

FIȘA DISCIPLINEI

Bazele gimnasticii

Anul universitar 2026-2027

1. Date despre program

1.1. Instituția de învățământ superior	UNIVERSITATEA BABEȘ-BOLYAI CLUJ-NAPOCA
1.2. Facultatea	DE ȘTIINȚE MEDICALE ȘI ALE SĂNĂTĂȚII
1.3. Departamentul	DE SPORTURI INDIVIDUALE
1.4. Domeniul de studii	KINETOTERAPIE
1.5. Ciclul de studii	LICENȚĂ
1.6. Programul de studii / Calificarea	KINETOTERAPIE ȘI MOTRICITATE SPECIALĂ/ LICENȚIAT ÎN KINETOTERAPIE ȘI MOTRICITATE SPECIALĂ
1.7. Forma de învățământ	CU FECVENȚĂ

2. Date despre disciplină

2.1. Denumirea disciplinei	Bazele gimnasticii			Codul disciplinei	YLR0031
2.2. Titularul activităților de curs	Lect. Dr. Univ. Ioan Niculaie Negru				
2.3. Titularul activităților de seminar	Lect. Dr. Univ. Ioan Niculaie Negru				
2.4. Anul de studiu	1	2.5. Semestrul	1	2.6. Tipul de evaluare	Examen
2.7. Regimul disciplinei	Obligativu	2.8. Tipul disciplinei		Disciplină de specializare (DS)	

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/ laborator/ proiect	2
3.4. Total ore din planul de învățământ	42	din care: 3.5. curs	14	3.6 seminar/laborator	28
Distribuția fondului de timp pentru studiul individual (SI) și activități de autoinstruire (AI)					ore
Studiul după manual, suport de curs, bibliografie și notițe (AI)					14
Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate și pe teren					12
Pregătire seminare/ laboratoare/ proiecte, teme, referate, portofolii și eseuri					8
Tutoriat (consiliere profesională)					2
Examinări					20
Alte activități					
3.7. Total ore studiu individual (SI) și activități de autoinstruire (AI)				56	
3.8. Total ore pe semestru				100	
3.9. Numărul de credite				4	

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, comunicare și comportament civilizat, colaborarea cu profesorul astfel încât să se creeze condițiile unui mediu academic constructiv și eficient.
5.2. de desfășurare a seminarului/ laboratorului	Este obligatorie participarea activă la cel puțin 10 lecții practice. În cazul în care studenții nu sunt apți 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 corespunzător (training, tricou, șort, colanți fitness, șosete. Cei fără echipament adecvat nu vor putea participa/asista la activitate. Siguranță: Respectarea normelor de siguranță este obligatorie
--	--

6.1. Competențele dobândite în urma absolvirii programului de studii (se preiau din planul de învățământ)

Competențe profesionale	
Codul competenței	Competență
CP1	Proiectarea modulară și planificarea conținuturilor de bază ale domeniului cu orientare interdisciplinară;
CP2	Organizarea curriculumului integrat și a mediului de instruire și învățare, cu accent interdisciplinar ;
CP5	Utilizarea metodelor și tehnicilor de intervenție kinetoterapeutică;

6.2. Rezultatele învățării specifice programului de studii (se preiau din planul de învățământ)

Rezultatele învățării vizate prin disciplină		
Codul competenței	Cunoștințe și înțelegere (Knowledge and understanding)	Abilități academice specifice (Specific academic skills)
CP1	1.Studentul/absolventul explică principiile de proiectare curriculară modulară și interdisciplinară aplicabile în kinetoterapie, în corelație cu fundamentele biomedicale, psihosociale și educaționale ale domeniului.	1. Studentul/absolventul -proiectează module de intervenție kinetoterapeutică adaptate diferitelor categorii de beneficiari;
CP2	2. Studentul/absolventul descrie structura și funcționarea curriculumului integrat în kinetoterapie și rolul mediului clinic și educațional de instruire.	2. Studentul/absolventul -organizează activități de instruire și de intervenție kinetoterapeutică în contexte interdisciplinare;
CP5	3. Studentul/absolventul înțelege și explică metodele și tehnicile specifice kinetoterapiei și fundamentarea lor științifică.	3. Studentul/absolventul -utilizează corect și diferențiat tehnicile de intervenție kinetoterapeutică;

