

## FIȘA DISCIPLINEI

### BAZELE GIMNASTICII

Anul universitar 2026-2027

#### 1. Date despre program

|                                        |                                                                   |
|----------------------------------------|-------------------------------------------------------------------|
| 1.1. Instituția de învățământ superior | UNIVERSITATEA "BABEȘ-BOLYAI"                                      |
| 1.2. Facultatea                        | 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/Licențiat în educație fizică și sport |
| 1.7. Forma de învățământ               | CU FRECVENȚĂ                                                      |

#### 2. Date despre disciplină

|                                         |                              |                        |   |                                 |         |
|-----------------------------------------|------------------------------|------------------------|---|---------------------------------|---------|
| 2.1. Denumirea disciplinei              | BAZELE GIMNASTICII           |                        |   | Codul disciplinei               | YLR0031 |
| 2.2. Titularul activităților de curs    | Lector dr. Nuț Ramona Ancuța |                        |   |                                 |         |
| 2.3. Titularul activităților de seminar | Lector dr. Nuț Ramona Ancuța |                        |   |                                 |         |
| 2.4. Anul de studiu                     | I                            | 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                                                                         | 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         |
| <b>Distribuția fondului de timp pentru studiul individual (SI) și activități de autoinstruire (AI)</b> |    |                     |    |                                  | <b>ore</b> |
| Studiul după manual, suport de curs, bibliografie și notițe (AI)                                       |    |                     |    |                                  | 20         |
| Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate și pe teren         |    |                     |    |                                  |            |
| Pregătire seminare/ laboratoare/ proiecte, teme, referate, portofolii și eseuri                        |    |                     |    |                                  | 10         |
| Tutoriat (consiliere profesională)                                                                     |    |                     |    |                                  |            |
| Examinări                                                                                              |    |                     |    |                                  | 10         |
| Alte activități                                                                                        |    |                     |    |                                  | 2          |
| <b>3.7. Total ore studiu individual (SI) și activități de autoinstruire (AI)</b>                       |    |                     |    | <b>42</b>                        |            |
| <b>3.8. Total ore pe semestru</b>                                                                      |    |                     |    | <b>100</b>                       |            |
| <b>3.9. Numărul de credite</b>                                                                         |    |                     |    | <b>4</b>                         |            |

#### 4. Precondiții (acolo unde este cazul)

|                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
|--------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 4.1. de curriculum | Nu este cazul                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
| 4.2. de competențe | <ul style="list-style-type: none"><li>Nivel minim de dezvoltare a capacităților motrice generale (forță, mobilitate, coordonare);</li><li>Capacitatea de a efectua mișcări coordonate și exerciții de intensitate moderată;</li><li>Capacitate de înțelegere și aplicare a instrucțiunilor motrice;</li><li>Capacitatea de a lucra atât individual, cât și în echipă.</li></ul> <p>Precondițiile au rol orientativ nu selectiv.</p> |

#### 5. Condiții (acolo unde este cazul)

|                                |                                                                                                                                                                                                                                                                              |
|--------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 5.1. de desfășurare a cursului | <ul style="list-style-type: none"><li>Participarea la activitățile de curs este recomandată pentru înțelegerea conținuturilor teoretice;</li><li>Utilizarea dispozitivelor digitale este permisă exclusiv în scop didactic (documentare, aplicații, interacțiune);</li></ul> |
|--------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

|                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
|--------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                                  | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Utilizarea platformelor educaționale (ex. Microsoft Teams) pentru acces la materiale și comunicare;</li> <li>• Respectarea normelor de conduită academică și a eticii profesionale;</li> <li>• Interdicția distribuirii materialelor didactice fără acordul cadrului didactic.</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
| 5.2. de desfășurare a seminarului/ laboratorului | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Participarea activă (desfășurarea de activități fizice) la lucrările practice pe parcursul semestrului este obligatorie, în cuantum de minimum 75% din numărul de întâlniri pe semestru;</li> <li>• Stare optimă de sănătate pe tot parcursul lucrărilor practice pentru a putea participa activ și eficient la activități;</li> <li>• 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;</li> <li>• Recuperarea unei absențe se face prin recuperarea tematicii din cadrul unității de învățare la care se absentează, în săptămâna programată tematicii prin prezentarea la lucrările practice cu o altă grupă;</li> <li>• Utilizarea dispozitivelor mobile este permisă doar ca parte a interacțiunii aferente lucrărilor practice, în măsura în care se solicită de către cadrul didactic acest lucru;</li> <li>• Filmarea și fotografierea în timpul lucrărilor practice fără acordul profesorului este interzisă;</li> <li>• Participarea la lucrările practice se va face folosind îmbrăcăminte sportivă corespunzătoare disciplinei conform cerințelor cadrului didactic;</li> <li>• Respectarea normelor de protecție și siguranță.</li> </ul> |

