

FIȘA DISCIPLINEI

GIMNATICĂ RITMICĂ – TEORIE ȘI PRACTICĂ

Anul universitar 2025-2026

1. Date despre program

1.1. Instituția de învățământ superior	UNIVERSITATEA BABEȘ-BOLYAI, CLUJ-NAPOCA
1.2. Facultatea	EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORT
1.3. Departamentul	SPORTURI INDIVIDUALE
1.4. Domeniul de studii	EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORT
1.5. Ciclu de studii	LICENȚĂ
1.6. Programul de studii / Calificarea	EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORTIVĂ / Profesor în învățământul gimnazial
1.7. Forma de învățământ	CU FRECVENȚĂ

2. Date despre disciplină

2.1. Denumirea disciplinei		Gimnastica ritmică – teorie și practică				Codul disciplinei	YLX0002
2.2. Titularul activităților de curs			Lect. dr. Nuț Ramona Ancuța				
2.3. Titularul activităților de seminar			Lect. dr. Nuț Ramona Ancuța				
2.4. Anul de studiu	II	2.5. Semestrul	3	2.6. Tipul de evaluare	C	2.7. Regimul disciplinei	OP

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

3.1. Număr de ore pe săptămână	3	din care: 3.2. curs	1	3.3. seminar/ laborator/ proiect	2
3.4. Total ore din planul de învățământ	42	din care: 3.5. curs	14	3.6 seminar/laborator	28
Distribuția fondului de timp pentru studiul individual (SI) și activități de autoinstruire (AI)					ore
Studiul după manual, suport de curs, bibliografie și notițe (AI)					10
Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate și pe teren					10
Pregătire seminare/ laboratoare/ proiecte, teme, referate, portofolii și eseuri					10
Tutoriat (consiliere profesională)					
Examinări					3
Alte activități					
3.7. Total ore studiu individual (SI) și activități de autoinstruire (AI)				33	
3.8. Total ore pe semestru				75	
3.9. Numărul de credite				3	

4. Precondiții (acolo unde este cazul)

4.1. de curriculum	Cunoașterea și respectarea regulamentului și cerințelor cadrului didactic privind parcurgerea și finalizarea disciplinei
4.2. de competențe	Stare optimă de sănătate pe tot parcursul lucrărilor practice pentru a putea participa activ și eficient la activități; Un nivel minim de abilități fizice pentru a putea participa activ și eficient la activități. Capacitatea de a efectua mișcări coordonate și exerciții de intensitate moderată; Rezistență fizică generală pentru a putea participa regulat la lucrările practice; Capacitatea de a urma instrucțiuni; Respect față de cadrul didactic și colegi; Capacitatea de a lucra atât individual, cât și în echipă.

5. Condiții (acolo unde este cazul)

5.1. de desfășurare a cursului	Prezența la curs este facultativă;
--------------------------------	--

	• Utilizarea dispozitivelor mobile sunt permise doar ca parte a interacțiunii aferente cursului, în măsura în care se solicită acest lucru; • Crearea și deținerea unui cont instituțional pe platforma Microsoft Teams; • Filmarea și fotografierea în timpul procesului didactic este interzisă; • Folosirea materialelor didactice puse la dispoziție de cadrul didactic în alte scopuri decât cele destinate studiului personal sau postarea acestora în mediu online fără acordul cadrului didactic este interzisă; • Pe tot parcursul activităților didactice este obligatorie afișarea unui comportament civilizat atât față de cadrul didactic cât și față de colegi.
5.2. de desfășurare a seminarului/ laboratorului	• Participarea activă (desfășurarea de activități fizice) la lucrările practice pe parcursul semestrului este obligatorie în cuantum de minimum 50% din numărul de întâlniri pe semestru; • 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; • Recuperarea tematicii din cadrul unității de învățare la care se absentează, se realizează în săptămâna programată tematicii prin prezentarea la lucrările practice cu o altă grupă; • Utilizarea dispozitivelor mobile sunt permise doar ca parte a interacțiunii aferente lucrărilor practice, în măsura în care se solicită acest lucru; • Filmarea și fotografierea în timpul lucrărilor practice fără acordul profesorului este interzisă; • Prezentarea la lucrările practice se va face folosind echipament sportiv corespunzător disciplinei conform cerințelor cadrului didactic ; • Respectarea normelor de protecție și siguranță este obligatorie.

