

## 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	GIMNASTICA DE BAZĂ						
2.2 Titularul activităților de curs	Lector univ. dr. NUȚ RAMONA ANCUȚA						
2.3 Titularul activităților de seminar / LP	Lector univ. dr. NUȚ RAMONA ANCUȚA Lector univ. dr. NEGRU IOAN NICULAIE						
2.4 Anul de studiu	I	2.5 Semestrul	1	2.6. Tipul 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					25
Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate și pe teren					15
Pregătire seminarii/laboratoare, teme, referate, portofolii și eseuri					20
Tutoriat					8
Examinări					2
Alte activități:					
3.7 Total ore studiu individual	70				
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>Prezența la curs este facultativă;</li> <li>Utilizarea dispozitivelor mobile sunt permise doar ca parte a interacțiunii aferente cursului, în măsura în care se solicită acest lucru;</li> <li>Filmarea și fotografierea în timpul procesului didactic este interzis;</li> <li>Folosirea materialelor didactice puse la dispoziție în alte scopuri decât cele destinate studiului personal sau postarea acestora în mediu online fără acordul cadrului didactic este interzisă.</li> </ul>
-------------------------------	---

5.2 De desfășurare a seminarului/laboratorului	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Participarea activă la lucrările practice pe parcursul semestrului este obligatorie în cuantum de minimum 75% din numărul de întâlniri pe semestru</li> <li>• Recuperarea tematicii din cadrul unității de învățare la care se absentează, se realizează în săptămâna în curs prin prezentarea la lucrările practice cu o altă grupă;</li> <li>• Persoanele inapte din punct de vedere medical, vor prezenta cadrulul didactic responsabil de lucrările practice, înainte de începerea orei, adeverința medicală eliberată de medicul specialist;</li> <li>• Nu se acceptă întârzieri după începerea procesului didactic;</li> <li>• Echipamentul sportiv este obligatoriu conform cerințelor cadrulul didactic</li> <li>• Utilizarea dispozitivelor mobile sunt permise doar ca parte a interacțiunii aferente lucrărilor practice, în măsura în care li se solicită acest lucru;</li> <li>• Filmarea și fotografierea în timpul procesului didactic fără acordul profesorului este interzisă.</li> </ul>
--	---

## 6. Competențele specifice acumulate

<b>Competențe profesionale</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Proiectarea modulară și planificarea conținuturilor de bază ale domeniului, cu orientare interdisciplinară;</li> <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 asistență calificată, cu respectarea normelor de etică și deontologie profesională;</li> <li>• Cooperarea, în condiții de eficiență și eficacitate, în echipe profesionale interdisciplinare pentru organizarea și desfășurarea proiectelor și a programelor în domeniul Educației fizice și sportului;</li> <li>• Autoevaluarea obiectivă a nevoii de formare profesională în scopul inserției și adaptabilității la cerințele pieței muncii, potrivit propriului proiect de dezvoltare personală;</li> </ul>

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

7.1 Obiectivul general al disciplinei	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Dobândirea de cunoștințe teoretice și practice a noțiunilor specifice gimnasticii de bază.</li> </ul>
7.2 Obiectivele specifice	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Identificarea și demonstrarea principalelor caracteristici ale posturii corporale corecte;</li> </ul>

	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Cunoașterea și utilizarea termenilor specifici dezvoltării fizice armonioase;</li> <li>• Cunoașterea și utilizarea variantelor de mișcări specifice principalelor segmente ale corpului;</li> <li>• Cunoașterea și punerea în practică a elementelor de organizare a activității motrice;</li> <li>• Cunoașterea și aplicarea noțiunilor specifice dezvoltării fizice armonioase: conducerea parțială sau integrală folosind terminologia specifică a exercițiilor și complexelor de exerciții: libere, cu partener, cu obiecte portative și la aparate specifice;</li> <li>• Cunoașterea și aplicarea deprinderilor motrice: locomoție, manipulare și stabilitate;</li> <li>• Însușirea deprinderilor motrice specifice gimnasticii acrobatice și săriturilor cu sprijin la aparate cuprinse în programa școlară.</li> </ul>
--	--