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

| Competențe profesionale |                                                                                                        |
|-------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Codul competenței       | Competență                                                                                             |
| CP2                     | Organizarea curriculumului integrat și a mediului de instruire și învățare, cu accent interdisciplinar |
| CP5                     | Evaluarea nivelului de pregătire a participanților la activitățile de educație fizică și sport         |

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

| Rezultatele învățării vizate prin disciplină |                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                |
|----------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Codul competenței                            | Cunoștințe și înțelegere<br>(Knowledge and understanding)                                                                                                                                                                                                                       | Abilități academice specifice<br>(Specific academic skills)                                                                                                                                                    |
| CP2                                          | Studentul/Absolventul explică și interpretează concepte generale, principii și metode de bază din domeniul motricității umane, al organizării și conducerii activității specifice domeniului, în contexte formative, educative, competiționale, terapeutice și organizaționale. | Studentul/absolventul:<br>- interpretează sensurile principale ale conceptelor de bază ale teoriei, ale metodicii și ale practicii educației fizice, ale sportului, ale kinetoterapiei și ale managementului;; |
|                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                 | - colectează, selectează și prelucrează date utilizate în scopul interpretării rezultatelor teoretice și experimentale.                                                                                        |
| CP5                                          | Studentul/absolventul explică diferite metode de predare a activităților motrice, în vederea favorizării însușirii de cunoștințe și a creșterii eficienței actului educațional.                                                                                                 | Studentul/absolventul:<br>- selectează metode de predare adecvate obiectivelor de instruire;                                                                                                                   |
|                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                 | - utilizează metodele de predare în acord cu conținuturile programelor de instruire.                                                                                                                           |

#### 7. Rezultatele învățării specifice disciplinei

| Cunoștințe și înțelegere (Knowledge and understanding) |
|--------------------------------------------------------|
|--------------------------------------------------------|

