

## 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	SPORTURI INDIVIDUALE
1.4 Domeniul de studii	EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORT
1.5 Ciclul de studii	LICENȚĂ
1.6 Programul de studiu	EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORTIVĂ

### 2. Date despre disciplină

2.1 Denumirea disciplinei	Gimnastică artistică - teorie și practică						
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. Forma de evaluare	E	2.7 Regimul disciplinei	Ob

### 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					15
Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate și pe teren					13
Pregătire seminarii/laboratoare, teme, referate, portofolii și eseuri					6
Tutoriat					4
Examinări					2
Alte activități:					2
3.7 Total ore studiu individual	42				
3.9 Total ore pe semestru	100				
3.10 Numărul de credite	4				

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

4.1 de curriculum	•
4.2 de competențe	•

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

5.1 De desfășurare a cursului	Punctualitate, atenție la temele abordate, intervenții pe parcurs, folosirea device-urilor proprii doar în scop didactic
5.2 De desfășurare a seminarului/laboratorului	Punctualitate, echipament corespunzător, participarea activă în timpul lucrărilor practice, prezentarea documentelor care atestă problemele medicale

## 6. Competențele specifice acumulate

<b>Competențe profesionale</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>•Organizarea curriculumului integrat și a mediului de instruire și învățare, cu accent interdisciplinar;</li><li>•Evaluarea dezvoltării fizice și a motricității potrivit cerințelor/ obiectivelor specifice Educației fizice și sportive;</li><li>•Descrierea și demonstrarea sistemelor operaționale specifice Educației fizice și sportive, pe grupe de vârstă;</li><li>•Evaluarea nivelului de pregătire a participanților la activitățile de educație fizică și sport;</li></ul>
<b>Competențe transversale</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>•Organizarea de activități sportive și de educație fizică pentru persoane de diferite vârste și niveluri de pregătire în condiții de</li></ul>

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

7.1 Obiectivul general al disciplinei	<p>Absolventul are capacitatea de a înțelege și de a explica procesele, fenomenele și tendințele din educație, utilizându-le în propriile activități și demersuri instructiv-educative specifice educației fizice și sportului;</p> <p>Absolventul este capabil să gestioneze relațiile dintre elevi, precum și pe acelea dintre elevi și profesor;</p> <p>Absolventul reușește să gestioneze eventualele probleme de comunicare și de comportament, creând un mediu activ de lucru benefic dezvoltării biopsihosociale a elevilor;</p>
7.2 Obiectivele specifice	<p>Absolventul demonstrează că are capacitatea de a selecta, de a combina și de a utiliza cunoștințele și competențele dobândite la proiectarea, la organizarea și la realizarea demersurilor educaționale prin metode specifice educației fizice și sportului;</p> <p>Absolventul are capacitatea de a elabora unități/secvențe didactice, specifice domeniului, bazate pe conexiuni interdisciplinare.</p> <p>Absolventul dispune de cunoștințele necesare pentru a evalua corect și eficient, atât dezvoltarea fizică, cât motricitatea, în cadrul procesului ținând cont de cerințele specifice Educației fizice și sportului.</p> <p>Absolventul poate descrie coerent și demonstra corect sistemele operaționale specifice Educației fizice și sportive, ținând cont de diferitele grupe de vârstă.</p> <p>Absolventul demonstrează că are capacitatea de a evalua corespunzător nivelul de pregătire a participanților la activitățile propuse de educație fizică și sport.</p> <p>Absolventul aplică managementul riscurilor în domeniul sportului;</p>

