

FIȘA DISCIPLINEI

Gimnastica Artistică

Anul universitar 2025-2026

1. Date despre program

1.1. Instituția de învățământ superior	UNIVERSITATEA BABEȘ-BOLYAI
1.2. Facultatea	FACULTATEA DE EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORT
1.3. Departamentul	SPORTURI INDIVIDUALE
1.4. Domeniul de studii	EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORT
1.5. Ciclul de studii	LICENȚĂ
1.6. Programul de studii / Calificarea	EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORTIVĂ / Educație Fizică și Sport/Profesor în învățământul gimnazial
1.7. Forma de învățământ	Învățământ cu frecvență

2. Date despre disciplină

2.1. Denumirea disciplinei		Gimnastică Artistică - teorie și practică				Codul disciplinei	YLR0025
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	II	2.5. Semestru	IV	2.6. Tipul de evaluare	E	2.7. Regimul disciplinei	OB

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

3.1. Număr de ore pe săptămână	4	din care: 3.2. curs	2	3.3. seminar/ laborator/ proiect	2
3.4. Total ore din planul de învățământ	56	din care: 3.5. curs	28	3.6 seminar/laborator	28
Distribuția fondului de timp pentru studiul individual (SI) și activități de autoinstruire (AI)					ore
Studiu după manual, suport de curs, bibliografie și notițe (AI)					22
Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate și pe teren					6
Pregătire seminare/ laboratoare/ proiecte, teme, referate, portofolii și eseuri					6
Tutoriat (consiliere profesională)					2
Examinări					4
Alte activități					4
3.7. Total ore studiu individual (SI) și activități de autoinstruire (AI)				44	
3.8. Total ore pe semestru				100	
3.9. Numărul de credite				4	

4. Precondiții (acolo unde este cazul)

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

5. Condiții (acolo unde este cazul)

5.1. de desfășurare a cursului	Studentii 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
5.2. de desfășurare a seminarului/ laboratorului	Participare activă: Este obligatorie participarea activă la lecțiile practice. Absențele nejustificate vor fi sancționate. În cazul absențelor justificate, studenții trebuie să prezinte dovezi corespunzătoare. Echipament: Studenții trebuie să poarte echipament sportiv adecvat (training, tricou, șort, adidași de sport cu talpa curată). Lipsa echipamentului adecvat va duce la neparticiparea la lecție și la absență. Siguranță: Respectarea normelor de siguranță este obligatorie. Orice comportament periculos sau iresponsabil va fi sancționat

6.1. Competențele specifice acumulate

Competențe profesionale/esențiale	• C 1. Organizarea curriculumului integrat și a mediului de instruire și învățare, cu accent interdisciplinar (Educație fizică și sportivă) • C 2. Evaluarea creșterii și dezvoltării fizice și a calității motricității potrivit cerințelor/obiectivelor specifice educației fizice și sportive, a atitudinii față de practicarea independentă a exercițiului fizic • C 3. Descrierea și demonstrarea sistemelor operaționale specifice educației fizice și sportive, pe grupe de vârstă; • C 4. Evaluarea nivelului de pregătire a practicanților activităților de educație fizică și sport
Competențe transversale	• Organizarea de activități sportive și de educație fizică pentru persoane de diferite vârste și niveluri de pregătire în condiții de asistență calificată, cu respectarea normelor de etică și deontologie profesională; • Cooperarea - în condiții de eficiență și eficacitate - în echipe profesionale interdisciplinare pentru organizarea și desfășurarea proiectelor și a programelor în domeniul Educației fizice și sportului; • Operarea cu programe informatice; documentarea și comunicarea într-o limbă de circulație internațională;