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1. Înțelegerea fundamentelor disciplinei gimnastica: Studenții vor explica conceptul de gimnastică; vor identifica și descrie obiectivele gimnasticii, vor examina și prezenta caracteristicile, mijloacele și ramurile gimnasticii.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
| 2. Identificarea noțiunilor de bază în gimnastică: Studenții vor formula cerințele terminologiei de specialitate, vor recunoaște pozițiile și mișcările corpului.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
| 3. Analiza capacității de organizare și conducere a grupurilor de elevi: Studenții vor identifica locul exercițiilor de gimnastică organizatorică în lecția de educație fizică și vor analiza sistematizarea acestora.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
| 4. Sinteza exercițiilor de dezvoltare fizică generală: Studenții vor analiza importanța exercițiilor de dezvoltare fizică generală. Vor explica caracteristicile, obiectivele și efectele acestora asupra organismului. Îți vor însuși corect noțiunile de descriere a exercițiilor și complexelor de exerciții în planificarea lecțiilor. Vor recunoaște noțiunile de reprezentare grafică a mișcărilor segmentelor corpului din gimnastică și a simbolurilor și semnificația acestora folosite în reprezentarea grafică. Vor cunoaște sistematizarea exercițiilor de dezvoltare fizică generală după mai multe criterii, cu precădere criteriul formelor de practicare. |
| 5. Analiza exercițiilor aplicative: Vor explicarea rolul exercițiilor aplicative în dezvoltarea fizică generală a organismului și corectarea atitudinilor deficiente ale acestuia. Vor delimita deprinderile motrice de bază de cele utilitar-aplicative.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
| 6. Analiza deprinderilor motrice specifice gimnasticii:<br>Studenții vor recunoaște importanța utilizării deprinderilor motrice de bază în dezvoltarea fizică generală. Vor recunoaște denumirea terminologică a elementelor acrobatice și săriturilor cu sprijin la aparate.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
| <b>Abilități academice specifice (Specific academic skills)</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
| 1. Aplicarea noțiunilor fundamentale din gimnastica de bază: Studenții își vor însuși și utiliza corespunzător limbajul terminologic de specialitate, vor demonstra și corecta pozițiile și mișcările corpului.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
| 2. Dezvoltarea abilității de organizare, disciplinare, orientare spațială și conducere a grupurilor de elevi: Studenții vor utiliza exercițiile de front și formații în scopul organizării, disciplinării, orientării spațiale și conducerii grupurilor de elevi și își vor însuși comenzile necesare pentru obținerea scopului propus.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
| 3. Aplicarea exercițiilor de dezvoltare fizică generală: Studenții vor dobândi abilități de a concepe și descrie exerciții și complexe de exerciții cu rol în dezvoltare fizică generală. Vor dobândi abilități de adaptare a exerciții de dezvoltare fizică generală în funcție de grupul de participanți la activitățile fizice și de criteriul formelor de practicare. Vor utiliza corect noțiunile de descriere a exercițiilor și complexelor de exerciții în planificarea lecțiilor. Îți vor dezvolta abilități practice de a utiliza reprezentarea grafică în planificarea curentă.                                                                                 |
| 4. Aplicarea exercițiilor utilitare: Studenții își vor dezvolta abilități practice de a conduce și aplica exercițiile aplicative în lecțiile de educație fizică. Abilitatea de a combina exercițiile aplicative cu parcursurile aplicative în situații diferite.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
| 5. Educarea esteticii corporale și motrice: Studenții vor demonstra și aplica complexe de exerciții cu rol în educarea esteticii corporale.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
| 6. Aplicarea tehnicii de execuție a elementelor acrobatice din programa școlară și a săriturilor cu sprijin: Studenții vor demonstra și aplica tehnica de execuție a elementelor acrobatice din programa școlară și a săriturilor cu sprijin.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
| 7. Coordonarea și sincronizarea mișcărilor cu acompaniamentul muzical: Studenții vor executa exercițiile de influențare selectivă a aparatului locomotor cu accent pe coordonarea mișcărilor însoțite de acompaniament muzical și vor demonstra capacitatea de a sintetiza mișcările în complexe de exerciții pentru optimizarea coordonării și dezvoltării simțului ritmic.                                                                                                                                                                                                                                                                                              |

## 8. Conținuturi

| 8.1 Curs                                                                                                                                                                                                         | Metode de predare - învățare                     | Observații |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------|------------|
| 1. Gimnastica – concept, obiective, caracteristici și ramuri (2 ore):<br>- definirea gimnasticii;<br>- clasificarea ramurilor;<br>- rolul gimnasticii în educația fizică și sport.                               | Prelegere,<br>Expunere,<br>Conversație euristică |            |
| 2. Caracteristicile posturii corporale (2 ore):<br>- prezentarea pozițiilor și mișcărilor corpului;<br>- denumirea exercițiilor;<br>- reguli de descriere a exercițiilor                                         | Prelegere,<br>Exerciții de identificare          |            |
| 3. Gimnastica organizatorică. Exerciții de front, ordine și formații (2 ore):<br>- rolul exercițiilor organizatorice;<br>- comenzi și structuri de organizare;<br>- aplicabilitate în lecția de educație fizică. | Prelegere,<br>Analiză de situații                |            |
| 4. Exercițiile de dezvoltare fizică generală (8 ore):<br>- caracteristici și obiective;<br>- sistematizarea exercițiilor;                                                                                        | Prelegere,<br>Explicație,<br>Exemplificare       |            |