7. Rezultatele învățării specifice disciplinei

Cunoștințe și înțelegere (Knowledge and understanding)
1. Studentul cunoaște, înțelege conceptele din gimnastica de bază, le abordează interdisciplinar și le aplică în kinetoterapie.
2. Studentul stăpânește terminologia gimnasticii și reușește să structureze mijloacele din gimnastică ce pot fi aplicate în kinetoterapie.
3. Studentul înțelege și explică mijloacele și metodele din gimnastica de bază ce pot fi aplicate în kinetoterapie, pornind de la o fundamentare științifică.
Abilități academice specifice (Specific academic skills)
1. Studentul reușește să elaboreze mijloace de intervenție în funcție de categoriile cărora trebuie să se adreseze.
2. Mijloacele, metodele elaborate pentru intervenție vor avea la bază o abordare interdisciplinară.
3. Studentul are capacitatea de a crea/organiza/planifica corect programe de pregătire folosite pentru intervența kinetoterapeutică.

8. Conținuturi

8.1 Curs	Metode de predare - învățare	Observații
Conceptul de gimnastică, caracteristici, sarcinile gimnasticii/planurile, axele corpului, pozițiile fundamentale. Pozițiile,	Curs interactiv	Recomandat însușirea temeinică a terminologiei din anatomie legată de axe, planuri, segmente, mișcări,

mișcările corpului și ale segmentelor sale, derivate din pozițiile fundamentale.		pentru a fi aplicată în gimnastică/kinetoterapie.
Pozițiile mixte ale corpului, descrierea mișcărilor/reprezentarea grafică a pozițiilor și mișcărilor corpului. Caracteristicile contracției musculare/tipuri de contracții musculare.	Curs interactiv	
Exercițiile pentru dezvoltarea fizică generală/caracteristici/clasificări/aspecte generale. Exemple de exerciții libere. Bastonul și mingea medicală/particularități, exemple de descrieri/ tipuri de exerciții	Curs interactiv	
Spalierul/scara fixă – particularități, clasificări, tipuri de exerciții. Banda elastică - particularități, clasificări, tipuri de exerciții.	Curs interactiv	
Swiss ball - particularități, clasificări, tipuri de exerciții. Ganterele de mici dimensiuni - particularități, clasificări, tipuri de exerciții.	Curs interactiv	
Exerciții la banca de gimnastică - particularități, clasificări, tipuri de exerciții. Deprinderile motrice/definiții/clasificări	Curs interactiv	
Amplitudinea de mișcare/concepte/tipuri de amplitudine/metoda stretching-ului – tipuri de stretching.	Curs interactiv	
Bibliografie Andersen, L. L., Andersen, C. H., Mortensen, O. S., Poulsen, O. M., Bjørnlund, I. B., & Zebis, M. K. (2010). Muscle activation and perceived loading during rehabilitation exercises: comparison of dumbbells and elastic resistance. <i>Physical therapy</i>, 90(4), 538–549. https://doi.org/10.2522/ptj.20090167 Barnett, Lisa & Stodden, David & E. Cohen, Kristen & Smith, Jordan & Lubans, David & Lenoir, Matthieu & Iivonen, Susanna & Miller, Andrew & Laukkanen, Arto & Dudley, Dean & Lander, Natalie & Brown, Helen & Morgan, Philip. (2016). Fundamental Movement Skills: An Important Focus. <i>Journal of Teaching Physical Education</i>. 35. 10.1123/jtpe.2014-0209. Behm, D. G., Blazevich, A. J., Kay, A. D., & McHugh, M. (2016). Acute effects of muscle stretching on physical performance, range of motion, and injury incidence in healthy active individuals: a systematic review. <i>Applied Physiology, Nutrition, And Metabolism</i>, (1), 1. doi:10.1139/apnm-2015-0235. Behm, D. G., Alizadeh, S., Daneshjoo, A., Anvar, S. H., Graham, A., Zahiri, A., Goudini, R., Edwards, C., Culleton, R., Scharf, C., & Konrad, A. (2023). Acute Effects of Various Stretching Techniques on Range of Motion: A Systematic Review with Meta-Analysis. <i>Sports medicine - open</i>, 9(1), 107. https://doi.org/10.1186/s40798-023-00652-x Behm, D., (2019). The Science and Physiology of Flexibility and Stretching: Implications and Applications in Sport Performance and Health. 10.4324/9781315110745. Behnke, Robert, (2001, 2006), <i>Kinetic Anatomy, USA, Human Kinetics, Inc.</i> Retras în data de 18-10-2011, http://books.google.com/books?id=dbVv5OhjmcC&printsec=frontcover&source=gbs_ge_summary_r&cad=0#v=onepage&q&f=false Buscher, A., Cumming, C., Ratajczyk, G., (n.d.). Garder la forme avec votre bande d'exercice. Retrived from https://www.artzt.eu/media/wysiwyg/landingpages/theraband/international_exercise_instructions/PDFs/Resistance_bands/French_Thera_Band_Fit_With_Resistance_Bands.pdf Campbell, D., (2021), <i>Mastering Muscles & Movement second edition, Published by Bodylight Books, ISBN 978-0-9788664-5-7.</i> Chaaban, C., Thigpen, C., (2020). Principles of Orthopaedic Rehabilitation. In Miller, M., & Thomson, S. <i>Orthopaedic Sports Medicine Principles and Practice</i> (5th ed.). DeLee, Drez, & Miller's. (pp. 347-353). Carrière, B. (2000). The „Swiss Ball”. An effective tool in physiotherapy for patients, families and physiotherapists. <i>Med Rehabil</i>, 4(3), 60-71.		