6.1. Competențele specifice acumulate

Competențe profesionale/ esențiale	• Proiectarea și planificarea conținuturilor de bază și specifice disciplinei studiate; • Organizarea curriculumului integrat și a mediului de instruire și învățare; • Evaluarea activităților specifice cu tematică din gimnastica ritmică • Descrierea și demonstrarea sistemelor operaționale specifice disciplinei gimnastica ritmică
Competențe transversale	• Organizarea de activități de educație fizică și sport 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;

6.2. Rezultatele învățării

Cunoștințe	- Descrierea conceptelor de bază în gimnastica ritmică: Studentii vor fi capabili să identifice și să descrie obiectivele, caracteristicile, conținutul, sistematizarea, efectele și principiile tehnico-metodice ale gimnasticii ritmice; - Identificarea mijloacelor fundamentale ale gimnasticii ritmice: Studentii vor identifica mijloacele din gimnastica ritmică și le vor aplica în lecția de educație fizică cât și în activitățile cotidiene. - Analiza tehnicii de execuție a mînuirii obiectelor portative specifice gimnasticii ritmice: Studentii vor analiza de tehnica de execuție a mînuirii obiectelor portative, metodologia de alcătuire a unei coregrafii și principiile care stau la baza conceperii acestuia în lecția de educație fizică și sport; - Recunoașterea noțiunilor de regulament: Studentii vor formula principalele noțiuni de regulament ale disciplinei.
Aptitudini	- Educarea esteticii corporale și motrice: Studentii vor demonstra și aplica complexe de exerciții cu rol în educarea esteticii corporale. - Aplicarea tehnicii de mînuire a obiectelor portative din gimnastica ritmică Studentii vor demonstra și aplica tehnica de mînuire a obiectelor portative din gimnastica ritmică. - Coordonarea și sincronizarea mișcărilor cu acompaniamentul muzical: Studentii vor executa exercițiile de gimnastică cu accent pe coordonarea mișcărilor cu acompaniamentul muzical și vor demonstra capacitatea de a sintetiza mișcările în coregrafii pentru optimizarea coordonării și dezvoltării simțului ritmic. - Evaluarea și corectarea execuției tehnice: Studentii vor evalua și corecta tehnica de execuție a obiectelor portative pentru a îmbunătăți coordonarea, eficiența și siguranța execuțiilor. - Aplicarea strategiei metodice de conducere a unei coregrafii cu mijloace din gimnastica ritmică: Studentii își vor însuși strategia metodică de conducere a unei coregrafii cu mijloace din gimnastica ritmică aplicabile în lecția de educație fizică, cu posibilitatea de transfer în activitățile de timp liber.
Responsabilități și autonomie	- Promovarea unui stil de viață sănătos: Studentii vor promova importanța de a practica exercițiile de gimnastică ritmică pentru păstrarea și îmbunătățirea sănătății optime, prevenirea unor afecțiuni și deficiențe fizice și creșterea rezistenței la efort. - Promovarea unui mediu sigur pentru practicarea activității fizice: Studentii vor promova siguranța în timpul practicării exercițiilor, fiind capabili să asume măsuri de prevenire a accidentărilor. - Dezvoltarea autocontrolului și a disciplinei: Studentii vor demonstra autocontrol și disciplină în realizarea programelor de gimnastică ritmică, respectând regulile. - Îmbunătățirea continuă a abilităților motrice și a unor calități morale, civice și de voință: Studentii vor demonstra inițiativă în dezvoltarea personală, vor reflecta asupra propriului progres și vor identifica domeniile de dezvoltare pentru a îmbunătăți continuu abilitățile motrice, calitățile morale, civice și de voință.

7. Obiectivele disciplinei (reieșind din grila competențelor acumulate)

7.1 Obiectivul general al disciplinei	Dobândirea de cunoștințe teoretice și practice referitoare la învățarea și aprofundarea conceptelor de bază ale gimnasticii ritmice, a procedeelor tehnice specifice disciplinei studiate și aplicarea acestora în lecția de educație fizică cât și în activitățile de timp liber.
7.2 Obiectivele specifice	- Cunoașterea mijloacelor de perfecționare a esteticii corporale și a expresivității de mișcare; - Explicarea și interpretarea unor particularități ale practicării exercițiilor de gimnastică ritmică în lecția de educație fizică și în timpul liber - Însușirea tehnicii și metodicii de acționare a obiectelor portative; - Dezvoltarea formelor specifice de manifestare a calităților și deprinderilor motrice în gimnastica ritmică. - Dezvoltarea capacității studenților cu deprinderi practico-metodice aplicabile în lecția de educație fizică, cu posibilitatea de transfer în activitățile de timp liber. - Cunoașterea și utilizarea mijloacelor din gimnastica ritmică și aplicarea lor în viața cotidiană; - Educarea capacității de a folosi un limbaj de specialitate corect, cu aplicabilitate în lecția de educație fizică și activități de timp liber.

