

FIȘA DISCIPLINEI

Gimnastica de bază

Anul universitar 2024-2025

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 studii / Calificarea	EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORTIVĂ / Educație Fizică și Sport/Profesor în învățământul gimnazial
1.7. Forma de învățământ	Învățământ cu frecvență

2. Date despre disciplină

2.1. Denumirea disciplinei		Gimnastică de bază				Codul disciplinei	YLR0008
2.2. Titularul activităților de curs		Lect. dr. Rus Romulus Virgil					
2.3. Titularul activităților de seminar		Lect. dr. Rus Romulus Virgil					
2.4. Anul de studiu	I	2.5. Semestru	I	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/ laborator/ proiect	2
3.4. Total ore din planul de învățământ	56	din care: 3.5. curs	28	3.6 seminar/laborator	28
Distribuția fondului de timp pentru studiul individual (SI) și activități de autoinstruire (AI)					ore
Studiu după manual, suport de curs, bibliografie și notițe (AI)					24
Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate și pe teren					15
Pregătire seminare/ laboratoare/ proiecte, teme, referate, portofolii și eseuri					20
Tutoriat (consiliere profesională)					4
Examinări					4
Alte activități					2
3.7. Total ore studiu individual (SI) și activități de autoinstruire (AI)				69	
3.8. Total ore pe semestru				125	
3.9. Numărul de credite				5	

4. Precondiții (acolo unde este cazul)

4.1. de curriculum	Sunt necesare: îndeplinirea cerințelor solicitate de cadrul didactic și comportamentul academic corespunzător. Studenții trebuie să fie la zi cu cerințele programului și să mențină o atitudine adecvată, serioasă și responsabilă față de activitățile academice.
4.2. de competențe	Capacitatea de exprimare motrică și tehnică specifică disciplinei. Studenții trebuie să aibă un nivel minim de abilități fizice și tehnice pentru a putea participa activ și eficient la activități.

5. Condiții (acolo unde este cazul)

5.1. de desfășurare a cursului	• Studenții trebuie să respecte regulile de comunicare civilizată, să fie punctuali la fiecare curs și să participe activ. • Colaborarea și respectul față de colegi și profesor sunt esențiale pentru a crea un mediu educațional productiv • Sală de curs dotată cu aparatură videoproiecție • 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 seminarului/ laboratorului	• Participarea activă la lucrările practice pe parcursul semestrului este obligatorie în cuantum de minimum 75% din numărul de întâlniri pe semestru; • 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 cadrului didactic responsabil de lucrările practice, înainte de începerea orei, adeverința medicală eliberată de medicul specialist; • Nu se acceptă întârzieri după începerea procesului didactic; • 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. • Participare activă: Este obligatorie participarea activă la lecțiile practice. Absențele nejustificate vor fi sancționate. În cazul absențelor justificate, studenții trebuie să prezinte dovezi corespunzătoare. • Echipament: Studenții trebuie să poarte echipament sportiv adecvat (training, tricou, șort, adidași de sport cu talpa curată conform cerințelor prezentate la începutul semestrului). • Lipsa echipamentului adecvat va duce la neparticiparea la lecție și la absență. • Siguranță: Respectarea normelor de siguranță este obligatorie.

	• Orice comportament periculos sau iresponsabil va fi sancționat;
--	---

6.1. Competențele specifice acumulate

Competențe profesionale/esențiale	• C 1. Proiectarea modulară (Educație fizică și sportivă) și planificarea conținuturilor de bază ale domeniului cu orientare interdisciplinară • C 2. Evaluarea creșterii și dezvoltării fizice și a calității motricității potrivit cerințelor/obiectivelor specifice educației fizice și sportive, a atitudinii față de practicarea independentă a exercițiului fizic • C 3. Descrierea și demonstrarea sistemelor operaționale specifice educației fizice și sportive, pe grupe de vârstă; • C 4. Evaluarea nivelului de pregătire a practicanților activităților de educație fizică și sport
Competențe transversale	• Îndeplinirea în condiții de eficiență și eficacitate a sarcinilor de lucru pentru organizarea și desfășurarea activităților sportive • 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;