- Earp, Jacob E, M.A., C.S.C.S., & Kraemer, William J, PhD, C.S.C.S.D., F.N.S.C.A. (2010). Medicine ball training implications for rotational power sports. *Strength and Conditioning Journal*, 32(4), 20-25. Retrieved from <https://search-proquest-com.am.e-nformation.ro/docview/847389898?accountid=136549>
- Faigenbaum, A. D., & Mediate, P. (2006). Effects of medicine ball training on fitness performance of high-school physical education students. *Physical Educator*, 63(3), 160-167. Retrieved from <https://searchproquestcom.am.enformation.ro/docview/233008174?accountid=136549>
- Faigenbaum, A., & Mediate, P. (2006). Medicine ball for all. *Journal of Physical Education, Recreation & Dance*, 77(7), 25-28, 30, 45. Retrieved from <https://search-proquestcom.am.enformation.ro/docview/215759020?accountid=136549>
- Fundamental Movement Skills. (2018, Noiembrie, 03). Retras de pe <http://www.sportwellington.org.nz/fundamental-movement-skills/>
<https://www.australiancurriculum.edu.au/f-10-curriculum/health-and-physical-education/Glossary/?term=fundamental+movement+skills>
- Gürkan, A. C., Demirel, H., Demir, M., Atmaca, E. S., Bozöyük, G., & Dane, S. (2016). Effects of long-term training program on static and dynamic balance in young subjects. *Clinical and Investigative Medicine (Online)*, 39(6), S31-S33. Retrieved from <https://search-proquest-com.am.e-nformation.ro/docview/1848748499?accountid=136549>
- Harmes, L. (2006). History and use of Stall Bars. *First Published in CrossFit Journal Issue 44 – April 2006*.
- Hernandez, Jessica (n.d). Stall Bar Exercises And Benefits. Retras, 25 Octombrie, 2018, de pe <https://www.gottahavefit.com/stall-bar-exercises-benefits/>
- Holfelder, B., & Schott, N. (2014). Relationship of fundamental movement skills and physical activity in children and adolescents: A systematic review. *Psychology of Sport and Exercise*, 15(4), 382-391. doi:10.1016/j.psychsport.2014.03.005.
- Iversen, V. M., Vasseljen, O., Mork, P. J., Berthelsen, I. R., Børke, J. B., Berheussen, G. F., Tveter, A. T., Salvesen, Ø., ... Fimland, M. S. (2017). Resistance training in addition to multidisciplinary rehabilitation for patients with chronic pain in the low back: Study protocol. *Contemporary clinical trials communications*, 6, 115-121. doi:10.1016/j.conctc.2017.04.001.
- Johnstone, A., Hughes, A. R., Martin, A., & Reilly, J. J. (2018). Utilising active play interventions to promote physical activity and improve fundamental movement skills in children: a systematic review and meta-analysis. *BMC public health*, 18(1), 789. doi:10.1186/s12889-018-5687-z
- Kochanowicz, A., Kochanowicz, K., Niespodzinski, B., Mieszkowski, J., & Sawicki, P. (2017). EFFECTS OF SYSTEMATIC GYMNASTIC TRAINING ON POSTURAL CONTROL IN YOUNG AND ADULT MEN. *Science of Gymnastics Journal*, 9(1), 5-15, 100. Retrieved from <https://search-proquest-com.am.e-nformation.ro/docview/1880378088?accountid=136549>
- Kopack, J., & Cascardi, K. (2024). *Principles of Therapeutic Exercise for the Physical Therapist Assistant*. Taylor & Francis.
- Knopf, K. (2013). Resistance Band Workbook. Berkeley: Ulysses Press.
- Kurz, T. (2003). *Stretching Scientifically A Guide to Flexibility Training*, fourth edition, Editura Stadion Publishing, Inc. Island Pond, USA.
- Lawrence, E. L., Cesar, G. M., Bromfield, M. R., Peterson, R., Valero-Cuevas, F., & Sigward, S. M. (2015). Strength, multijoint coordination, and sensorimotor processing are independent contributors to overall balance ability. *BioMed Research International*, 2015 doi: <http://dx.doi.org.am.e-nformation.ro/10.1155/2015/561243>
- Lees, A., Vanrenterghem, J., & Clercq, D.L. (2004). The maximal and sub-maximal vertical jump: implications for strength and conditioning. *Journal of strength and conditioning research*, 18 4, 787-91.
- Lippert, L., (2006), *Clinical Kinesiology and Anatomy* fourth edition, F. A. Davis Company
- Marian, C., (2006). *Gimnastica de bază. Metodica organizării, dezvoltării fizice generale și a capacității aplicative*. Curs, Editura Universității Pitești.
- Martins, W. R., Safons, M. P., Bottaro, M., Blasczyk, J. C., Diniz, L. R., Fonseca, R. M. C., ... de Oliveira, R. J. (2015). Effects of short term elastic resistance training on muscle mass and strength in untrained older adults: a randomized clinical trial. *BMC Geriatrics*, 15, 99. <http://doi.org/10.1186/s12877-015-0101-5>
- Mazzilli, K. M., Matthews, C. E., Salerno, E. A., & Moore, S. C. (2019). Weight Training and Risk of 10 Common Types of Cancer. *Medicine and science in sports and exercise*, 51(9), 1845-1851. <https://doi.org/10.1249/MSS.0000000000001987>
- McCarthy, H., Brazil, S. T., Greene, J. C., Rendell, S. T., & Rohr, L. E. (2013). The impact of Wii Fit™ yoga training on flexibility and heart rate. *International Sportmed Journal*, 14.
- Miller, M., & Thomson, S. (2020). *Orthopaedic Sports Medicine Principles and Practice* (5th ed.). DeLee, Drez, & Miller's.
- Mitchell, D., David, B., Lopez, R. (2002). *Teaching fundamental gymnastics skills*. printer VERSA, USA.

