

FIȘA DISCIPLINEI

GIMNASTICĂ ARTISTICĂ - TEORIE ȘI PRACTICĂ

1. Date despre program

1.1. Instituția de învățământ superior	Universitatea Babeș-Bolyai din Cluj Napoca
1.2. Facultatea	Facultatea de Educație Fizică și Sport
1.3. Departamentul	Departamentul de 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 / LICENȚIAT ÎN EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORT
1.7. Forma de învățământ	Învățământ cu frecvență redusă

2. Date despre disciplină

2.1. Denumirea disciplinei		GIMNASTICĂ ARTISTICĂ - TEORIE ȘI PRACTICĂ			Codul disciplinei	YLR0025			
2.2. Titularul activităților de curs – Coordonatorul de disciplină				Lect.dr. Negru Ioan Niculaie					
2.3. Titularul activităților de seminar / laborator /				Lect.dr. Negru Ioan Niculaie					
2.4. Anul de studiu	2	2.5. Semestru	4	2.6. Tipul de evaluare	E	2.7. Regimul disciplinei	Conținut	Felul disciplinei DD	
							Obligativitate	Obligatorie/ opțiune ală DOb	

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

3.1. Număr de ore pe săptămână – forma cu frecvență	4	din care: 3.2. curs	2	3.3. seminar/ laborator/ proiect	2
3.4. Total ore pe semestru – forma Învățământ cu frecvență redusă	100	din care: 3.5. SI	44	3.6. ST (nr ore) + SF (nr ore) + L/P (nr ore)	28
Distribuția fondului de timp pentru studiul individual (SI) și activități de autoinstruire (AI)					ore
3.5.1. Studiul după manual, suport de curs, bibliografie și notițe (AI)					28
3.5.2. Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate și pe teren					14
3.5.3. Pregătire seminare/ laboratoare/ proiecte, teme, referate, portofolii și eseuri					10
3.5.4. Tutoriat (consiliere profesională)					3
3.5.5. Examinări					15
3.5.6. Alte activități					2
3.7. Total ore studiu individual (SI) și activități de autoinstruire (AI)	72				
3.8. Total ore pe semestru (număr ECTS x 25 de ore)	100				
3.9. Numărul de credite	4				

4. Precondiții (acolo unde este cazul)

4.1. de curriculum	Comportament academic și îndeplinirea cerințelor solicitate de cadrul didactic.
4.2. de competențe	Capacitate de exprimare terminologică și motrică specifică gimnasticii artistice.

5. Condiții (acolo unde este cazul)

5.1. de desfășurare a cursului	Nu este cazul
5.2. de desfășurare a LECȚIEI PRACTICE	Este obligatorie participarea activă la cel puțin 5 lecții practice. În cazul absențelor justificate, studenții trebuie să prezinte dovezi corespunzătoare. În cazul în care studenții nu sunt apti de efort, pot asista la oră, doar în echipament sportiv, dar să aibă asupra lor un document care atestă diagnosticul. Echipament: Studenții trebuie să poarte echipament sportiv adecvat (trening, tricou, șort, (fetele colanți fitness), șosete. Cei cu echipament neadecvat nu vor putea participa la ore. Siguranță: Respectarea normelor de siguranță este obligatorie.

6. Competențe

6.1. Competențe specifice acumulate¹

Competențe profesionale	Proiectarea modulară și planificarea conținuturilor de bază ale domeniului, cu orientare interdisciplinară; 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; Utilizarea elementelor de management și marketing specifice domeniului;
Competențe transversale	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; Operarea cu programe informatice; documentarea și comunicarea într-o limbă de circulație internațională;

6.2. Rezultatele învățării

Cunoștințe	Studentul cunoaște: conceptele de bază ale gimnasticii artistice. Identifică și descrie aparatele și elementele tehnice specifice gimnasticii artistice. Explică și oferă exemple de exerciții care au caracter de echilibru/forță/mobilitate, pentru diferite segmente ale corpului. Are capacitatea de a analiza propriile execuții tehnice cât și pe cele ale colegilor.
Aptitudini	Capacitatea de a demonstra: Studentul este capabil să demonstreze elementele tehnice de bază pe care să le cuprindă într-un exercițiu la anumite aparate din gimnastica artistică. Capacitatea de a crea/organiza/pregăti: Studentul are capacitatea de a crea/organiza/planifica programe de pregătire care au rolul de a dezvolta forța, mobilitatea, abilități ce fac posibilă efectuarea elementelor complexe din gimnastica artistică.