6.2. Rezultatele învățării

Cunoștințe	Descrierea conceptelor de bază în gimnastica artistică: Studentii vor putea descrie regulile și principiile fundamentale ale gimnasticii artistice, evidențiind structura competițiilor și cerințele tehnice pentru fiecare aparat. Aceștia vor înțelege scopul fiecărui aparat, pozițiile de execuție și cerințele de performanță ale acestora. În cazul fetelor acestea vor învăța despre sărituri, paralele inegale, bârnă și sol iar băieții despre sol, calul cu mâne, inelele, săriturile, paralele și bara orizontală. Identificarea tehnicilor de bază: Studentii vor identifica și vor putea explica tehnicile fundamentale utilizate la fiecare aparat în parte. Aceștia vor învăța detalii despre execuția corectă a elementelor de bază la nivelul I, a săriturilor, salturilor, a poziției corpului sau a segmentelor acestuia în timpul execuției unui element. De asemenea, vor învăța tactici pentru fiecare aparat, cum ar fi îmbunătățirea execuției, a fluidității mișcărilor, timingul și corectitudinea ținutei/posturii pentru obținerea unui punctaj mare. Analiza structurii gimnasticii artistice: Chiar dacă gimnastica artistică este un sport individual, există și proba de echipă. Studentii vor analiza structurile organizatorice ale unui club de gimnastică și vor înțelege importanța atât a unui program individualizat de antrenament cât și de echipă.
Aptitudini	- Tehnice: execuția corectă, coordonare, aptitudini acrobatice; - Fizice: Forță, Rezistență, Mobilitate, Agilitate, Echilibru, ș.a. - Mentale și psihologice: Concentrare și autocontrol, gestionarea stresului, motivație, ș.a. - Abilități de lucru individual și în echipă;
Responsabilități și autonomie	Studentul va avea bazele de a lucra independent anumite elemente. Studentul va dezvolta abilități privind asigurarea a aparatelor, planificarea și organizarea propriilor sesiuni de antrenament în funcție de obiectivele lecției.

7. Obiectivele disciplinei (reieșind din grila competențelor acumulate)

7.1 Obiectivul general al disciplinei	Cunoașterea tehnicii elementelor de bază, din gimnastica artistică, specifice fiecărui aparat
7.2 Obiectivele specifice	- Cunoașterea tehnicii elementelor de bază specifice gimnasticii artistice masculine (sol, cal, inele, sărituri, paralele, bară fixă) - Cunoașterea tehnicii elementelor de bază specifice gimnasticii artistice feminine (sărituri, paralele inegale, bârnă și sol) - Cunoașterea strategiei de organizare a competițiilor și a particularităților arbitrajului în gimnastica artistică.

8. Conținuturi

8.1 Curs	Metode de predare	Observații

Apariția și dezvoltarea gimnasticii artistice în România/ Cerințele actuale și tendințe de dezvoltare	Curs interactiv	2 ore
Clasificarea, particularitățile procedeele tehnice și factorii care influențează execuția mijloacelor	Curs interactiv	4 ore
Particularitățile probelor din gimnastica artistică masculină	Curs interactiv	12 ore
Particularitățile probelor din gimnastica artistică feminină	Curs interactiv	8 ore
Concursurile de gimnastică, organizare, desfășurare și arbitraj	Curs interactiv	2 ore
		Total 28 ore

Bibliografie

1. Băiașu , Gh., N., și colab. (1985), - *Gimnastica*, Ed. Sport-Turism, București
2. Fekete, J., (1996), *Gimnastica de bază, acrobatică și sărituri*, Editura Librăriile Crican, Oradea.
3. Grosu, E.,F., (2005), *Tehnica și biomecanica elementelor acrobatice la sol și bârnă*, Edit. GMI, Cluj-Napoca
4. Grosu, E.,F., (2004), *Paralele inegale din gimnastica artistică feminină*, Edit. GMI, Cluj-Napoca
5. Grosu, E.,F., (2011), *Săriturile din gimnastica competițională feminină*, Edit. GMI, Cluj-Napoca
6. Negru, I., (2014), *Gimnastica artistică, Suport de curs UBB*, Cluj-Napoca
7. Pașcan, I., (2003), *Gimnastica acrobatică în ciclul gimnazial*, Ed. Casa Cărții de Știință, Cluj-Napoca
8. Pașcan, I., Nuț, A., Negru, I. N., (2008) *Metodica predării gimnasticii în școală*, Ed. Casa Cărții de Știință, Cluj-Napoca
9. Rus R., (2025) *Suport de curs*
10. Vieru, N., (1997), *Manual de gimnastică*, Edit. Driada, București