## 8. Conținuturi

8.1 Curs	Metode de predare	Observații
Noțiuni definitorii ale disciplinei gimnastica	Prelegere/Dezbatere Curs interactiv	2 ore
Bazele generale ale mișcărilor	Prelegere/Dezbatere Curs interactiv	2 ore
Gimnastica organizatorică. Exerciții de front, ordine și formații	Prelegere/Dezbatere Curs interactiv	2 ore
Exercițiile de dezvoltare fizică generală. Exercițiile libere	Prelegere/Dezbatere Curs interactiv	2 ore
Exercițiile cu partener	Prelegere/Dezbatere	2 ore
Exercițiile cu obiecte portative (baston, minge medicinală)	Prelegere/Dezbatere Curs interactiv	2 ore
Exercițiile cu și la aparate speciale (scara fixă, banca de gimnastică)	Prelegere/Dezbatere Curs interactiv	2 ore
Exercițiile aplicative - Deprinderi motrice: Mers, alergare	Prelegere/Dezbatere Curs interactiv	2 ore
Exercițiile aplicative - Deprinderi motrice: Sărituri, aruncare/prindere	Prelegere/Dezbatere Curs interactiv	2 ore
Exercițiile aplicative - Deprinderi aplicativ-utilitare: Echilibru	Prelegere/Dezbatere Curs interactiv	2 ore
Exercițiile aplicative - Deprinderi aplicativ-utilitare: Cățărare/Escaladare; Târâre	Prelegere/Dezbatere Curs interactiv	2 ore
Exercițiile aplicative - Deprinderi aplicativ-utilitare: Ridicare și transport; Tracțiuni și împingeri	Prelegere/Dezbatere Curs interactiv	2 ore
Exercițiile aplicative - Deprinderi specifice ramurilor sportive: Gimnastica acrobatică; Săriturile cu sprijin la aparate	Prelegere/Dezbatere Curs interactiv	2 ore
Recapitularea tematicilor cursului și anunțarea modului de desfășurare a evaluării teoretice Simulare evaluare teoretică	Prelegere	2 ore
	<b>Total ore</b>	<b>28 ore</b>
Bibliografie obligatorie		
<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Nuț, R.A., (2018). <i>Gimnastica de bază</i>. Editura Presa Universitară Clujeană.</li> <li>2. Nuț, R.A., (2024). Suport de curs. FEFS, UBB, Cluj-Napoca</li> </ol>		
Bibliografie facultativă		
<ol style="list-style-type: none"> <li>3. Bănățan, G. (1983). <i>Banca de gimnastică</i>, Editura Sport – Turism, București</li> </ol>		

4. Bedo, C. (1970). *Exerciții cu partener*. Editura CNEFS
5. Crețu, M. (2006). *Gimnastica de bază – Metodica organizării, dezvoltării fizice generale și a capacității aplicative*, Editura Universității, Pitești
6. Damian, M. (2002). *Gimnastica de bază*, Editura Ovidius University Press, Constanța
7. Dobrescu, T. (2008). *Gimnastica – Baze teoretice și metodice*, Editura PIM, Iași
8. Grosu, E.F., (1999). *Complexe de exerciții pentru influențarea selectivă a aparatului locomotor*, Editura G.M.I., Cluj–Napoca.
9. Grosu E.F. și colab. Cucu, B., Nuț, R.A., Negru, I.N., (2006). *Gimnastica educativă, acrobatică și săriturile din școală*, editura G.M.I., Cluj –Napoca.
10. Hidi, I. (1991). *Gimnastica - note de curs*, ANEF, București
11. Luca, A., (1998). *Gimnastica în școală*, Ed. Universității „Al. I. Cuza”, Iași.
12. Marian, C., (2006), *Gimnastica de bază. Metodica organizării, dezvoltării fizice generale și a capacității aplicative. Curs*, Ed. Universității Pitești.
13. Moraru, C.E., (2013). *Gimnastica de bază*. Ed. Pim, Iași.
14. Niculescu, G., (2012). *Gimnastica de bază*. Ed. Fundației România Mare, București.
15. Negru, I.N., Nuț, R.A., (2006). *Săriturile din gimnastica școlară - Caiet de lucrări practice*, multiplicat la U.B.B., Cluj-Napoca.
16. Pașcan, I., (1999). *Exerciții pentru capacitatea de organizare*; Caiet de lucrări practice.
17. Pașcan, I., (2003). *Gimnastica acrobatică în ciclul gimnazial*, Editura Casa Cărții de Știință, Cluj-Napoca.
18. Pașcan I., (2006). *Gimnastica în școală*, Editura Napoca Star, Cluj-Napoca.
19. Popescu, G. (2003). *Gimnastica de bază, Structura și organizarea activităților de educație fizică*. Editura Perpessicius, București
20. Stoescu, A., Podlaha, R. (1974). *Terminologia gimnasticii*, Editura Sport–Turism, București