Responsabilități și autonomie	<p>Studentul asistă colegii cu responsabilitate atunci când aceștia repetă anumite mișcări, elemente tehnice.</p> <p>Studentul are capacitatea de a lucra independent pentru îmbunătățirea modului în care execută anumite elemente tehnice la aparatele specifice gimnasticii artistice.</p> <p>Studentul își elaborează independent exercițiile în funcție de obiectivele urmărite.</p> <p>Studentul folosește responsabil și doar în scop educativ materialele didactice/imaginile puse la dispoziție, fără a le distribui pe rețele/platforme electronice sau sub o altă formă.</p>
--------------------------------------	---

¹ Se poate opta pentru competențe sau pentru rezultatele învățării, respectiv pentru ambele. În cazul în care se alege o singură variantă, se va șterge tabelul aferent celeilalte opțiuni, iar opțiunea păstrată va fi numerotată cu 6.

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

7.1. Obiectivul general al disciplinei	<p>Aprofundarea conceptelor fundamentale cu care operează gimnastica artistică.</p> <p>Îmbunătățirea nivelului de fitness și a motricității generale.</p>
7.2. Obiectivele specifice	<p>Cunoștințe: Identificarea, denumirea și exemplificarea aparatelor și elementelor tehnice din gimnastica artistică. Descrierea mediului în care se desfășoară activitatea specifică gimnasticii artistice (aparate necesare/elemente tehnice care pot fi efectuate la aparatele respective). Clasificarea și denumirea elementelor tehnice, însușirea unor reguli cu privire la alcătuirea/conținutul exercițiilor.</p> <p>Aptitudini: Dezvoltarea motricității generale și a nivelului de fitness prin efectuarea elementelor tehnice la aparatele avute la dispoziție în gimnastica artistică.</p> <p>Responsabilități și autonomie: Studentii se susțin reciproc în efectuarea elementelor tehnice, în amenajarea și pregătirea aparatelor. Își oferă sprijin și feedback în timp ce exersează elementele tehnice specifice. Realizează o pregătire individualizată, insistând asupra aspectelor tehnice ce trebuie îmbunătățite.</p>

8. Conținuturi

8.1. AI, SI	Metode de predare	Observații
Apariția și dezvoltarea gimnasticii artistice	AI	
Particularitățile aparatelor de concurs - Solul	AI	
Particularitățile aparatelor de concurs- Calul cu mâner	AI	
Particularitățile aparatelor de concurs - Bârna/Inele	AI	
Particularitățile aparatelor de concurs - Sărituri/paralele inegale	AI	
Particularitățile aparatelor de concurs - Paralele/bară fixă	AI	
Competițiile din gimnastica artistică/ Pregătirea fizică în gimnastica artistică	AI	
<p>Bibliografie:</p> <p>Alexe, N., (2002). <i>Teoria și metodică antrenamentului sportiv modern</i>. București: Ed. România de mâine.</p> <p>Băiașu, Gh., N., și colab., (1985). <i>Gimnastica</i>. Ed. Sport-Turism, București.</p> <p>Blakemore C., Jennett Shelia, (2001). <i>Gymnastics, The Oxford Companion to the Body</i>. Retrieved from Encyclopedia.com: http://www.encyclopedia.com/doc/10128-gymnastics.html</p> <p>Bompa, T., (2001). <i>Teoria și Metodologia - periodizarea antrenamentului sportiv</i>. București: Ed. Ex Ponto - Constanța.</p> <p>Cucu, B., (2004). - <i>Gimnastica de bază (suport de curs pentru anul I)</i>, Cluj-Napoca.</p> <p>Cucu, B., Mărcuș, P., (2005). <i>Gimnastica în kinetoterapie noțiuni de bază</i>. Cluj-Napoca: Editura GMI.</p> <p>Culda, C., Dungaciu, P., Culda, P., (1998). <i>Manual de gimnastică</i>. București : Ed. Fundația România de Mâine.</p> <p>Dragnea, A., Bota, Aura, (1999). <i>Teoria activităților motrice</i>. București: Ed. Didactică și Pedagogică.</p> <p>Fekete, J., (1996). <i>Gimnastica de bază, acrobatică și sărituri</i>. Oradea: Editura Librăriile Crican.</p>		

Grosu, E.,F., (2005). *Tehnica și biomecanica elementelor acrobatice la sol și bârnă*. Cluj-Napoca: Edit. GMI.

Grosu, E.,F., (2004). *Paralele inegale din gimnastica artistică feminină*. Cluj-Napoca: Edit. GMI.

Grosu, E.,F., (2011). *Săriturile din gimnastica competițională feminină*. Cluj-Napoca: Edit. GMI.

Lequet, J., (1985). *Actiones motrices en gymnastique sportive*. Paris: Ed. Vigot.

Marian, C., (2006). *Gimnastica de bază. Metodica organizării, dezvoltării fizice generale și a capacității aplicative*. Pitești: Ed. Universității.

Mitchell, D., David, B., Lopez, R., (2002). *Teaching fundamental gymnastics skills*. USA: printer VERSA.

Negru, I. N., (2020), Suport de curs - Gimnastica artistică, anul II, S. 4.