6.2. Rezultatele învățării

Cunoștințe	• Cunoașterea și descrierea mijloacelor gimnasticii de bază: Studentii vor cunoaște: principalele mijloace ale gimnasticii de bază (exercițiile pentru capacitatea de organizare variante standard și variante inovative, exercițiile pentru influențarea dezvoltării fizice armonioase și exercițiile utilitar-aplicative); Își vor însuși terminologia adecvată domeniului EFS putând descrie regulile și principiile fundamentale ale activităților fizice sportive. Vor înțelege scopul fiecărui exercițiu. • Identificarea tehnicilor de bază: Studentii vor identifica și vor putea explica tehnicile fundamentale ale exercițiilor fizice. Aceștia vor învăța detalii despre execuția corectă a exercițiilor privind pozițiile fundamentale, derivatele acestora și regulile descrierii acestora.
Aptitudini	• Tehnice: pozițiile corecte, execuția optimă, coordonare; • Fizice: Forță, Rezistență, Mobilitate, Agilitate, Echilibru, ș.a. • Mentale și psihologice: Concentrare și autocontrol, gestionarea stresului, motivație, ș.a. • Abilități de lucru: individual și în echipă;
Responsabilități și autonomie	• Studentul va avea bazele de a efectua independent exercițiile fizice dezvoltând abilități privind execuția corectă a acestora în raport cu anumite funcții (pregătirea organismului pentru efort, încălzire, influențarea selectivă sau globală, stretching, pregătire fizică, relaxare, ș.a.).

7. Obiectivele disciplinei (reieșind din grila competențelor acumulate)

7.1 Obiectivul general al disciplinei	• Dobândirea de cunoștințe teoretice și practice a noțiunilor specifice gimnasticii de bază.
7.2 Obiectivele specifice	• Identificarea și demonstrarea principalelor caracteristici ale posturii corporale corecte; • Cunoașterea și utilizarea termenilor specifici dezvoltării fizice armonioase; • Cunoașterea și utilizarea variantelor de mișcări specifice principalelor segmente ale corpului; • Cunoașterea și punerea în practică a elementelor de organizare a activității motrice; • 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; • Cunoașterea și aplicarea deprinderilor motrice: locomoție, manipulare și stabilitate; • Însușirea deprinderilor motrice specifice gimnasticii acrobatice și săriturilor cu sprijin la aparate cuprinse în programa școlară. • Cunoașterea strategiei de predare și de conducere a exercițiilor de influențare selectivă a aparatului locomotor, a celor de organizare și utilitar aplicative, respectiv dobândirea capacității de execuție a elementelor acrobatice și săriturilor cuprinse în curricula școlară; • Cunoașterea bazelor generale ale mișcării: pozițiile și mișcările corpului; • Cunoașterea regulilor de descriere a exercițiilor și a complexelor de exerciții: libere, cu partener, cu obiecte portative și la aparate specifice; • Cunoașterea strategiei de predare și conducere a exercițiilor pentru capacitatea de organizare; • Cunoașterea strategiei de predare și conducere a exercițiilor utilitar aplicative; • Însușirea procedeelor tehnice specifice acrobaticii și săriturilor cu sprijin cuprinse în programa școlară.

8. Conținuturi

8.1 Curs	Metode de predare	Observații
Noțiuni definitorii ale disciplinei gimnastica	Prelegere/Dezbateri	2 ore
Bazele generale ale mișcărilor	Prelegere/Dezbateri	2 ore
Gimnastica organizatorică. Exerciții de front, ordine și formații	Prelegere/Dezbateri	2 ore
Exercițiile de dezvoltare fizică generală. Exercițiile libere	Prelegere/Dezbateri	2 ore
Exercițiile cu partener	Prelegere/Dezbateri	2 ore
Exercițiile cu obiecte portative (baston, minge medicina)	Prelegere/Dezbateri	2 ore
Exercițiile cu și la aparate speciale (scara fixă, banca)	Prelegere/Dezbateri	2 ore
Exercițiile aplicative - Deprinderi motrice: Mers, alergare	Prelegere/Dezbateri	2 ore
Exercițiile aplicative - Deprinderi motrice: Sărituri, aruncare/prindere	Prelegere/Dezbateri	2 ore
Exercițiile aplicative - Deprinderi aplicativ-utilitare: Echilibru	Prelegere/Dezbateri	2 ore
Exercițiile aplicative - Deprinderi aplicativ-utilitare: Cățărare/Escaladare; Târâre	Prelegere/Dezbateri	2 ore

