

FIȘA DISCIPLINEI

Bazele gimnasticii/Fundamentals of Gymnastics

Anul universitar 2026 - 2027

1. Date despre program

1.1. Instituția de învățământ superior	Universitatea Babeș - Bolyai
1.2. Facultatea	Facultatea de Educație fizică și Sport
1.3. Departamentul	Sporturi Individuale
1.4. Domeniul de studii	Educație Fizică și Sportivă
1.5. Ciclu 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	Lect. dr. Rus Romulus Virgil				
2.3. Titularul activităților de seminar	Lect. dr. Rus Romulus Virgil				
2.4. Anul de studiu	I	2.5. Semestrul	I	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
Distribuția fondului de timp pentru studiul individual (SI) și activități de autoinstruire (AI)					ore
Studiul după manual, suport de curs, bibliografie și notițe (AI)					20
Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate și pe teren					8
Pregătire seminare/ laboratoare/ proiecte, teme, referate, portofolii și eseuri					4
Tutoriat (consiliere profesională)					2
Examinări					4
Alte activități					4
3.7. Total ore studiu individual (SI) și activități de autoinstruire (AI)				42	
3.8. Total ore pe semestru				100	
3.9. Numărul de credite				4	

4. Precondiții (acolo unde este cazul)

4.1. de curriculum	Cunoștințe introductive privind exercițiile fizice de bază și formele simple de organizare a activităților motrice, dobândite în cadrul educației fizice școlare, precum și familiarizarea cu exercițiile pentru dezvoltarea fizică armonioasă și deprinderile motrice utilitar-aplicative
4.2. de competențe	Cunoștințe generale despre mijloacele de bază ale educației fizice, respectiv exerciții pentru organizarea colectivului, dezvoltarea fizică armonioasă și formarea deprinderilor motrice utilitar-aplicative, dobândite în activitățile motrice anterioare.

5. Condiții (acolo unde este cazul)

5.1. de desfășurare a cursului	• Studenții trebuie să respecte regulile de comunicare civilizată, să fie punctuali la fiecare curs și să participe activ. • Colaborarea și respectul față de colegi și profesor sunt esențiale pentru a crea un mediu educațional productiv • Prezența la curs este facultativă.
--------------------------------	---

	• Prezența la seminarii /lecții practice are caracter obligatoriu conform "%" anunțat la începutul semestrului. • Utilizarea dispozitivelor mobile sunt permise doar ca parte a interacțiunii aferente cursului, în măsura în care se solicită acest lucru; • Filmarea și fotografierea în timpul procesului didactic sunt interzise; • Folosirea materialelor didactice puse la dispoziție în alte scopuri decât cele destinate studiului personal sau postarea acestora în mediu online fără acordul cadrului didactic este interzisă.
5.2. de desfășurare a seminarului/ laboratorului	• Participarea activă la lucrările practice pe parcursul semestrului este obligatorie în cuantum de minimum 75% din numărul de întâlniri pe semestru; • Recuperarea tematicii din cadrul unității de învățare la care se absentează, se realizează în săptămâna în curs prin prezentarea la lucrările practice cu o altă grupă; • Persoanele inapte din punct de vedere medical, vor prezenta cadrului didactic responsabil de lucrările practice, înainte de începerea orei, adeverința medicală eliberată de medicul specialist; • Nu se acceptă întârzieri după începerea procesului didactic; • Echipamentul sportiv este obligatoriu conform cerințelor cadrului didactic; • Utilizarea dispozitivelor mobile sunt permise doar ca parte a interacțiunii aferente lucrărilor practice, în măsura în care li se solicită acest lucru; • Filmarea și fotografierea în timpul procesului didactic fără acordul profesorului este interzisă. • Participare activă: Este obligatorie participarea activă la lecțiile practice. Absențele nejustificate vor fi sancționate. În cazul absențelor justificate, studenții trebuie să prezinte dovezi corespunzătoare. • Echipament: Studenții trebuie să poarte echipament sportiv adecvat (training, tricou, șort, încălțăminte de sport cu talpa curată conform cerințelor prezentate la începutul semestrului). • Lipsa echipamentului adecvat va duce la neparticiparea la lecție și la absență. • Siguranță: Respectarea normelor de siguranță este obligatorie. • Orice comportament periculos sau iresponsabil va fi sancționat în funcție de gradul de risc și consecințe de la avertisment până la reluarea întregului curs în următorul an de studiu;

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

Competențe profesionale	
Codul competenței	Competență
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.
CP5	• Studentul/absolventul explică diferite metode de predare a activităților motrice, în vederea favorizării însușirii de cunoștințe și a creșterii eficienței actului educațional.
Competențe transversale	