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                |                   |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------|-------------------|
| - efectele asupra organismului.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                |                   |
| 5. Exercițiile aplicative și rolul lor în dezvoltarea fizică (6 ore):<br>- deprinderi motrice de bază și utilitar-aplicative;<br>- rolul exercițiilor în corectarea deficiențelor;<br>- integrarea în lecție.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | Prelegere,<br>Analiză,<br>Conversație          |                   |
| 6. Deprinderi motrice specifice gimnasticii (4 ore):<br>- elemente acrobatice de bază;<br>- sărituri cu sprijin;<br>- cerințe tehnice generale.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | Prelegere,<br>Demonstrație video,<br>Analiză   |                   |
| 7. Siguranța în activitatea de gimnastică (2 ore):<br>- riscuri specifice;<br>- reguli de prevenire;<br>- rolul cadrului didactic.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | Prelegere,<br>Analiză de situații,<br>Discuție |                   |
| 8. Recapitularea tematicilor cursului și anunțarea modului de desfășurare a evaluării teoretice (2 ore):<br>- simulare evaluare teoretică                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | Prelegere                                      |                   |
| Bibliografie:<br><b>Bibliografie obligatorie:</b><br>Nuț, R.A., (2018). Gimnastica de bază. Editura Presa Universitară Clujeană.<br>Nuț, R.A., (2024). Suport de curs. FEFS, UBB, Cluj-Napoca<br><br><b>Bibliografie facultativă:</b><br>Băiașu, N.Gh., (1985). Gimnastica, Editura Sport - Turism, București.<br>Bănățan, G. (1983). Banca de gimnastică, Editura Sport – Turism, București<br>Bedo, C. (1970). Exerciții cu partener. Editura CNEFS<br>Crețu, M. (2006). Gimnastica de bază – Metodica organizării, dezvoltării fizice generale și a capacității aplicative, Editura Universității, Pitești<br>Damian, M. (2002). Gimnastica de bază, Editura Ovidius University Press, Constanța<br>Dobrescu, T. (2008). Gimnastica – Baze teoretice și metodice, Editura PIM, Iași<br>Fekete, I., (1996). Gimnastica de bază, acrobatică și sărituri, Editura Librăriile Crican, Oradea.<br>Grosu, E.F., (1999). Complexe de exerciții pentru influențarea selectivă a aparatului locomotor, Editura G.M.I., Cluj–Napoca.<br>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.<br>Hidi, I. (1991). Gimnastica - note de curs, ANEF, București<br>Luca, A., (1998). Gimnastica în școală, Ed. Universității „ Al. I. Cuza”, Iași.<br>Marian, C., (2006), Gimnastica de bază. Metodica organizării, dezvoltării fizice generale și a capacității aplicative. Curs, Ed. Universității Pitești.<br>Moraru, C.E., (2013). Gimnastica de bază. Ed. Pim, Iași.<br>Niculescu, G., (2012). Gimnastica de bază. Ed. Fundației România Mare, București.<br>Negru, I.N., Nuț, R.A., (2006). Săriturile din gimnastica școlară - Caiet de lucrări practice, multiplicat la U.B.B., Cluj-Napoca.<br>Pașcan, I., (1999). Exerciții pentru capacitatea de organizare; Caiet de lucrări practice.<br>Pașcan, I., (2003). Gimnastica acrobatică în ciclul gimnazial, Editura Casa Cărții de Știință, Cluj-Napoca.<br>Pașcan I., (2006). Gimnastica în școală, Editura Napoca Star, Cluj-Napoca.<br>Popescu, G. (2003). Gimnastica de bază, Structura și organizarea activităților de educație fizică. Editura Perpessicius, București<br>Stoescu, A., Podlaha, R. (1974). Terminologia gimnasticii, Editura Sport–Turism, București |                                                |                   |
| <b>8.2 Seminar / laborator</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | <b>Metode de predare - învățare</b>            | <b>Observații</b> |
| 1. Exerciții de organizare, front și formații (2 ore):<br>- alinierea, poziționarea și deplasarea în formații;<br>- comenzi de bază;<br>- disciplinarea colectivului.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | Explicație,<br>Demonstrație,<br>Exersare       |                   |
| 2. Poziții și mișcări fundamentale ale corpului (2 ore):<br>- poziții de bază (stând, sezând, culcat, sprijin);<br>- mișcări ale segmentelor corpului;<br>- coordonare și control postural.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | Demonstrație,<br>Exersare,<br>Corectare        |                   |