Exercițiile aplicative - Deprinderi aplicativ-utilitare: Ridicare și transport; Tracțiuni și împingeri	Prelegere/Dezbatere	2 ore
Exercițiile aplicative - Deprinderi specifice ramurilor sportive: Gimnastica acrobatică; Săriturile cu sprijin	Prelegere/Dezbatere	2 ore
Recapitularea tematicilor cursului și anunțarea modului de desfășurare a evaluării; Simulare evaluare teoretică	Prelegere/Dezbatere	2 ore
		Total 28 ore

Bibliografie

1. Băiașu, N.Gh., (1985). *Gimnastica*, Editura Sport - Turism, București.
2. Cucu, B., (2004). *Suport de curs pentru anul I*, Cluj-Napoca.
3. Fekete, I., (1996). *Gimnastica de bază, acrobatică și sărituri*, Editura Librăriile Crican, Oradea.
4. Grosu, E.F., (1999). *Complex de exerciții pentru influențarea selectivă a aparatului locomotor*, Editura G.M.I., Cluj-Napoca.
5. 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.
6. Luca, A., (1998). *Gimnastica în școală*, Ed. Universității „Al. I. Cuza”, Iași.
7. Marian, C., (2006), *Gimnastica de bază. Metodica organizării, dezvoltării fizice generale și a capacității aplicative*. Curs, Ed. Universității Pitești.
8. Moraru, C.E., (2013). *Gimnastica de bază*. Ed. Pim, Iași.
9. Niculescu, G., (2012). *Gimnastica de bază*. Ed. Fundației România Mare, București.
10. Negru, I.N., Nuț, R.A., (2006). *Săriturile din gimnastica școlară - Caiet de lucrări practice*, multiplicat la U.B.B., Cluj-Napoca.
11. Nuț, R.A., (2018). *Gimnastica de bază*. Editura Presa Universitară Clujeană.
12. Pașcan, I., (1999). *Exerciții pentru capacitatea de organizare*; Caiet de lucrări practice.
13. Pașcan, I., (2003). *Gimnastica acrobatică în ciclul gimnazial*, Editura Casa Cărții de Știință, Cluj-Napoca.
14. Pașcan I., (2006). *Gimnastica în școală*, Editura Napoca Star, Cluj-Napoca.
15. Rusu, I., Pașcan, I., Grosu, E., (1988). *Gimnastica*, Editura G.M.I., Cluj-Napoca.
16. Rus R., (2025) Suport de curs
17. Vieru, N., (1997), *Manual de gimnastică*, Edit. Driada, București

8.2 Seminar / laborator	Metode de predare	Observații
• Prezentarea cerințelor pentru disciplina studiată; • Noțiuni de bază: planurile și axele mediane ale corpului;	Explicație, demonstrație, exersare	2 ore
• 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
• 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
• Exerciții de dezvoltare fizică generală: exercițiile libere; • Însușirea tehnicii de execuție a elementelor acrobatice din categoria: răsturnări	Explicație, demonstrație, exersare	2 ore
• 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
• Verificarea cunoștințelor practice prin prezentare unui exercițiu la sol realizat cu elementele acrobatică însușite respectând cerințele de execuție.	Explicație, demonstrație, exersare	2 ore
• Exerciții de dezvoltare fizică generală: exercițiile cu obiecte portative: bastonul, mingea medicinală; • Verificarea cunoștințelor de specialitate prin descrierea și prezentarea unor exerciții de I.S.A.L respectând cerințele terminologice; • Însușirea tehnicii de execuție a săriturilor la capră de gimnastică	Explicație, demonstrație, exersare	2 ore
• 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; • Însușirea tehnicii de execuție a săriturilor la lada de gimnastică	Explicație, demonstrație, exersare	2 ore
• 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; • Însușirea tehnicii de execuție a săriturilor la capra și lada de gimnastică	Explicație, demonstrație, exersare	2 ore
• Exercițiile aplicative: deprinderile utilitar aplicative: târârea, cățărarea, escaladarea, tracțiuni și împingeri; • Verificarea cunoștințelor de specialitate prin descrierea și prezentarea deprinderilor motrice de bază; • Însușirea tehnicii de execuție a săriturilor la capra și lada de gimnastică	Explicație, demonstrație, exersare	2 ore
• 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; • Însușirea tehnicii de execuție a săriturilor la capra și lada de gimnastică	Explicație, demonstrație, exersare	2 ore
• Verificarea cunoștințelor practice prin prezentarea execuțiilor tehnice a săriturilor la cele două aparate din gimnastică (capră, lada)	Explicație, demonstrație, exersare	2 ore
• Evaluarea cunoștințelor practice de pe parcursul semestrului	Explicație, demonstrație, exersare	2 ore
• Evaluarea cunoștințelor practice de pe parcursul semestrului	Explicație, demonstrație, exersare	2 ore
		Total 28 ore
Bibliografie 1. Băiașu, Gh. N., și colab. (1984). <i>Gimnastica</i> , Ed. Sport-Turism, București 2. Fekete, J., (1996). <i>Gimnastica de bază, acrobatică și sărituri</i> , Editura Librăriile Crican, Oradea.		

