

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 RITMICĂ – TEORIE ȘI PRACTICĂ						
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						
2.4 Anul de studiu	II	2.5 Semestrul	3	2.6. Tipul de evaluare	C	2.7 Regimul disciplinei	OP

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

3.1 Număr de ore pe săptămână	3	Din care: 3.2 curs	1	3.3 seminar/LP	2
3.4 Total ore din planul de învățământ	42	Din care: 3.5 curs	14	3.6 seminar/LP	28
Distribuția fondului de timp:					ore
Studiul după manual, suport de curs, bibliografie și notițe					10
Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate și pe teren					6
Pregătire seminarii/laboratoare, teme, referate, portofolii și eseuri					6
Tutoriat					4
Examinări					2
Alte activități:					
3.7 Total ore studiu individual			28		
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"> Nu este cazul
4.2 de competențe	<ul style="list-style-type: none"> Nu este cazul

5. Condiții (acolo unde este cazul)

5.1 De desfășurare a cursului	<ul style="list-style-type: none"> Prezența la curs este facultativă; Utilizarea dispozitivelor mobile sunt permise doar ca parte a interacțiunii aferente cursului, în măsura în care se solicită acest lucru; Filmarea și fotografierea în timpul procesului didactic este interzis; 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.
5.2 De desfășurare a	<ul style="list-style-type: none"> Participarea activă la lucrările practice pe parcursul semestrului este

seminarului/laboratorului	<p>obligatorie în cuantum de minimum 50% din numărul de întâlniri pe semestru</p> <ul style="list-style-type: none"> • 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; • Persoanele inapte din punct de vedere medical, vor prezenta cadrul didactic responsabil de lucrările practice, înainte de începerea orei, adeverința medicală eliberată de medicul specialist; • Echipamentul sportiv este obligatoriu conform cerințelor cadrului didactic • Utilizarea dispozitivelor mobile sunt permise doar ca parte a interacțiunii aferente lucrărilor practice, în măsura în care li se solicită acest lucru; • Filmarea și fotografierea în timpul procesului didactic fără acordul profesorului este interzisă.
---------------------------	---

6. Competențele specifice acumulate

Competențe profesionale	<ul style="list-style-type: none"> • Proiectarea modulară și planificarea conținuturilor de bază ale domeniului, cu orientare interdisciplinară; • Organizarea curriculumului integrat și a mediului de instruire și învățare, cu accent interdisciplinar; • Evaluarea dezvoltării fizice și a motricității potrivit cerințelor/ obiectivelor specifice Educației fizice și sportive; • Descrierea și demonstrarea sistemelor operaționale specifice Educației fizice și sportive, pe grupe de vârstă; • Evaluarea nivelului de pregătire a participanților la activitățile de educație fizică și sport;
Competențe transversale	<ul style="list-style-type: none"> • 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; • 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; • Autoevaluarea obiectivă a nevoii de formare profesională în scopul inserției și adaptabilității la cerințele pieței muncii, potrivit propriului proiect de dezvoltare personală;

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 a capacității de execuție referitoare la învățarea și consolidarea principalelor elemente și procedee tehnice specifice gimnasticii ritmice, precum și a principalelor noțiuni de regulament.
7.2 Obiectivele specifice	<ul style="list-style-type: none"> • Însușirea tehnicii și metodicii de predare a elementelor de tehnică corporală. • Însușirea tehnicii și metodicii de acționare a obiectelor portative.

	<ul style="list-style-type: none"> • Dezvoltarea formelor specifice de manifestare a calităților motrice în gimnastica ritmică. • Dezvoltarea capacității studenților cu deprinderi practico-metodice aplicabile în lecția de educație fizică, cu posibilitatea de transfer în activitățile de timp liber.
--	--

8. Conținuturi

8.1 Curs	Metode de predare	Observații
Istoricul și evoluția gimnasticii ritmice. Definiție, caracteristici, particularități, sarcinile și ramurile gimnasticii ritmice în sistemul educației fizice și sportului școlar. Terminologia gimnasticii ritmice.	Prelegere/Dezbatere	2 ore
Noțiuni generale cu privire la acompaniamentul muzical în gimnastica ritmică.	Prelegere/Dezbatere	2 ore
Prezentarea exercițiilor specifice tehnicii corporale, pregătirea artistică. Conținutul motric al gimnasticii artistice. Prezentarea grupelor care alcătuiesc tehnica corporală.	Prelegere/Dezbatere	2 ore
Metodica predării elementelor corporale. Cerințele programei școlare și a codului de punctaj.	Prelegere/Dezbatere	2 ore
Tehnica și metodica învățării acționării obiectelor portative: panglică, minge și măciuci	Prelegere/Dezbatere	2 ore
Tehnica și metodica învățării acționării obiectelor portative: coardă și cerc	Prelegere/Dezbatere	2 ore
Metodica alcătuirii exercițiilor liber alese pentru probe individuale și de ansamblu. Organizarea și desfășurarea concursurilor de Gimnastică Ritmică. Prevederile Codul de Punctaj în gimnastica ritmică de performanță.	Prelegere/Dezbatere	2 ore
		Total 14 ore