8.2 Seminar / LP	Metode de predare	Observații
1. Prezentarea cerințelor pentru disciplina studiată; Noțiuni de bază: planurile și axele mediane ale corpului.	Explicație, demonstrație, exersare	2 ore
2. Pozițiile și mișcările specifice gimnasticii: pozițiile fundamentale; derivate; pe segmentele corpului; Prezentarea elementelor acrobatice din categoriile: rulări, rostogoliri, răsturnări; Însușirea tehnicii de execuție a elementelor acrobatice din categoria: rulări.	Explicație, demonstrație, exersare	2 ore
3. Exerciții pentru capacitatea de organizare: formații de adunare; formații de deplasare și de lucru (comandă și execuție); Însușirea tehnicii de execuție a elementelor acrobatice din categoria: rostogoliri	Explicație, demonstrație, exersare	2 ore
4. Exerciții de dezvoltare fizică generală: exercițiile libere; Însușirea tehnicii de execuție a elementelor acrobatice din categoria: răsturnări	Explicație, demonstrație, exersare	2 ore
5. Exerciții de dezvoltare fizică generală: exercițiile cu partener;	Explicație, demonstrație, exersare	2 ore
Însușirea legărilor de elemente din categoriile prezentate.	Explicație, demonstrație, exersare	2 ore
6. Verificarea cunoștințelor practice prin prezentare unui exercițiu la sol realizat cu elementele acrobatice însușite respectând cerințele de execuție.	Evaluare, demonstrație	2 ore
7. Exerciții de dezvoltare fizică generală: exercițiile cu obiecte portative: bastonul, mingea medicinală; Verificarea cunoștințelor de specialitate prin	Explicație, demonstrație, exersare	2 ore

descrierea și prezentarea unor exerciții de I.S.A.L respectând cerințele terminologice; Înșușirea tehnicii de execuție a săriturilor la capra de gimnastică	Evaluare, demonstrație  Explicație, demonstrație, exersare	
8. Exerciții de dezvoltare fizică generală: exercițiile la și cu aparate speciale: scara fixă și banca de gimnastică; Verificarea cunoștințelor de specialitate prin descrierea și prezentarea unor exerciții de dezvoltare fizică libere și cu obiecte respectând cerințele terminologice; Înșușirea tehnicii de execuție a săriturilor la lada de gimnastică	Explicație, demonstrație, exersare  Evaluare, demonstrație  Explicație, demonstrație, exersare	2 ore
9. Exercițiile aplicative: deprinderile motrice de bază: mers, alergare, săriturile, aruncarea și prinderea; Verificarea cunoștințelor de specialitate prin descrierea și prezentarea unor exerciții de dezvoltare fizică la aparate respectând cerințele terminologice; Înșușirea tehnicii de execuție a săriturilor la capra și lada de gimnastică	Explicație, demonstrație, exersare  Evaluare, demonstrație  Explicație, demonstrație, exersare	2 ore
10. Exercițiile aplicative: deprinderile utilitar-aplicative: târârea, cățărarea, escaladarea, tracțiuni și împingeri; Verificarea cunoștințelor de specialitate prin descrierea și prezentarea deprinderilor motrice de bază; Înșușirea tehnicii de execuție a săriturilor la capra și lada de gimnastică	Explicație, demonstrație, exersare  Evaluare, demonstrație  Explicație, demonstrație, exersare	2 ore
11. Exercițiile aplicative: deprinderile utilitar-aplicative: echilibru, ridicare și transport de greutate. Trasee aplicative; Verificarea cunoștințelor de specialitate prin descrierea și prezentarea deprinderilor motrice utilitar aplicative; Înșușirea tehnicii de execuție a săriturilor la capra și lada de gimnastică	Explicație, demonstrație, exersare  Evaluare, demonstrație  Explicație, demonstrație, exersare	2 ore
12. Verificarea cunoștințelor practice prin prezentarea execuțiilor tehnice a săriturilor la cele două aparate din gimnastică (capră, ladă)	Evaluare, demonstrație	2 ore
13. Evaluarea cunoștințelor practice de pe parcursul semestrului	Evaluare, demonstrație	2 ore
14. Evaluarea cunoștințelor practice de pe parcursul semestrului	Evaluare, demonstrație	2 ore
	<b>Total ore</b>	<b>28 ore</b>

**Bibliografie obligatorie:**

1. Nuț, R.A., (2018). *Gimnastica de bază*. Editura Presa Universitară Clujeană.
2. Nuț, R.A., (2024). Suport de curs. FEFS, UBB, Cluj-Napoca