3. Grosu, E. F., (1999). *Complexe de exerciții pentru influențarea selectivă a aparatului locomotor*, Editura. G.M.I., Cluj-Napoca
4. Niculescu, G., (2012). *Gimnastica de bază*. Ed. Fundației România Mare, București.
5. Negru, I., Nuț, A.(2006). *Săriturile din gimnastica școlară*, (Caiet de lucrări practice), multiplicat la U.B.B., Cluj-Napoca
6. Nuț, R.A., (2018). *Gimnastica de bază*. Editura Presa Universitară Clujeană
7. Pașcan, I., (2006, 2009), *Gimnastica în școală*, Editura Napoca Star, Cluj-Napoca.
8. Pașcan, I., (1999). *Exerciții de front și formații* (caiet de lucrări practice), multiplicat la U.B.B, Cluj-Napoca
- Rus, R., (2025) Suport de curs
10. 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 cu 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.	Evaluare scrisă sau Test grilă	50%
10.5 Seminar/L.P./laborator	• 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 aparate cuprinse în programa școlară.	Demonstrarea unor sărituri cu sprijin la aparate;	10%
	• Verificarea nivelului de pregătire fizică conform cerințelor inclusiv a probelor de control: forță și mobilitate	Probe de forță și de mobilitate	10%
	• 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	20%
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, prezență, participare activă și însușirea competențelor de bază necesare pentru promovare.

- Fiecare criteriu de evaluare este obligatoriu și trebuie să fie notat cu minimum nota 5 pentru a fi considerat criteriul promovat;
- Evaluarea din cadrul lucrărilor practice se realizează periodic pe tot parcursul semestrului, este obligatorie și se finalizează în ultima săptămână din cadrul procesului didactic;
- Lipsa evaluării sau nepromovarea lucrărilor practice (obținerea unui calificativ mai mic de nota 5), atrage după sine imposibilitatea evaluării teoretice atât în sesiunea obișnuită cât și în cea de restanțe.
- Notele acordate sunt între 1(unu) și 10(zece). Nu se acordă punct din oficiu.
- Notele obținute pentru fiecare criteriu de evaluare sunt acordate ca notă întreagă. În cazul situațiilor în care nota este acordată cu zecimală, nota se rotunjește spre nota mai mare dacă trece de 50 de sutimi sau spre nota mai mică dacă este sub 50 de sutimi (Ex: nota inițială 9,50, nota finală 10 sau nota inițială 9,45, nota finală 9).
- Nota obținută la lucrările practice este formată din media aritmetică a notelor obținute pe parcursul lucrărilor practice.
- Nota la evaluarea practică reprezintă 50% din nota finală.
- Accesul la evaluarea teoretică (examen sesiune) este condiționat de promovarea lucrărilor practice prin obținerea unei note de minimum 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).
- Evaluarea teoretică se realizează în sesiune cu prezență fizică obligatorie și va consta într-un test grilă susținut pe o platformă de evaluare.
- Nota finală obținută la disciplina gimnastica artistică, notă care se regăsește în catalog, este formată din media aritmetică a celor 2 note obținute: evaluarea practică (minimum 5 cinci) și evaluarea teoretică (minimum 5 cinci);
- În cazul nepromovării disciplinei, aceasta se va recupera în anii următori prin trecerea disciplinei în contractul de studii, achitarea taxei aferente restanței, participarea la lucrările practice și evaluarea teoretică și respectarea tuturor cerințelor stabilite în anul în curs.

11. Etichete ODD (Obiective de Dezvoltare Durabilă / Sustainable Development Goals)

	Eticheta generală pentru Dezvoltare durabilă						
							

Data completării: 09.03.2025

Semnătura titularului de curs
Lector dr. Rus Virgil

Semnătura titularului de seminar
Lector dr. Rus Virgil

Data avizării în departament:
15.03.2025

Semnătura directorului de departament
Lect. dr. Nuț Ramona Ancuța