Bibliografie

1. Câmpeanu, M., (2004). *Gimnastică ritmică – curs de bază*, ediția a II-a, revăzută și adăugită, Editura Risoprint, Cluj-Napoca.
2. Jeleascov, C., (2000). *Gimnastică ritmică de bază*, Editura Fundației România de Măine, București.
3. Luca, A., (2002). *Gimnastica ritmică*, Editura Universității “Al.I.Cuza”, Iași.
4. Macovei, S., Buțu, O., (2007). *Metodica predării gimnasticii ritmice în școală*, Editura Bren, București.
5. Moraru, C., (2007). *Gimnastică ritmică - curs*, Editura Pim, Iași.
6. **Nuț, R.A.** (2024). Suport de curs, UBB, FEFS, Cluj-Napoca
7. Sima, I., Aducovschi, D.,(2008). *Gimnastică ritmică*, Editura Moroșan, București.
8. FIG – Cod de punctaj

8.2 Seminar / LP	Metode de predare	Observații
1. - Prezentarea cerințelor pentru disciplina studiată; - Învățarea ținutei și execuției artistice, educarea atitudinii corecte și elegante a corpului, educarea manierei artistice de execuție a mișcărilor.	Explicație, demonstrație, exersare	2 ore
2. - Învățarea variantelor de pași și alergare specifice gimnasticii ritmice	Explicație, demonstrație, exersare	2 ore

3. - Învățarea pașilor de dans clasic și modern. - Învățarea balansurilor active și pasive, valurilor cu tot corpul și pe segmente.	Explicație, demonstrație, exersare	2 ore
4. - Învățarea tehnicii de execuție a rotațiilor corpului în jurul axului vertical.	Explicație, demonstrație, exersare	2 ore
5. - Învățarea tehnicii de execuție a proiecțiilor corpului în spațiu – sărituri artistice	Explicație, demonstrație, exersare	2 ore
6. - Învățarea elementelor acrobatice specifice gimnasticii ritmice.	Explicație, demonstrație, exersare	2 ore
7. - Învățarea tehnicii și metodicii de acționare a mingii: balansuri, ricoșări, rulări, lansări, balans în opt și circumducții	Exersare	2 ore
8. - Învățarea tehnicii și metodicii de acționare a panglicii: balansări, mișcări în opt, șerpuiți.	Explicație, demonstrație, exersare	2 ore
9. - Învățarea tehnicii și metodicii de acționare a cercului: rotări, desprinderi, lansări.	Explicație, demonstrație, exersare	2 ore
10. - Învățarea tehnicii și metodicii de acționare a corzii: desprinderi, înfășurări și desfășurări, săltări și sărituri prin coardă, mișcări în opt, lansări.	Explicație, demonstrație, exersare	2 ore
11. - Învățarea tehnicii și metodicii de acționare a măciucilor.	Explicație, demonstrație, exersare	2 ore
12. - Perfecționarea elementelor corporale și mânuirea obiectelor portative. Alcătuirea de coregrafii individuale	Explicație, demonstrație, exersare	2 ore
13. - Perfecționarea elementelor corporale și mânuirea obiectelor portative. Alcătuirea de coregrafii exercițiilor de ansamblu	Explicație, demonstrație, exersare	2 ore
14. Evaluarea probei practice	Evaluare	2 ore
		Total 28 ore

Bibliografie

1. Câmpeanu, M., (2004). *Gimnastică ritmică – curs de bază*, ediția a II-a, revăzută și adăugită, Editura Risoprint, Cluj-Napoca.
2. Grosu, E.F., Padilla Moledo, C., (2011). *Elementele tehnicii corporale în gimnastică artistică, ritmică și dans*, Editura GMI, Cluj Napoca.
3. Kulka, E., (2001). *1000 exercises et jeux de Gymnastique Rythmique*, Editura Vigot, Paris.
4. Luca, A., (2002). *Gimnastica Ritmică*, Editura Universității “Al.I.Cuza”, Iași.
5. Macovei, S., Buțu O., (2017). *Metodica predării Gimnasticii Ritmice în școală*, Editura Bren, București.
6. Manos, M., (2008). *Gimnastica Ritmică de Performanță*, Editura Bren, București.
7. Moraru, C., (2007). *Gimnastica Ritmică în școală*, Editura Pim, Iași.
8. **Nuț, R.A.** (2024). Suport de curs, UBB, FEFS, Cluj-Napoca




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 gimnasticii ritmice	Prezentarea unui proiect	10%
	Conceperea și descrierea terminologică a unor programe specifice disciplinei	Prezentarea unui proiect	20%
10.5 Seminar/LP	Verificarea nivelului de execuție a elementelor și procedeele tehnice pentru proba practică	Demonstrarea procedeele de mânăuire a obiectelor portative (două obiecte la alegere)	30%
	Alcătuirea unei coregrafii din elementele și procedeele tehnice învățate	Prezentarea unei coregrafii pe acompaniament muzical	40%
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"> • Fiecare criteriu de evaluare trebuie să fie notat cu minimum nota 5 pentru a putea promova disciplina; • Examinarea practică din cadrul lucrărilor practice, se realizează în ultimele două săptămâni ale semestrului, conform orarului; • Accesul la examinarea teoretică este condiționată de promovarea lucrărilor practice; • Notele acordate sunt între 1(unu) și 10(zece); • Evaluarea teoretică se realizează în ultima săptămână din semestru și va consta într-o prezentare orală a unui proiect cu o temă din aria disciplinei studiate; • Cunoașterea și aplicarea mijloacelor de rezolvare a obiectivelor instructiv-educative și a structurilor de exerciții prevăzute în programa școlară în învățământul preuniversitar 			

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