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)
CP2	1. Studentul/absolventul -argumentează în mod autonom și responsabil aplicarea cunoștințelor teoretice și practice; -demonstrează autonomie în analiza și caracterizarea problematicii specifice domeniului; -realizează lucrări, rapoarte și prezentări de specialitate în format digital.	1. Studentul/absolventul -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 prelucreează date utilizate în scopul interpretării rezultatelor teoretice și experimentale.
CP5	2. Studentul/absolventul -argumentează rolul aparatelor și al sistemelor corpului uman în efectuarea actelor și a acțiunilor motrice; -recunoaște parametrii de mișcare ai acțiunilor motrice; -stabilește parametrii efortului fizic în funcție de obiectivele de instruire.	2. Studentul/absolventul -identifică structurile anatomice ale organismului uman și relațiile cu funcțiile acestora; -prezintă acțiunile diferitelor grupe musculare și parametrii de mișcare; -caracterizează efortul fizic în funcție de particularitățile somato-funcționale, motrice și psihice ale organismului uman
CT1	-	-

7. Rezultatele învățării specifice disciplinei

Cunoștințe și înțelegere (Knowledge and understanding)
1. Cunoașterea și descrierea mijloacelor gimnasticii de bază: Studenții vor cunoaște: principalele mijloace ale gimnasticii de bază (exercițiile pentru capacitatea de organizare variante standard și variante inovative, exercițiile pentru influențarea dezvoltării fizice armonioase și exercițiile utilitar-aplicative); Își vor însuși terminologia adecvată domeniului EFS putând descrie regulile și principiile fundamentale ale activităților fizice sportive. Vor înțelege scopul fiecărui exercițiu.
2. Identificarea tehnicilor de bază: Studenții vor identifica și vor putea explica tehnicile fundamentale ale exercițiilor fizice. Aceștia vor învăța detalii despre execuția corectă a exercițiilor privind pozițiile fundamentale, derivatele acestora și regulile descrierii acestora.
Abilități academice specifice (Specific academic skills)
1. Studentul va avea bazele de a efectua independent exercițiile fizice dezvoltând abilități privind execuția corectă a acestora în raport cu anumite funcții (pregătirea organismului pentru efort, încălzire, influențarea selectivă sau globală, stretching, pregătire fizică, relaxare, ș.a.).
2. Studentul va avea bazele tehnice: pozițiile corecte, execuția optimă, coordonare;
3. Studentul va avea bazele exercițiilor fizice: Forță, Rezistență, Mobilitate, Agilitate, Echilibru, ș.a.
4. Studentul va avea bazele abilităților cognitive mentale și psihologice: Concentrare și autocontrol, gestionarea stresului, motivație, ș.a.
5. Studentul va avea bazele unor abilități de lucru: individual și în echipă;
6. Studentul va avea însușită terminologia adecvată și specifică domeniului Educației fizice și Sportive

8. Conținuturi

8.1 Curs	Metode de predare - învățare	Observații
Noțiuni definitorii ale disciplinei gimnastica (2 ore)	Prelegere/Dezbateri	
Bazele generale ale mișcărilor (2 ore)	Prelegere/Dezbateri	

Gimnastica organizatorică. Exerciții de front, ordine și formații (2 ore)	Prelegere/Dezbateri	
Exercițiile de dezvoltare fizică generală. Exercițiile libere (2 ore)	Prelegere/Dezbateri	
Exercițiile cu partener (2 ore)	Prelegere/Dezbateri	
Exercițiile cu obiecte portative (baston, minge medicină) (2 ore)	Prelegere/Dezbateri	
Exercițiile cu și la aparate speciale (scara fixă, banca) (2 ore)	Prelegere/Dezbateri	
Exercițiile aplicative - Deprinderi motrice: Mers, alergare (2 ore)	Prelegere/Dezbateri	
Exercițiile aplicative - Deprinderi motrice: Sărituri, aruncare/prindere (2 ore)	Prelegere/Dezbateri	
Exercițiile aplicative - Deprinderi aplicativ-utilitare: Echilibru (2 ore)	Prelegere/Dezbateri	
Exercițiile aplicative - Deprinderi aplicativ-utilitare: Cățărare/Escaladare; Târâre (2 ore)	Prelegere/Dezbateri	
Exercițiile aplicative - Deprinderi aplicativ-utilitare: Ridicare și transport; Tracțiuni și împingeri (2 ore)	Prelegere/Dezbateri	
Exercițiile aplicative - Deprinderi specifice ramurilor sportive: Gimnastica acrobatică; Săriturile cu sprijin (2 ore)	Prelegere/Dezbateri	
Recapitularea tematicilor cursului și anunțarea modului de desfășurare a evaluării; Simulare evaluare teoretică (2 ore)	Prelegere/Dezbateri	