## 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	Curs interactiv	4 ore
Particularitățile probelor din gimnastica artistică masculină	Curs interactiv	10 ore
Particularitățile probelor din gimnastica artistică feminină	Curs interactiv	8 ore
Concursurile de gimnastică, organizare, desfășurare și Arbitraj	Curs interactiv	2 ore
Structuri de exerciții folosite în pregătirea fizică a celor care practică gimnastica artistică	Curs interactiv	2 ore
		<b>Total 28 ore</b>
<b>Bibliografie</b> Grosu, E.,F., (2005), Tehnica și biomecanica elementelor acrobatice la sol și bârnă, Edit. GMI, Cluj-Napoca Grosu, E.,F., (2004), Paralele inegale din gimnastica artistică feminină, Edit. GMI, Cluj-Napoca Grosu, E.,F., (2011), Săriturile din gimnastica competițională feminină, Edit. GMI, Cluj-Napoca Negru, I., (2014), Gimnastica artistică, Suport de curs UBB, Cluj-Napoca Negru, I., (2019)- <i>Gimnastica de bază, Teorie și practică</i> , Ed. Presa Universitară Clujeană, Cluj-Napoca Pașcan, I., (2003), Gimnastica acrobatică în ciclul gimnazial, Ed. Casa Cărții de Știință, Cluj-Napoca Pașcan, I., Nuț, A., Negru, I. N., (2008) Metodica predării gimnasticii în școală, Ed. Casa Cărții de Știință, Cluj-Napoca Vieru, N., (1997), Manual de gimnastică, Edit. Driada, București		
8.2 Seminar / LP	Metode de predare	Observații
Prezentarea cerințelor pentru disciplina studiată Gimnastica acrobatică – tehnica elementelor statice (cumpănă, stând pe omoplați)	Explicație, folosirea mijloacelor intuitive, exersare	2 ore
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	Explicație, folosirea mijloacelor intuitive, exersare	6 ore
Gimnastica acrobatică – tehnica elementelor dinamice (variante de răsturnări) Însușirea săriturilor la capra și ladă de gimnastică Cal cu mânere (băieți), bârnă (fete)	Explicație, folosirea mijloacelor intuitive, exersare	8 ore
Gimnastica acrobatică – tehnica elementelor dinamice (îndreptări, salturi) Inele (băieți), sol (fete)	Explicație, folosirea mijloacelor intuitive, exersare	4 ore
Bară fixă (băieți) Sol (băieți și fete)	Explicație, folosirea mijloacelor intuitive, exersare	4 ore
Lecție de evaluare		4 ore
		<b>Total 28 ore</b>



<b>Bibliografie</b> Grosu, E.,F., (2005), Tehnica și biomecanica elementelor acrobatice la sol și bătă, Edit. GMI, Cluj-Napoca Grosu, E.,F., (2004), Paralele inegale din gimnastica artistică feminină, Edit. GMI, Cluj-Napoca Grosu, E.,F., (2011), Săriturile din gimnastica competițională feminină, Edit. GMI, Cluj-Napoca Negru, I., (2014), Gimnastica artistică, Suport de curs UBB, Cluj-Napoca Negru, I., (2019)- <i>Gimnastica de bază, Teorie și practică</i> , Ed. Presa Universitară Clujeană, Cluj-Napoca Pașcan, I., (2003), Gimnastica acrobatică în ciclul gimnazial, Ed. Casa Cărții de Știință, Cluj-Napoca Pașcan, I., Nuț, A., Negru, I. N., (2008) Metodica predării gimnasticii în școală, Ed. Casa Cărții de Știință, Cluj-Napoca 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 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 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 -			
Cunoașterea și aplicarea mijloacelor de rezolvare a obiectivelor instructiv-educative și a structurilor de exerciții prevăzute în programa școlară în învățământul preuniversitar Obținerea mediei 5 la lucrările practice, premergător sesiunii, pentru a putea participa la examenul teoretic. Media finală se calculează cu nota minimă 5 obținută la examenul teoretic. Cunoașterea și aplicarea mijloacelor/metodelor specifice gimnasticii artistice.			

Data completării:	Semnătura titularului de curs	Semnătura titularului de seminar
29.03.2024		Lect. Dr. Negru Ioan Niculaie 
		Lect. Dr. Nuț Ramona Ancuța

		 Prof. Univ. Dr. Grosu Emilia Florina 
Data avizării: 05.04.2024	Responsabil program Lector dr. Nuț Ramona Ancuța 	Director departament Lector dr. Nuț Ramona Ancuța 