Morris, S. J., Oliver, J. L., Pedley, J. S., Haff, G. G., & Lloyd, R. S. (2022). Comparison of Weightlifting, Traditional Resistance Training and Plyometrics on Strength, Power and Speed: A Systematic Review with Meta-Analysis. *Sports medicine (Auckland, N.Z.)*, 52(7), 1533–1554. <https://doi.org/10.1007/s40279-021-01627-2>

Negru, I. N., (2019). *Gimnastica de bază teorie și practică*. http://www.editura.ubbcluj.ro/www/en/ebooks/authors_d.php?ida=16_21

Negru, I. N., (2024) *Gimnastica de bază teorie și practică*, curs în format electronic pus la dispoziția studenților pe platforma Microsoft Teams.

Oatis, C., (2009), *The Mechanics And Pathomechanics Of Human Movement*, Baltimore

Pașcan, I. (2006). *Gimnastica de bază*, Editura Napoca Star, Cluj-Napoca.

Rufa'i, A. A., Muda, W. A. M. W., Yen, S. H., Abd Shatar, A. K., Murali, B. V. K., & Tan, S. W. (2016). Design of a randomised intervention study: the effect of dumbbell exercise therapy on physical activity and quality of life among breast cancer survivors in Malaysia. *BMJ global health*, 1(1), e000015. <https://doi.org/10.1136/bmjgh-2015-000015>

Saito, A., Tomita, A., Ando, R., Watanabe, K., & Akima, H. (2018). Muscle synergies are consistent across level and uphill treadmill running. *Scientific Reports (Nature Publisher Group)*, 8, 1-10. doi: <http://dx.doi.org.am.e-nformation.ro/10.1038/s41598-018-24332-z>

8.2 Seminar / laborator	Metode de predare - învățare	Observații
Prezentarea cerințelor pentru disciplina studiată Noțiuni de bază: planurile și axele mediane ale corpului Pozițiile fundamentale ale corpului	Explicație/exersare/repetare	
Poziții derivate din pozițiile fundamentale	Explicație/exersare/repetare	
Noțiuni pentru descrierea pozițiilor, mișcărilor, respectiv a exercițiilor Deprinderi motrice de bază: mers și alergare Elemente acrobatice statice de mare mobilitate/de echilibru și forță/elemente dinamice	Explicație/exersare/repetare	
Exerciții libere/descriere/ particularități, tipuri de exerciții Deprinderi motrice de bază: sărituri Elemente acrobatice statice de mare mobilitate/de echilibru și forță/elemente dinamice	Explicație/exersare/repetare	Studenții își vor pregăti, pe baza materialelor prezentate la curs, complexe de mijloace pt intervenție în kinetoterapie.
Exerciții cu bastonul de gimnastică particularități, tipuri de exerciții	Explicație/exersare/repetare	
Deprinderi motrice de bază: cățărarea și escaladarea Exerciții cu mingi medicinale particularități, tipuri de exerciții Elemente acrobatice statice de mare mobilitate/de echilibru și forță/elemente dinamice	Explicație/exersare/repetare	În scopul eficientizării realizării diferitelor elemente simple (de bază) din gimnastică, studenții vor acorda atenție, în timpul liber, și abilităților motrice.
Deprinderi motrice de bază: echilibrul Exerciții cu benzile elastice, particularități, tipuri de exerciții Elemente acrobatice statice de mare mobilitate/de echilibru și forță/elemente dinamice	Explicație/exersare/repetare	
Exerciții cu Swiss ball - particularități, tipuri de exerciții	Explicație/exersare/repetare	