|                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                          |  |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------|--|
| 3. Exerciții de dezvoltare fizică generală (2 ore):<br>- exerciții pentru membre, trunchi;<br>- combinații simple de exerciții;<br>- coordonarea mișcărilor.                                                                                     | Demonstrație,<br>Exersare,<br>Lucru frontal              |  |
| 4. Complexe de exerciții de dezvoltare fizică (2 ore):<br>- elaborarea și executarea complexelor;<br>- ritm și coordonare;<br>- utilizarea comenzilor.                                                                                           | Exersare,<br>Conducere dirijată                          |  |
| 5. Exerciții aplicative (deplasări și coordonare) (2 ore):<br>- mersuri, alergări, sărituri;<br>- trasee aplicative;<br>- orientare spațială.                                                                                                    | Demonstrație,<br>Exersare,<br>Joc didactic               |  |
| 6. Exerciții pentru corectarea posturii și dezvoltarea mobilității (2 ore):<br>- exerciții pentru coloană și articulații;<br>- mobilitate și flexibilitate;<br>- control corporal.                                                               | Demonstrație,<br>Exersare,<br>Corectare                  |  |
| 7. Elemente acrobatice de bază (4 ore):<br>- rostogoliri (înainte, înapoi);<br>- elemente de echilibru;<br>- elemente de mobilitate;<br>- răsturnări.                                                                                            | Demonstrație,<br>Exersare asistată,<br>Corectare         |  |
| 8. Sărituri cu sprijin (inițiere și aprofundare) (4 ore):<br>- sărituri simple peste obstacole;<br>- introducere în sărituri cu sprijin;<br>- fazele execuției;<br>- însușirea tehnicii de execuție a săriturilor la capra și lada de gimnastică | Demonstrație,<br>Exersare asistată                       |  |
| 9. Coordonarea mișcărilor cu acompaniament muzical (2 ore):<br>- exerciții ritmice;<br>- sincronizare mișcare–muzică;<br>- structuri simple.                                                                                                     | Demonstrație,<br>Exersare,<br>Lucru frontal              |  |
| 10. Conducerea secvențelor de exerciții (2 ore):<br>- conducerea unui complex de exerciții;<br>- utilizarea comenzilor;<br>- organizarea grupului.                                                                                               | Simulare didactică,<br>Exersare<br>Evaluare practică     |  |
| 11. Elaborarea și prezentarea unui complex de exerciții<br>- conceperea unui complex de exerciții de dezvoltare fizică generală (2 ore);<br>- descriere și demonstrare;<br>- adaptare la grup;<br>- conducerea unei secvențe de lecție.          | Simulare didactică,<br>Demonstrație<br>Evaluare practică |  |
| 12. Evaluare practică finală (2 ore):<br>- execuția elementelor studiate;<br>- conducerea unei secvențe;<br>- aplicarea cunoștințelor.                                                                                                           | Evaluare practică,<br>Demonstrație                       |  |

#### Bibliografie:

##### **Bibliografie obligatorie:**

1. **Nuț, R.A.**, (2018). *Gimnastica de bază*. Editura Presa Universitară Clujeană.

2. **Nuț, R.A.**, (2024). Suport de curs. FEFS, UBB, Cluj-Napoca

##### **Bibliografie facultativă:**

3. Bănățan, G. (1983). *Banca de gimnastică*, Editura Sport – Turism, București

4. Bedo, C. (1970). *Exerciții cu partener*. Editura CNEFS

5. Grosu, E.F., (1999). *Complexe de exerciții pentru influențarea selectivă a aparatului locomotor*, Editura G.M.I., Cluj-Napoca.

6. 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.

7. Negru, I.N., Nuț, R.A., (2006). *Săriturile din gimnastica școlară* - Caiet de lucrări practice, multiplicat la U.B.B., Cluj-Napoca.

8. Pașcan, I., (1999). *Exerciții pentru capacitatea de organizare*; Caiet de lucrări practice.
9. Pașcan, I., (2003). *Gimnastica acrobatică în ciclul gimnazial*, Editura Casa Cărții de Știință, Cluj-Napoca.
10. Pașcan I., (2006). *Gimnastica în școală*, Editura Napoca Star, Cluj-Napoca.

