

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	KINETOTERAPIE ȘI DISCIPLINE TEORETICE
1.4 Domeniul de studii	EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORT
1.5 Ciclul de studii	LICENȚĂ
1.6 Programul de studiu	KINETOTERAPIE ȘI MOTRICITATE SPECIALĂ

2. Date despre disciplină

2.1 Denumirea disciplinei	Gimnastică de bază						
2.2 Titularul activităților de curs	Lect. univ. dr. NEGRU IOAN NICULAIE						
2.3 Titularul activităților de seminar / LP	Lect. 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					30
Pregătire seminarii/laboratoare, teme, referate, portofolii și eseuri					10
Tutoriat					2
Examinări					3
Alte activități:					
3.7 Total ore studiu individual	70				
3.9 Total ore pe semestru	125				
3.10 Numărul de credite	5				

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

Competențe profesionale	Proiectarea modulară și planificarea conținuturilor de bază ale domeniului cu orientare interdisciplinară; Realizarea programelor de intervenție kinetoterapeutică, cu caracter profilactic, curativ sau de recuperare; Utilizarea metodelor și tehnicilor de intervenție kinetoterapeutică;
Competențe transversale	Organizarea de programe kinetoterapeutice în condiții de asistență calificată, cu respectarea normelor de etică și deontologie profesională; Îndeplinirea în condiții de eficiență și eficacitate a sarcinilor de lucru pentru organizarea și desfășurarea activităților specifice intervențiilor kinetoterapeutice; 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	Absolventul îndeplinește - în condiții de eficiență și eficacitate - sarcinile de lucru pentru organizarea și desfășurarea activităților specifice intervențiilor kinetoterapeutice. Absolventul identifică rolurile profesionale la nivelul unei echipe multidisciplinare în realizarea unui proiect de intervenție; Absolventul poate concepe un plan de dezvoltare personală centrat pe conștientizarea necesității de formare continuă, cu identificarea corectă a resurselor/ potențialului de învățare;
7.2 Obiectivele specifice	Absolventul poate identifica tehnicile și metodele de intervenție kinetoterapeutică adecvate unor contexte specifice. Absolventul identifică și aplică într-o manieră critică o serie de principii de bază pentru dezvoltarea unor strategii de rezolvare a problemelor asociate intervenției kinetoterapeutice. Absolventul realizează un raționament corect de evaluare a calității unor programe de intervenție kinetoterapeutică, prin utilizarea cunoștințelor teoretice.

8. Conținuturi

8.1 Curs	Metode de predare	Observații
Conceptul de gimnastică, caracteristici, sarcinile gimnasticii	Curs interactiv	4 ore
Terminologia gimnasticii	Curs interactiv	4 ore
Exerciții libere	Curs interactiv	4 ore
Exerciții cu partener	Curs interactiv	2 ore
Exerciții cu obiecte portative (minge medicinală,	Curs interactiv	6 ore

bastonul de gimnastică, benzi elastice)		
Exerciții la, pe și cu aparate pregătitoare (banca de gimnastică, spalier/scara fixă)	Curs interactiv	4 ore
Exerciții utilitar aplicative/parcursuri aplicative	Curs interactiv	4 ore
		Total 28 ore

Bibliografie

Fekete, J., (1996), *Gimnastica de bază, acrobatică și sărituri*, Editura Librăriile Crican, Oradea.
Mărcuț, P., Cucu, B., (2005) – *Gimnastica în kinetoterapie*, Ed. G.M.I., Cluj-Napoca
Negru, I., (2019)- *Gimnastica de bază, Teorie și practică*, Ed. Presa Universitară Clujeană, Cluj-Napoca
Pașcan, I., (2006, 2009), *Gimnastica în școală*, Editura Napoca Star, Cluj-Napoca
Surse internet care furnizează informații specifice gimnasticii.

8.2 Seminar / LP	Metode de predare	Observații
Prezentarea cerințelor pentru disciplina studiată Noțiuni de bază: planurile și axele mediane ale corpului Pozițiile fundamentale ale corpului	Explicație/exersare	2 ore
Exerciții pentru capacitatea de organizare Poziții derivate din pozițiile fundamentale Elemente tehnice de bază din gimnastica acrobatică	Explicație/exersare	2 ore
Reguli de descriere a pozițiilor, mișcărilor, exercițiilor și complexelor Deprinderi motrice de bază: mers și alergare Elemente tehnice de bază din gimnastica acrobatică	Explicație/exersare	4 ore
Exerciții libere Deprinderi motrice de bază: sărituri Elemente tehnice de bază din gimnastica acrobatică	Explicație/exersare	4 ore
Exerciții pt dezvoltarea fizică generală cu partener Elemente tehnice de bază din gimnastica acrobatică	Explicație/exersare	2 ore
Exerciții cu bastoane de gimnastică Deprinderi motrice de bază: cățărarea și Escaladare Sărituri de bază efectuate la capra/lada de sărituri	Explicație/exersare	2 ore
Exerciții cu mingi medicinale Deprinderi motrice de bază: echilibrul Sărituri de bază efectuate la capra/lada de sărituri	Explicație/exersare	2 ore
Exerciții cu banda elastică Deprinderi motrice de bază: ridicări și transporturi Sărituri de bază efectuate la capra/lada de sărituri	Explicație/exersare	2 ore
Exerciții folosind banca de gimnastică Deprinderi motrice de bază: tracțiuni și împingeri Sărituri de bază efectuate la capra/lada de sărituri	Explicație/exersare	2 ore
Exerciții la scara fixă Sărituri de bază efectuate la capra/lada de sărituri	Explicație/exersare	2 ore
Lecție de verificare		4 ore
		Total 28 ore

Bibliografie

Fekete, J., (1996), *Gimnastica de bază, acrobatică și sărituri*, Editura Librăriile Crican, Oradea.
Mărcuț, P., Cucu, B., (2005) – *Gimnastica în kinetoterapie*, Ed. G.M.I., Cluj-Napoca

Negru, I., (2019)- *Gimnastica de bază, Teorie și practică*, Ed. Presa Universitară Clujeană, Cluj-Napoca
 Pașcan, I., (2006, 2009), *Gimnastica în școală*, Editura Napoca Star, Cluj-Napoca
 Surse internet care furnizează informații specifice gimnasticii.

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 conceptelor și noțiunilor specifice gimnasticii de bază, Cunoașterea modului de alcatuire și de prezentare a exercițiilor pentru dezvoltarea fizică generală, a celor pentru dezvoltarea mobilității, a tipurilor de deprinderi motrice.	Evaluare scrisă/test grilă/ oral	50%
10.5 Seminar/LP	Punerea în practică a cunoștințelor legate de conceperea complexelor de exerciții pentru dezvoltare fizică și pentru dezvoltarea mobilității. Prezentarea unui exercițiu la sol cu elemente tehnice impuse; prezentarea săriturilor la capra și lada de gimnastică.	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
 Formarea capacității de a descrie mișcările corpului și ale segmentelor sale, necesară în alcătuirea exercițiilor pentru dezvoltarea fizică generală.
 Cunoașterea caracterului exercițiilor și influența lor asupra articulațiilor și grupelor musculare.
 Obținerea mediei 5, la probele din cadrul lucrărilor practice, la finalul perioadei acordată activităților didactice, pentru a putea participa la examenul teoretic.

Data completării: 29.03.2024	Semnătura titularului de curs 	Semnătura titularului de seminar 
Data avizării: 05.04.2024	Responsabil program Prof.univ.dr. Ciocoi-Pop Dumitru Rareș 	Director departament Prof.univ.dr. Ciocoi-Pop Dumitru Rareș 