Elemente acrobatice statice de mare mobilitate/de echilibru și forță/elemente dinamice		
Exerciții cu Ganterele de mici dimensiuni - particularități, tipuri de exerciții Elemente acrobatice statice de mare mobilitate/de echilibru și forță/elemente dinamice	Explicație/exersare/repetare	
Exerciții folosind banca de gimnastică - particularități, tipuri de exerciții Elemente acrobatice statice de mare mobilitate/de echilibru și forță/elemente dinamice	Explicație/exersare/repetare	
Exerciții la scara fixă/spalier - particularități, tipuri de exerciții Elemente acrobatice statice de mare mobilitate/de echilibru și forță/elemente dinamice	Explicație/exersare/repetare	
Amplitudinea de mișcare/metode de dezvoltare a amplitudinii de mișcare Elemente acrobatice statice de mare mobilitate/de echilibru și forță/elemente dinamice	Explicație/exersare/repetare	
Lecție de verificare Prezentarea pe parcurs a unor structuri de exerciții, exemplificare, descriere, rolul exercițiilor respective. Prezentarea izolată a elementelor acrobatice realizate pe parcursul lucrărilor practice: semisfoara, a rostogolirilor: din ghemuit în ghemuit, din ghemuit în depărtat, din depărtat în depărtat; a stândului pe omoplați, a stândului pe cap, a răsturnării - roata laterală.		
Bibliografie Andersen, L. L., Andersen, C. H., Mortensen, O. S., Poulsen, O. M., Bjørnlund, I. B., & Zebis, M. K. (2010). Muscle activation and perceived loading during rehabilitation exercises: comparison of dumbbells and elastic resistance. <i>Physical therapy</i>, 90(4), 538–549. https://doi.org/10.2522/ptj.20090167 Barnett, Lisa & Stodden, David & E. Cohen, Kristen & Smith, Jordan & Lubans, David & Lenoir, Matthieu & Iivonen, Susanna & Miller, Andrew & Laukkanen, Arto & Dudley, Dean & Lander, Natalie & Brown, Helen & Morgan, Philip. (2016). Fundamental Movement Skills: An Important Focus. <i>Journal of Teaching Physical Education</i>. 35. 10.1123/jtpe.2014-0209. Behm, D. G., Blazevich, A. J., Kay, A. D., & McHugh, M. (2016). Acute effects of muscle stretching on physical performance, range of motion, and injury incidence in healthy active individuals: a systematic review. <i>Applied Physiology, Nutrition, And Metabolism</i>, (1), 1. doi:10.1139/apnm-2015-0235. Behm, D. G., Alizadeh, S., Daneshjoo, A., Anvar, S. H., Graham, A., Zahiri, A., Goudini, R., Edwards, C., Culleton, R., Scharf, C., & Konrad, A. (2023). Acute Effects of Various Stretching Techniques on Range of Motion: A Systematic Review with Meta-Analysis. <i>Sports medicine - open</i>, 9(1), 107. https://doi.org/10.1186/s40798-023-00652-x Behm, D., (2019). The Science and Physiology of Flexibility and Stretching: Implications and Applications in Sport Performance and Health. 10.4324/9781315110745. Behnke, Robert, (2001, 2006), <i>Kinetic Anatomy, USA, Human Kinetics, Inc.</i> Retras în data de 18-10-2011, http://books.google.com/books?id=dbVv5OhJimcC&printsec=frontcover&source=gbs_ge_summary_r&cad=0#v=onepage&q&f=false		