## 9. Evaluare

| Tip activitate                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | 9.1 Criterii de evaluare                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | 9.2 Metode de evaluare                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | 9.3 Pondere din nota finală |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------|
| 9.4 Curs                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | <ul style="list-style-type: none"><li>Nivelul de însușire a conceptelor și noțiunilor de bază din gimnastică;</li><li>Înțelegerea terminologiei de specialitate;</li><li>Capacitatea de explicare a exercițiilor și a rolului acestora;</li><li>Coerența și corectitudinea răspunsurilor teoretice.</li></ul>                                                                                                                                                   | <p><b>Examinare sub formă de Test grilă</b></p> <p>Necesită aparatură (laptop, tabletă sau telefon) cu conexiune la internet pentru conectarea la platforma de testare.</p> <p>Pentru conectarea la platforma de evaluare este necesară crearea și deținerea unui cont instituțional pe platforma Microsoft Teams</p> <p>Proba se susține în sesiunea de examinare conform programării, cu prezentă fizică.</p> | 50%                         |
| 9.5 Seminar/laborator (lucrări practice)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | <ul style="list-style-type: none"><li>Corectitudinea execuției exercițiilor și elementelor tehnice;</li><li>Capacitatea de organizare și conducere a grupului;</li><li>Aplicarea exercițiilor de dezvoltare fizică și a celor aplicative;</li><li>Coordonarea și sincronizarea mișcărilor;</li><li>Capacitatea de corectare a greșelilor;</li><li>Respectarea normelor de siguranță;</li><li>Implicarea activă și progresul pe parcursul semestrului.</li></ul> | Demonstrarea execuției tehnice a unor sărituri cu sprijin la aparate (ladă, capră)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | 10%                         |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | Demonstrarea execuției tehnice a unor elemente acrobatică executate sub forma unui exercițiu la sol (legări de elemente).                                                                                                                                                                                                                                                                                       | 10%                         |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | Evaluare continuă pe parcursul semestrului:<br>- utilizarea terminologiei de specialitate;<br>- organizare și conducere a grupului;<br>- demonstrarea exercițiilor de dezvoltare fizică și a celor aplicative                                                                                                                                                                                                   | 30%                         |
| 9.6 Standard minim de promovare                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                             |
| <ul style="list-style-type: none"><li>Fiecare criteriu de evaluare este obligatoriu și trebuie să fie notat cu minimum nota 5 pentru a fi considerat criteriul promovat;</li><li>Lipsa evaluării sau nepromovarea criteriilor de evaluare din cadrul activității de tip seminar/laborator (lucrări practice) (Exemplu: obținerea unui calificativ mai mic de nota 5), atrage după sine imposibilitatea evaluării de tip activitate curs atât în sesiunea obișnuită cât și în cea de restanțe.</li><li>Evaluarea finală de tip activitate Seminar/laborator (lucrări practice) se finalizează în ultima săptămână de proces didactic din semestru. După finalizarea semestrului nu se mai pot face evaluări de tip seminar/laborator (lucrări practice), cici în sesiunea obișnuită nici în cea de restanțe.</li><li>Accesul la evaluarea de tip activitate curs (examen sesiune) este condiționat de promovarea evaluării de tip Seminar/laborator (lucrări 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).</li><li>Notele acordate sunt între 1(unu) și 10(zece). Nu se acordă punct din oficiu.</li></ul> |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                             |

- 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 evaluarea de tip seminar/laborator (lucrări practice) este formată din media aritmetică a notelor obținute pe parcursul lucrărilor practice.
- Nota finală obținută, notă care se regăsește în catalog, este formată din media aritmetică a celor 2 note obținute: evaluarea de tip activitate curs (minimum 5 cinci la examenul din sesiune) și evaluarea de tip activitate seminar/laborator (lucrări practice)/ (minimum 5 cinci la probele din cadrul lucrărilor practice), pondere 50% fiecare;
- În cazul nepromovării disciplinei, aceasta se va recupera în anii următori prin trecerea disciplinei în contractul de studii, achitarea taxei aferente restanței, participarea (din nou) la lucrările practice și evaluarea teoretică și respectarea tuturor criteriilor stabilite în anul în curs.

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



Data completării:

26.03.2026

Semnătura titularului de curs

Lector dr. Nuț Ramona Ancuța

Semnătura titularului de seminar

Lector dr. Nuț Ramona Ancuța

Data avizării în departament:

03.04.2026

Semnătura directorului de departament

Lector dr. Nuț Ramona Ancuța