1. Nuț, R.A., (2018). *Gimnastica de bază*. Editura Presa Universitară Clujeană.
2. Pașcan, I., (1999). *Exerciții pentru capacitatea de organizare*; Caiet de lucrări practice.
3. Rusu, I., Pașcan, I., Grosu, E., (1988). *Gimnastica*, Editura G.M.I., Cluj-Napoca.
4. Rus, R., (2025) Suport de curs

8.2 Seminar / laborator	Metode de predare - învățare	Observații
Prezentarea cerințelor pentru disciplina studiată; Noțiuni de bază: planurile și axele mediane ale corpului; (2 ore)	Explicație, demonstrație, exersare	
- Pozițiile și mișcările specifice gimnasticii: pozițiile fundamentale; derivate; pe segmentele corpului; - Prezentarea elementelor acrobatice din categoriile: rulări, rostogoliri, răsturnări; Însușirea tehnicii de execuție a elementelor acrobatice din categoria: rulări. (2 ore)	Explicație, demonstrație, exersare	
Exerciții pentru capacitatea de organizare: formații de adunare; formații de deplasare și de lucru (comandă și execuție); (2 ore)	Explicație, demonstrație, exersare	

Însușirea tehnicii de execuție a elementelor acrobatice din categoria: rostogoliri (2 ore)		
Exerciții de dezvoltare fizică generală: exercițiile libere; Însușirea tehnicii de execuție a elementelor acrobatice din categoria: răsturnări (2 ore)	Explicație, demonstrație, exersare	
Exerciții de dezvoltare fizică generală: exercițiile cu partener; (2 ore)	Explicație, demonstrație, exersare	
Însușirea legărilor de elemente din categoriile prezentate. (2 ore)	Explicație, demonstrație, exersare	
Verificarea cunoștințelor practice prin prezentare unui exercițiu la sol realizat cu elementele acrobatice însușite respectând cerințele de execuție. (2 ore)	Explicație, demonstrație, exersare	
- Exerciții de dezvoltare fizică generală: exercițiile cu obiecte portative: bastonul, mingea medicinală; - Verificarea cunoștințelor de specialitate prin descrierea și prezentarea unor exerciții de I.S.A.L respectând cerințele terminologice; Însușirea tehnicii de execuție a săriturilor la capră de gimnastică (2 ore)	Explicație, demonstrație, exersare	
- Exerciții de dezvoltare fizică generală: exercițiile la și cu aparate speciale: scara fixă și banca de gimnastică; - Verificarea cunoștințelor de specialitate prin descrierea și prezentarea unor exerciții de dezvoltare fizică libere și cu obiecte respectând cerințele terminologice; Însușirea tehnicii de execuție a săriturilor la lada de gimnastică (2 ore)	Explicație, demonstrație, exersare	
- Exercițiile aplicative: deprinderile motrice de bază: mers, alergare, săriturile, aruncarea și prinderea; - Verificarea cunoștințelor de specialitate prin descrierea și prezentarea unor exerciții de dezvoltare fizică la aparate respectând cerințele terminologice; Însușirea tehnicii de execuție a săriturilor la capra și lada de gimnastică (2 ore)	Explicație, demonstrație, exersare	
- Exercițiile aplicative: deprinderile utilitar aplicative: târârea, cățărarea, escaladarea, tracțiuni și împingeri; - Verificarea cunoștințelor de specialitate prin descrierea și prezentarea deprinderilor motrice de bază; Însușirea tehnicii de execuție a săriturilor la capra și lada de gimnastică (2 ore)	Explicație, demonstrație, exersare	
- Exercițiile aplicative: deprinderile utilitar- aplicative: echilibru, ridicare și transport de greutăți. Trasee aplicative; - Verificarea cunoștințelor de specialitate prin descrierea și prezentarea deprinderilor motrice	Explicație, demonstrație, exersare	

utilitar aplicative; Însușirea tehnicii de execuție a săriturilor la capra și lada de gimnastică (2 ore)		
Verificarea cunoștințelor practice prin prezentarea execuțiilor tehnice a săriturilor la cele două aparate din gimnastică (capră, ladă) (2 ore)	Explicație, demonstrație, exersare	
Evaluarea cunoștințelor practice de pe parcursul semestrului (2 ore)	Examinare practică	
Bibliografie 1. Nuț, R.A., (2018). <i>Gimnastica de bază</i> . Editura Presa Universitară Clujeană. 2. Pașcan, I., (1999). <i>Exerciții pentru capacitatea de organizare</i> ; Caiet de lucrări practice. 3. Rusu, I., Pașcan, I., Grosu, E., (1988). <i>Gimnastica</i> , Editura G.M.I., Cluj-Napoca. 4. Rus, R., (2025) Suport de curs		