- Buscher, A., Cumming, C., Ratajczyk, G., (n.d.). Garder la forme avec votre bande d'exercice. Retrieved from https://www.artzt.eu/media/wysiwyg/landingpages/theraband/international_exercise_instructions/PDFs/Resistance_bands/French_Thera_Band_Fit_With_Resistance_Bands.pdf
- Campbell, D., (2021), *Mastering Muscles & Movement second edition*, Published by Bodylight Books, ISBN 978-0-9788664-5-7.
- Chaaban, C., Thigpen, C., (2020). Principles of Orthopaedic Rehabilitation. In Miller, M., & Thomson, S. *Orthopaedic Sports Medicine Principles and Practice* (5th ed.). DeLee, Drez, & Miller's. (pp. 347-353).
- Carrière, B. (2000). The „Swiss Ball”. An effective tool in physiotherapy for patients, families and physiotherapists. *Med Rehabil*, 4(3), 60-71.
- Earp, Jacob E.M.A., C.S.C.S., & Kraemer, William J, PhD,C.S.C.S.D., F.N.S.C.A. (2010). Medicine ball training implications for rotational power sports. *Strength and Conditioning Journal*, 32(4), 20-25. Retrieved from <https://search-proquest-com.am.e-nformation.ro/docview/847389898?accountid=136549>
- Faigenbaum, A. D., & Mediate, P. (2006). Effects of medicine ball training on fitness performance of high-school physical education students. *Physical Educator*, 63(3), 160-167. Retrieved from <https://searchproquestcom.am.e-nformation.ro/docview/233008174?accountid=136549>
- Faigenbaum, A., & Mediate, P. (2006). Medicine ball for all. *Journal of Physical Education, Recreation & Dance*, 77(7), 25-28,30,45. Retrieved from <https://search-proquestcom.am.e-nformation.ro/docview/215759020?accountid=136549>
- Fundamental Movement Skills. (2018, Noiembrie, 03). Retras de pe <http://www.sportwellington.org.nz/fundamental-movement-skills/>
<https://www.australiancurriculum.edu.au/f-10-curriculum/health-and-physical-education/Glossary/?term=fundamental+movement+skills>
- Gürkan, A. C., Demirel, H., Demir, M., Atmaca, E. S., Bozöyük, G., & Dane, S. (2016). Effects of long-term training program on static and dynamic balance in young subjects. *Clinical and Investigative Medicine (Online)*, 39(6), S31-S33. Retrieved from <https://search-proquest-com.am.e-nformation.ro/docview/1848748499?accountid=136549>
- Harmes, L., (2006). History and use of Stall Bars. *First Published in CrossFit Journal Issue 44 – April 2006*.
- Hernandez, Jessica (n.d). Stall Bar Exercises And Benefits. Retras, 25 Octombrie, 2018, de pe <https://www.gottahavefit.com/stall-bar-exercises-benefits/>
- Holfelder, B., & Schott, N. (2014). Relationship of fundamental movement skills and physical activity in children and adolescents: A systematic review. *Psychology of Sport and Exercise*, 15(4), 382-391. doi:10.1016/j.psychsport.2014.03.005.