Niculescu, G., (2001). *Gimnastica de bază*. București: Editura Printech.

Pașcan, I., Nuț, A., Negru, I. N., (2008). *Metodica predării gimnasticii în școală*. Cluj-Napoca: Ed. Casa Cărții de Știință.

Pașcan, I., (2009). *Gimnastica de bază*. Cluj-Napoca: Ed. Napoca Star.

Pașcan, I., (2003). *Gimnastica acrobatică în ciclul gimnazial*. Cluj-Napoca: Ed. Casa Cărții de Știință.

Pfister, G., (2003). Cultural Confrontations: German Turnen, Swedish Gymnastics and English Sport-European Diversity in Physical Activities from a Historical Perspective. *Culture, Sport, Society*, 6(1): 61-91.
doi:10.1080/14610980312331271489

Price, H., Hewlett, J., Loken, N., (1950). *Gymnastics and Tumbling, USA*

Rusu, I., Grosu, E., F., Pașcan, I., Cucu, B., (1998), *Gimnastica*. Univ. Babeș-Bolyai, Facultatea de Educație Fizică și Sport, Cluj-Napoca.

Stroescu, A., Podlaha, R., (1974). *Terminologia gimnasticii*. București: Editura Stadion.

Thomas, L., Fiard, J., Soulard, C., Chautemps, G., (2004). *Gymnastique Sportive de l'école aux associations*. Paris: Edit. Revue Ep.S.

Vieru, N., (1997), Manual de gimnastică. București: Edit. Driada

***[Code of points men's artistic gymnastics](http://www.upag-gymnastics.com/en), (2013). Retrieved from <http://www.upag-gymnastics.com/en>

***[Code of points women's artistic gymnastics](http://www.upag-gymnastics.com/en), (2013). Retrieved from <http://www.upag-gymnastics.com/en>

8.2. SF	Metode de transmitere a informației	Observații
8.4. L/P	Metode de predare-învățare	Observații
Prezentarea cerințelor pentru disciplina studiată Gimnastica acrobatică – tehnica elementelor statice	Explicație, folosirea mijloacelor intuitive, exersare	2 ore
Gimnastica acrobatică – tehnica elementelor statice Gimnastica acrobatică – tehnica elementelor dinamice Bazele tehnice ale săriturilor cu sprijin Paralele, însușirea elementelor de bază	Explicație, folosirea mijloacelor intuitive, exersare	6 ore
Gimnastica acrobatică – tehnica elementelor dinamice Însușirea săriturilor la capra și lada de gimnastică Cal cu mâner (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	8 ore
Sol (băieți și fete)	Explicație, folosirea mijloacelor intuitive, exersare	4 ore
	Total	28 ore
Bibliografie:		

Alexe, N., (2002). *Teoria și metodică antrenamentului sportiv modern*. București: Ed. România de mâine.

Băiașu, Gh., N., și colab., (1985). *Gimnastica*. Ed. Sport-Turism, București.

Blakemore C., Jennett Shelia, (2001). *Gymnastics, The Oxford Companion to the Body*. Retrieved from Encyclopedia.com: <http://www.encyclopedia.com/doc/10128-gymnastics.html>

Bompa, T., (2001). *Teoria și Metodologia – periodizarea antrenamentului sportiv*. București: Ed. Ex Ponto – Constanța.

Cucu, B., (2004). - *Gimnastica de bază (suport de curs pentru anul I)*, Cluj-Napoca.

Cucu, B., Mărcuț, P., (2005). *Gimnastica în kinetoterapie noțiuni de bază*. Cluj-Napoca: Editura GMI.

Culda, C., Dungaciu, P., Culda, P., (1998). *Manual de gimnastică*. București : Ed. Fundația România de Mâine.

Dragnea, A., Bota, Aura, (1999). *Teoria activităților motrice*. București: Ed. Didactică și Pedagogică.

Fekete, J., (1996). *Gimnastica de bază, acrobatică și sărituri*. Oradea: Editura Librăriile Crican.

Grosu, E.,F., (2005). *Tehnica și biomecanica elementelor acrobatice la sol și bâră*. Cluj-Napoca: Edit. GMI.

Grosu, E.,F., (2004). *Paralele inegale din gimnastica artistică feminină*. Cluj-Napoca: Edit. GMI.

Grosu, E.,F., (2011). *Săriturile din gimnastica competițională feminină*. Cluj-Napoca: Edit. GMI.

Lequet, J., (1985). *Actiones motrices en gymnastique sportive*. Paris: Ed. Vigot.

Marian, C., (2006). *Gimnastica de bază. Metodica organizării, dezvoltării fizice generale și a capacității aplicative*. Pitești: Ed. Universității.

Mitchell, D., David, B., Lopez, R., (2002). *Teaching fundamental gymnastics skills*. USA: printer VERSA.