9. Evaluare

Tip activitate	9.1 Criterii de evaluare	9.2 Metode de evaluare	9.3 Pondere din nota finală
9.4 Curs	Verificarea modului de expunere a conceptelor și noțiunilor specifice gimnasticii de bază. Cunoașterea terminologiei specifice domeniului EFS.	Evaluare scrisă sau Test grilă	50%
	Cunoașterea modalităților de alcătuire și de prezentare a exercițiilor pentru influențarea selectivă a aparatului locomotor. Variante standard si variante inovative		
9.5 Seminar/laborator	Verificarea însușirii practice a deprinderilor motrice specifice gimnasticii acrobatice;	Demonstrarea unui exercițiu compus din elemente acrobatice impuse;	10%
	Verificarea însușirii practice a deprinderilor motrice specifice săriturilor cu sprijin la aparate cuprinse în programa școlară.	Demonstrarea unor sărituri cu sprijin la aparate;	10%
	Verificarea nivelului de pregătire fizică conform cerințelor inclusiv a probelor de control: forță și mobilitate	Probe de forță și de mobilitate	10%
	Verificarea punerii în practică a noțiunilor din gimnastica organizatorică, de concepere si conducere a complexelor de dezvoltare fizică și a deprinderilor motrice	Prezentarea unor secvențe de lecție	20%
9.6 Standard minim de promovare			
- Cunoașterea și aplicarea mijloacelor de rezolvare a obiectivelor instructiv-educative și a structurilor de exerciții prevăzute în programa școlară în învățământul preuniversitar, prezență, participare activă și însușirea competențelor de bază necesare pentru promovare. - Fiecare criteriu de evaluare este obligatoriu și trebuie să fie notat cu minimum nota 5 pentru a fi considerat criteriul promovat; - Evaluarea din cadrul lucrărilor practice se realizează periodic pe tot parcursul semestrului, este obligatorie și se finalizează în ultima săptămână din cadrul procesului didactic; - Lipsa evaluării sau nepromovarea lucrărilor practice (obținerea unui calificativ mai mic de nota 5), atrage după sine imposibilitatea evaluării teoretice atât în sesiunea obișnuită cât și în cea de restanțe. - Notele acordate sunt între 1(unu) și 10(zece). Nu se acordă punct din oficiu.			

- Notele obținute pentru fiecare criteriu de evaluare sunt acordate ca notă întreagă. În cazul situațiilor în care nota este acordată cu zecimală, nota se rotunjește spre nota mai mare dacă trece de 50 de sutimi sau spre nota mai mică dacă este sub 50 de sutimi (Ex: nota inițială 9,50, nota finală 10 sau nota inițială 9,45, nota finală 9).
- Nota obținută la lucrările practice este formată din media aritmetică a notelor obținute pe parcursul lucrărilor practice.
- Nota la evaluarea practică reprezintă 50% din nota finală.
- Accesul la evaluarea teoretică (examen sesiune) este condiționat de promovarea lucrărilor practice prin obținerea unei note de minimum 5 (cinci) la evaluarea practică. Obținerea unei note mai mici decât standardul minim de performanță, atrage după sine imposibilitatea de prezentare în examenul teoretic din sesiune (atât în sesiunea obișnuită cât și cea din restanțe și lichidare).
- Evaluarea teoretică se realizează în sesiune cu prezență fizică obligatorie și va consta într-un examen scris sau test grilă susținut pe o platformă de evaluare. Forma de evaluare se anunță la începutul cursului.
- Nota finală obținută la disciplina gimnastica artistică, notă care se regăsește în catalog, este formată din media aritmetică a celor 2 note obținute: evaluarea practică (minimum 5 cinci) și evaluarea teoretică (minimum 5 cinci);

În cazul nepromovării disciplinei, aceasta se va recupera în anii următori prin trecerea disciplinei în contractul de studii, achitarea taxei aferente restanței, participarea la lucrările practice și evaluarea teoretică și respectarea tuturor cerințelor stabilite în anul în curs.

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

								
								
								

Data completării:

04/04/2026

Semnătura titularului de curs

Lector univ. dr. Rus Virgil

Semnătura titularului de seminar

Lector univ. dr. Rus Virgil

Data avizării în departament:

03.04.2026

Semnătura directorului de departament

Lector dr. Nuț Ramona Ancuța