**Bibliografie facultativă:**

3. Băiașu, N.Gh., (1985). *Gimnastica*, Editura Sport - Turism, București.
4. Bănățan, G. (1983). *Banca de gimnastică*, Editura Sport – Turism, București
5. Bedo, C. (1970). *Exerciții cu partener*. Editura CNEFS
6. Crețu, M. (2006). *Gimnastica de bază – Metodica organizării, dezvoltării fizice generale și a capacității aplicative*, Editura Universității, Pitești
7. Damian, M. (2002). *Gimnastica de bază*, Editura Ovidius University Press, Constanța
8. Dobrescu, T. (2008). *Gimnastica – Baze teoretice și metodice*, Editura PIM, Iași
9. Fekete, I., (1996). *Gimnastica de bază, acrobatică și sărituri*, Editura Librăriile Crican, Oradea.
10. Grosu, E.F., (1999). *Complexe de exerciții pentru influențarea selectivă a aparatului locomotor*, Editura G.M.I., Cluj–Napoca.
11. Grosu E.F. și colab. Cucu, B., Nuț, R.A., Negru, I.N., (2006). *Gimnastica educativă, acrobatică și săriturile din școală*, editura G.M.I., Cluj –Napoca.
12. Hidi, I. (1991). *Gimnastica - note de curs*, ANEF, București
13. Luca, A., (1998). *Gimnastica în școală*, Ed. Universității „Al. I. Cuza”, Iași.
14. Marian, C., (2006), *Gimnastica de bază. Metodica organizării, dezvoltării fizice generale și a capacității aplicative*. Curs, Ed. Universității Pitești.
15. Moraru, C.E., (2013). *Gimnastica de bază*. Ed. Pim, Iași.
16. Niculescu, G., (2012). *Gimnastica de bază*. Ed. Fundației România Mare, București.
17. Negru, I.N., Nuț, R.A., (2006). *Săriturile din gimnastica școlară - Caiet de lucrări practice*, multiplicat la U.B.B., Cluj-Napoca.
18. Pașcan, I., (1999). *Exerciții pentru capacitatea de organizare*; Caiet de lucrări practice.
19. Pașcan, I., (2003). *Gimnastica acrobatică în ciclul gimnazial*, Editura Casa Cărții de Știință, Cluj-Napoca.
20. Pașcan I., (2006). *Gimnastica în școală*, Editura Napoca Star, Cluj-Napoca.
21. Popescu, G. (2003). *Gimnastica de bază, Structura și organizarea activităților de educație fizică*. Editura Perpessicius, București
22. Stoescu, A., Podlaha, R. (1974). *Terminologia gimnasticii*, Editura Sport–Turism, 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	Verificarea modului de expunere a conceptelor și noțiunilor specifice gimnasticii de bază. Cunoașterea tehnologiei de alcătuire și de prezentare a exercițiilor pentru influențarea selectivă a aparatului locomotor.	Test grilă Platformă de evaluare	50%
10.5 Seminar/LP	Verificarea însușirii practice a deprinderilor motrice specifice gimnasticii acrobatică	Demonstrarea unui exercițiu compus din elemente acrobatică impuse	10%
	Verificarea însușirii practice a deprinderilor motrice specifice săriturilor cu sprijin la	Demonstrarea unor sărituri cu sprijin la aparate	10%

	aparate cuprinse în programa școlară.		
	Verificarea punerii în practică a noțiunilor din gimnastica organizatorică, de concepere și conducere a complexelor de dezvoltare fizică și a deprinderilor motrice	Prezentarea unor secvențe de lecție	30%
10.6 Standard minim de performanță – Cunoașterea și aplicarea adecvată a noțiunilor specifice disciplinei, mijloacelor de rezolvare a obiectivelor instructiv-educative și a structurilor de exerciții prevăzute la nivelul cerințelor disciplinei și a programei școlare în învățământul preuniversitar			
<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Fiecare criteriu de evaluare trebuie să fie notat cu minimum nota 5 pentru a promova disciplina;</li> <li>✓ Nota finală este formată din media aritmetică a notelor obținute la evaluarea practică (minimum 5 cinci) și evaluarea teoretică (minimum 5 cinci);</li> <li>✓ Notele acordate sunt între 1(unu) și 10 (zece);</li> <li>✓ Nota la evaluarea practică reprezintă 50% din nota finală.</li> <li>✓ Evaluarea teoretică se realizează în sesiune cu prezență fizică obligatorie și va consta într-un test grilă susținut pe o platformă de evaluare;</li> <li>✓ Accesul la evaluarea teoretică este condiționat de obținerea notei minime (5 cinci) la evaluarea practică. Obținerea unei note mai mici decât standardul minim de performanță, atrage după sine imposibilitatea de prezentare în examenul teoretic din sesiune (atât în sesiunea obișnuită cât și cea din restanțe și lichidare).</li> </ul>			

Data completării:	Semnătura titularului de curs	Semnătura titularului de seminar
29.03.2024	Lector dr. Nuț Ramona Ancuța 	Lector dr. Nuț Ramona Ancuța 
	Lector dr. Negru Ioan Niculaie	Lector dr. Negru Ioan Niculaie 
Data avizării:	Responsabil program	Director departament
05.04.2024	Lector dr. Nuț Ramona Ancuța 	Lector dr. Nuț Ramona Ancuța 