- Iversen, V. M., Vasseljen, O., Mork, P. J., Berthelsen, I. R., Børke, J. B., Berheussen, G. F., Tveter, A. T., Salvesen, Ø., ... Finland, M. S. (2017). Resistance training in addition to multidisciplinary rehabilitation for patients with chronic pain in the low back: Study protocol. *Contemporary clinical trials communications*, 6, 115-121. doi:10.1016/j.conctc.2017.04.001.
- Johnstone, A., Hughes, A. R., Martin, A., & Reilly, J. J. (2018). Utilising active play interventions to promote physical activity and improve fundamental movement skills in children: a systematic review and meta-analysis. *BMC public health*, 18(1), 789. doi:10.1186/s12889-018-5687-z
- Kochanowicz, A., Kochanowicz, K., Niespodzinski, B., Mieszkowski, J., & Sawicki, P. (2017). EFFECTS OF SYSTEMATIC GYMNASIAC TRAINING ON POSTURAL CONTROL IN YOUNG AND ADULT MEN. *Science of Gymnastics Journal*, 9(1), 5-15,100. Retrieved from <https://search-proquest-com.am.e-nformation.ro/docview/1880378088?accountid=136549>
- Kopack, J., & Cascardi, K. (2024). *Principles of Therapeutic Exercise for the Physical Therapist Assistant*. Taylor & Francis.
- Knopf, K., (2013). Resistance Band Workbook. Berkeley: Ulysses Press.
- Kurz, T., (2003), *Stretching Scientifically A Guide to Flexibility Training*, fourth edition, Editura Stadion Publishing, Inc. Island Pond, USA.
- Lawrence, E. L., Cesar, G. M., Bromfield, M. R., Peterson, R., Valero-Cuevas, F., & Sigward, S. M. (2015). Strength, multijoint coordination, and sensorimotor processing are independent contributors to overall balance ability. *BioMed Research International*, 2015 doi: <http://dx.doi.org.am.e-nformation.ro/10.1155/2015/561243>
- Lees, A., Vanrenterghem, J., & Clercq, D.L. (2004). The maximal and sub-maximal vertical jump: implications for strength and conditioning. *Journal of strength and conditioning research*, 18 4, 787-91.
- Lippert, L., (2006), *Clinical Kinesiology and Anatomy* fourth edition, F. A. Davis Company
- Marian, C., (2006). *Gimnastica de bază. Metodica organizării, dezvoltării fizice generale și a capacității aplicative. Curs*, Editura Universității Pitești.
- Martins, W. R., Safons, M. P., Bottaro, M., Blasczyk, J. C., Diniz, L. R., Fonseca, R. M. C., ... de Oliveira, R. J. (2015). Effects of short term elastic resistance training on muscle mass and strength in untrained older adults: a randomized clinical trial. *BMC Geriatrics*, 15, 99. <http://doi.org/10.1186/s12877-015-0101-5>