Negru, I. N., (2020), Suport de curs - Gimnastica artistică, anul II, S. 4.

Niculescu, G., (2001). *Gimnastica de bază*. București: Editura Printech.

Pașcan, I., Nuț, A., Negru, I. N., (2008). *Metodica predării gimnasticii în școală*. Cluj-Napoca: Ed. Casa Cărții de Știință.

Pașcan, I., (2009). *Gimnastica de bază*. Cluj-Napoca: Ed. Napoca Star.

Pașcan, I., (2003). *Gimnastica acrobatică în ciclul gimnazial*. Cluj-Napoca: Ed. Casa Cărții de Știință.

Pfister, G., (2003). Cultural Confrontations: German Turnen, Swedish Gymnastics and English Sport-European Diversity in Physical Activities from a Historical Perspective. *Culture, Sport, Society*, 6(1): 61-91.
doi:10.1080/14610980312331271489

Price, H., Hewlett, J., Loken, N., (1950). *Gymnastics and Tumbling*, USA

Rusu, I., Grosu, E., F., Pașcan, I., Cucu, B., (1998), *Gimnastica*. Univ. Babeș-Bolyai, Facultatea de Educație Fizică și Sport, Cluj-Napoca.

Stroescu, A., Podlaha, R., (1974). *Terminologia gimnasticii*. București: Editura Stadion.

Thomas, L., Fiard, J., Soulard, C., Chautemps, G., (2004). *Gymnastique Sportive de l'école aux associations*. Paris: Edit. Revue Ep.S.

Vieru, N., (1997), Manual de gimnastică. București: Edit. Driada

***Code of points men's artistic gymnastics, (2013). Retrieved from <http://www.upag-gymnastics.com/en>

***Code of points women's artistic gymnastics, (2013). Retrieved from <http://www.upag-gymnastics.com/en>

9. Coroborarea conținuturilor disciplinei cu așteptările reprezentanților comunităților epistemice, asociațiilor profesionale și angajatori reprezentativi din domeniul aferent programului

Temele abordate la disciplina gimnastica artistică sunt aliniate competențelor solicitate de către asociațiile/cluburile sportive și instituțiile de educație fizică.

Structura disciplinei a fost concepută în concordanță cu standardele de formare profesională ale asociațiilor sportive, fiind axată pe abilitățile necesare studenților în cariera de antrenori, profesori de educație fizică sau roluri din domeniul științei sportului.

10. Evaluare

Tip activitate	10.1. Criterii de evaluare	10.2. Metode de evaluare	10.3. Pondere din nota finală
10.4. AI, SI	Cunoașterea noțiunilor fundamentale legate de gimnastica artistică Cunoașterea particularităților probelor din gimnastica artistică feminină/masculină	Evaluare scrisă/test grilă	50%
10.5. SF /L/ P	Verificarea nivelului de însușire a tehnicii elementelor de bază la sărituri + sol (obligatorii) și la un alt aparat la alegere pentru fete, iar	Evaluare practică	50%

	pentru băieți 2 aparate la alegere dintre cal, inele, paralele.		
	Încărcarea, pe o platformă electronică menționată, la o dată stabilită de către profesor, a proiectelor cu o temă prestabilită/anunțată.		

10.6. Standard minim de performanță

Prezența la lucrările practice - acumularea a, cel puțin, 5 prezențe dintr-un total de 7 întâlniri alocate lucrărilor practice.

Cunoașterea aparatelor/elementelor din gimnastica artistică.




Formarea capacității de a d e n u m i / descrie elementele tehnice efectuate.

Încărcarea, pe o platformă electronică menționată, la o dată stabilită de către profesor, a proiectelor cu o temă prestabilită/anunțată.

Obținerea mediei 5, la probele din cadrul lucrărilor practice, la finalul perioadei acordată activităților didactice, pentru a putea participa la examenul teoretic.

Probele practice se susțin în perioada alocată activităților didactice și nu în perioada de sesiune.

11. Etichete ODD (Obiective de Dezvoltare Durabilă / Sustainable Development Goals)¹

	Eticheta generală pentru Dezvoltare durabilă	
		

Coordonator de disciplină
Lect.dr. Negru Ioan Niculaie

Titularul activităților de seminar
Lect.dr. Negru Ioan Niculaie

Data
28/04/2025

Responsabil de studii IFR,
Lect. univ. dr. ANDRÁS ÁLMOS

¹ Păstrați doar etichetele care, în conformitate cu [Procedura de aplicare a etichetelor ODD în procesul academic](#), se potrivesc disciplinei și ștergeți-le pe celelalte, inclusiv eticheta generală pentru *Dezvoltare durabilă* - dacă nu se aplică. Dacă nicio etichetă nu descrie disciplina, ștergeți-le pe toate și scrieți "Nu se aplică".

