cluj-Napoca.
10. Grosu E., F., Padilla, C. (2011). Elementele tehnicii corporale și gimnastica artistică, ritmică și dans, Vol I din Colecția Gimnastică, Editura GMI, Cluj – Napoca
11. Grosu E., F. (2011). Săriturile di gimnastica competițională feminină, Vol II din Colecția Gimnastică
12. Grosu, E.F. (2008). Optimizarea antrenamentului sportiv, Edit. G.M.I., Cluj-Napoca.
13. Negru, I., Nuț, A. (2001). Săriturile din gimnastica școlară, Caiet de lucrări practice
14. Pașcan, I. (2003). Gimnastica acrobatică în ciclul gimnazial, Edit. Casa Cărții de Știință, Cluj-Napoca
15. 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=rrqNMSbx93c&feature=player_embedded#!)

<http://www.youtube.com/watch?v=-GHK4z9QLD8&feature=related>

1. <http://www.sportcentric.com/vsite/vnavsite/page/directory/0,10853,5187-188050-205272-nav-list,00.html>

## 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			
10.5 Seminar/LP	Utilizarea adecvată a metodelor și mijloacelor în cadrul proiectării și conducerii lecțiilor de antrenament sportiv în gimnastica artistică la nivel de inițiere	Evaluare practică	50%
	Prezentarea unui portofoliu din tematica lucrărilor practice	Evaluare practică	50%

## 10.6 Standard minim de performanță

Cunoașterea, înțelegerea, demonstrarea și folosirea în cadrul activității practice și a proiectării didactice a conținuturilor, principiilor și metodologiilor de instruire specifice gimnasticii artistice.

### SISTEM CERINȚE PARTEA METODICĂ:

- Întocmirea a 15 planuri de antrenament și conducerea parțială și totală a antrenamentului
- Întocmirea portofoliului pentru stagiul de practică în medii de inițiere sportivă – începători
- Asistența la 40 antrenamente la copii și juniori și înregistrarea acestora (40 ore)
- Asistența la 15 competiții și înregistrarea acestora (20 ore)
- PARTICIPAREA OBLIGATORIE la o competiție sportivă de gimnastică artistică. Implicarea în organizarea acestor campionate pentru fazele locale. (15 ore)

**NOTĂ: Numărul total al orelor pentru acest stagiu de practică este de 145, după cum urmează:**

- 70 ore Lucrări Practice
- 40 ore de asistență la antrenamente și înregistrarea acestora
- 20 ore asistență la competiții și înregistrarea acestora
- 15 ore implicare în organizarea unei competiții de gimnastică artistică.

Semnătura titularului de curs și seminar

Prof. Univ. Dr. Grosu Emilia Florina

Semnătura directorului de departament

Conf.univ.dr. BACIU ALIN