- Mazzilli, K. M., Matthews, C. E., Salerno, E. A., & Moore, S. C. (2019). Weight Training and Risk of 10 Common Types of Cancer. *Medicine and science in sports and exercise*, 51(9), 1845–1851. <https://doi.org/10.1249/MSS.0000000000001987>
- McCarthy, H., Brazil, S. T., Greene, J. C., Rendell, S. T., & Rohr, L. E. (2013). The impact of Wii Fit™ yoga training on flexibility and heart rate. *International Sportmed Journal*, 14.
- Miller, M., & Thomson, S. (2020). *Orthopaedic Sports Medicine Principles and Practice* (5th ed.). DeLee, Drez, & Miller's.
- Mitchell, D., David, B., Lopez, R. (2002). *Teaching fundamental gymnastics skills*. printer VERSA, USA.
- Morris, S. J., Oliver, J. L., Pedley, J. S., Haff, G. G., & Lloyd, R. S. (2022). Comparison of Weightlifting, Traditional Resistance Training and Plyometrics on Strength, Power and Speed: A Systematic Review with Meta-Analysis. *Sports medicine (Auckland, N.Z.)*, 52(7), 1533–1554. <https://doi.org/10.1007/s40279-021-01627-2>
- Negru, I. N., (2019). *Gimnastica de bază teorie și practică*. http://www.editura.ubbcluj.ro/www/en/ebooks/authors_d.php?ida=16_21
- Negru, I. N., (2024) *Gimnastica de bază teorie și practică*, curs în format electronic pus la dispoziția studenților pe platforma Microsoft Teams.
- Oatis, C., (2009), *The Mechanics And Pathomechanics Of Human Movement*, Baltimore
- Pașcan, I. (2006). *Gimnastica de bază*, Editura Napoca Star, Cluj-Napoca.
- Rufa'i, A. A., Muda, W. A. M. W., Yen, S. H., Abd Shatar, A. K., Murali, B. V. K., & Tan, S. W. (2016). Design of a randomised intervention study: the effect of dumbbell exercise therapy on physical activity and quality of life among breast cancer survivors in Malaysia. *BMJ global health*, 1(1), e000015. <https://doi.org/10.1136/bmjgh-2015-000015>
- Saito, A., Tomita, A., Ando, R., Watanabe, K., & Akima, H. (2018). Muscle synergies are consistent across level and uphill treadmill running. *Scientific Reports (Nature Publisher Group)*, 8, 1-10. doi: <http://dx.doi.org.am.e-information.ro/10.1038/s41598-018-24332-z>

9. Evaluare

Tip activitate	9.1 Criterii de evaluare	9.2 Metode de evaluare	9.3 Pondere din nota finală
9.4 Curs	Cunoașterea conceptelor și noțiunilor specifice gimnasticii de bază. Cunoașterea modului de alcătuire și descriere a exercițiilor pentru dezvoltarea fizică generală, a celor pentru dezvoltarea amplitudinii de mișcare.	Evaluare scrisă/test grilă	50%
9.5 Seminar/laborator	Susținerea în prezența colectivului a unei teme stabilite, conform programării prealabile realizată de către profesor.	Evaluare practică	50%
	Prezentarea/efectuarea elementelor acrobatice abordate la LP.	Evaluare practică	
9.6 Standard minim de promovare			
Prezența la cursuri - acumularea a unui nr. de prezențe de cel puțin 50% din nr. total de cursuri. Prezența la lucrările practice – acumularea a, cel puțin, 9 prezențe dintr-un total de 14 întâlniri alocate lucrărilor practice. Cunoașterea și aplicarea structurilor de exerciții abordate la lucrările practice. Formarea capacității de a descrie mișcările corpului și ale segmentelor sale, necesară în alcătuirea diferitelor exerciții specifice gimnasticii de bază. Cunoașterea caracterului exercițiilor și influența lor asupra capacității de mișcare. Încărcarea proiectelor pe o platformă electronică, (până la data menționată), susținerea în prezența colectivului a unei teme stabilite, efectuarea elementelor acrobatice de minim nota 5 și obținerea la finalul orelor, alocate pentru LP, a notei minime 5, sunt condiții preliminare pentru accesarea la examenul teoretic.			

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

		 
--	--	---

Data completării:

26/03/2026

Semnătura titularului de curs

Lector univ. dr. Negru Ioan Niculaie

Semnătura titularului de seminar

Lector univ. dr. Negru Ioan Niculaie

Data avizării în departament:

03.04.2026

Semnătura directorului de departament

Lector dr. Nuț Ramona Ancuța