8.2 Seminar / laborator	Metode de predare	Observații
1. Prezentarea cerințelor pentru disciplina studiată - Gimnastica acrobatică – tehnica elementelor statice (cumpănă, stând pe omoplați)	Explicație, demonstrație, exersare	2 ore
2. Gimnastica acrobatică – tehnica elementelor statice (stând pe cap, variante de pod, stând pemâini) Gimnastica acrobatică – tehnica elementelor dinamice (variante de rostogoliri) Bazele tehnice ale săriturilor cu sprijin Paralele băieți (fete), însușirea elementelor debază	Explicație, demonstrație, exersare	6 ore
3. Gimnastica acrobatică – tehnica elementelor dinamice (variante de răsturnări) Însușirea săriturilor la capra și ladă de gimnastică Cal cu mânere (băieți), bârnă (fete)	Explicație, demonstrație, exersare	8 ore

4. Gimnastica acrobatică – tehnica elementelor dinamice (îndreptări, salturi) Inele (băieți), sol (fete)	Explicație, demonstrație, exersare	4 ore
5. Bară fixă (băieți) Sol (Băieți și fete)		4 ore
6. Lecție de evaluare		4 ore
		Total 28 ore
Bibliografie 1. Băiașu , Gh., N., și colab. (1985), - <i>Gimnastica</i>, Ed. Sport-Turism, București 2. Fekete, J., (1996), <i>Gimnastica de bază, acrobatică și sărituri</i>, Editura Librăriile Crican, Oradea. 3. Grosu, E.,F., (2005), <i>Tehnica și biomecanica elementelor acrobaticice la sol și bârnă</i>, Edit. GMI, Cluj-Napoca 4. Grosu, E.,F., (2004), <i>Paralele inegale din gimnastica artistică feminină</i>, Edit. GMI, Cluj-Napoca 5. Grosu, E.,F., (2011), <i>Săriturile din gimnastica competițională feminină</i>, Edit. GMI, Cluj-Napoca 6. Pașcan, I., (2003), <i>Gimnastica acrobatică în ciclul gimnazial</i>, Ed. Casa Cărții de Știință, Cluj-Napoca 7. Pașcan, I., Nuț, A., Negru, I. N., (2008) <i>Metodica predării gimnasticii în școală</i>, Ed. Casa Cărții de Știință, Cluj-Napoca 8. Rus R., (2025) <i>Suport de curs</i> 9. Vieru, N., (1997), <i>Manual de gimnastică</i>, Edit. Driada, București		

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

- Conținutul disciplinei este coroborat cu așteptările reprezentanților comunității, a asociațiilor profesionale și angajatorilor (Inspectoratul Școlar Județean, Cluburi Sportive Școlare, Licee și Școli generale) respectând cerințele programei școlare din învățământul preuniversitar

10. Evaluare

Tip activitate	10.1 Criterii de evaluare	10.2 Metode de evaluare	10.3 Pondere din nota finală
10.4 Curs	Noțiuni fundamentale legate de gimnastica artistică Particularitățile probelor din gimnastica artistică masculină/feminină	Evaluare scrisă	60%
10.5 Seminar/laborator	Verificarea nivelului de însușire a tehnicii elementelor de bază la sărituri, sol (obligatoriu) și la un alt aparat (la alegere)	Evaluare practică	40%
10.6 Standard minim de performanță			
• Cunoașterea și aplicarea mijloacelor de rezolvare a obiectivelor instructiv-educative și a structurilor de exerciții prevăzute în programa școlară în învățământul preuniversitar, prezență, participare activă și însușirea competențelor de bază necesare pentru promovare. • Fiecare criteriu de evaluare este obligatoriu și trebuie să fie notat cu minimum nota 5 pentru a fi			

considerat criteriul promovat;

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

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

	Eticheta generală pentru Dezvoltare durabilă							
								

Data completării: 04.03.2025

Semnătura titularului de curs
Lector dr. Rus Virgil

Semnătura titularului de seminar

Lector dr. Rus Virgil

Data avizării în departament:
15.03.2025

Semnătura directorului de departament
Lector dr. Nuț Ramona Ancuța