8. Conținuturi

8.1 Curs	Metode de predare	Observații
Istoricul și evoluția gimnasticii ritmice. Definiție, caracteristici, particularități, sarcinile și ramurile gimnasticii ritmice în sistemul educației fizice și sportului școlar. Terminologia gimnasticii ritmice.	Prelegere/Dezbateri	2 ore
Noțiuni generale cu privire la acompaniamentul muzical în gimnastica ritmică.	Prelegere/Dezbateri	2 ore
Prezentarea exercițiilor specifice tehnicii corporale, pregătirea artistică. Conținutul motric al gimnasticii artistice. Prezentarea grupelor care alcătuiesc tehnica corporală.	Prelegere/Dezbateri	2 ore
Metodica predării elementelor corporale. Cerințele programei școlare și a codului de punctaj.	Prelegere/Dezbateri	2 ore
Tehnica și metodica învățării acționării obiectelor portative: panglică, minge și măciuci	Prelegere/Dezbateri	2 ore
Tehnica și metodica învățării acționării obiectelor portative: coardă și cerc	Prelegere/Dezbateri	2 ore
Metodica alcătuirii exercițiilor liber alese pentru probe individuale și de ansamblu. Organizarea și desfășurarea concursurilor de Gimnastică Ritmică. Prevederile Codul de Punctaj în gimnastica ritmică de performanță.	Prelegere/Dezbateri	2 ore
	TOTAL ORE	14 ORE

Bibliografie obligatorie:

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

Bibliografie facultativă:

Câmpeanu, M., (2004). *Gimnastică ritmică – curs de bază*, ediția a II-a, revăzută și adăugită, Editura Risoprint, Cluj-Napoca.

Jelescov, C., (2000). *Gimnastică ritmică de bază*, Editura Fundației România de Măine, București.

Luca, A., (2002). *Gimnastica ritmică*, Editura Universității "Al.I.Cuza", Iași.

Macovei, S., Buțu, O., (2007). *Metodica predării gimnasticii ritmice în școală*, Editura Bren, București.

Moraru, C., (2007). *Gimnastică ritmică - curs*, Editura Pim, Iași.

Sima, I., Aducovschi, D., (2008). *Gimnastică ritmică*, Editura Moroșan, București.

FIG – Cod de punctaj

8.2 Seminar / laborator	Metode de predare	Observații
Prezentarea cerințelor pentru disciplina studiată; Învățarea ținutei și execuției artistice, educarea atitudinii corecte și elegante a corpului, educarea manierei artistice de execuție a mișcărilor.	Explicație, demonstrație, exersare	2 ore
Învățarea variantelor de pași și alergare specifice gimnasticii ritmice	Explicație, demonstrație, exersare	2 ore
Învățarea pașilor de dans clasic și modern. Învățarea balansurilor active și pasive, valurilor cu tot corpul și pe segmente.	Explicație, demonstrație, exersare	2 ore
Învățarea tehnicii de execuție a rotațiilor corpului în jurul axului vertical.	Explicație, demonstrație, exersare	2 ore
Învățarea tehnicii de execuție a proiecțiilor corpului în spațiu – sărituri artistice	Explicație, demonstrație, exersare	2 ore
Învățarea elementelor acrobatice specifice gimnasticii ritmice.	Explicație, demonstrație, exersare	2 ore

Învățarea tehnicii și metodicii de acționare a mingii: balansuri, ricoșări, rulări, lansări, balans în opt și circumducții	Exersare	2 ore
Învățarea tehnicii și metodicii de acționare a panglicii: balansări, mișcări în opt, șerpuiți.	Explicație, demonstrație, exersare	2 ore
Învățarea tehnicii și metodicii de acționare a cercului: rotări, desprinderi, lansări.	Explicație, demonstrație, exersare	2 ore
Învățarea tehnicii și metodicii de acționare a corzii: desprinderi, înfășurări și desfășurări, săltări și sărituri prin coardă, mișcări în opt, lansări.	Explicație, demonstrație, exersare	2 ore
Învățarea tehnicii și metodicii de acționare a măciucilor.	Explicație, demonstrație, exersare	2 ore
Perfecționarea elementelor corporale și mânguirea obiectelor portative. Alcătuirea de coregrafii individuale	Explicație, demonstrație, exersare	2 ore
Perfecționarea elementelor corporale și mânguirea obiectelor portative. Alcătuirea de coregrafii exercițiilor de ansamblu	Explicație, demonstrație, exersare	2 ore
Evaluarea probei practice	Evaluare	2 ore
	TOTAL ORE	28 ore

Bibliografie obligatorie:

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

Bibliografie facultativă:

Câmpeanu, M., (2004). *Gimnastică ritmică – curs de bază*, ediția a II-a, revăzută și adăugită, Editura Risoprint, Cluj-Napoca.

Grosu, E.F., Padilla Moledo, C., (2011). *Elementele tehnicii corporale în gimnastică artistică, ritmică și dans*, Editura GMI, Cluj Napoca.

Kulka, E., (2001). *1000 exercises et jeux de Gymnastique Rythmique*, Editura Vigot, Paris.

Luca, A., (2002). *Gimnastica Ritmică*, Editura Universității "Al.I.Cuza", Iași.

Macovei, S., Buțu O., (2017). *Metodica predării Gimnasticii Ritmice în școală*, Editura Bren, București.

Manos, M., (2008). *Gimnastica Ritmică de Performanță*, Editura Bren, București.

Moraru, C., (2007). *Gimnastica Ritmică în școală*, Editura Pim, Iași.

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

Conținutul disciplinei răspunde cerințelor actuale ale comunității profesionale și ale angajatorilor. Temele abordate la curs și lucrări practice, precum bazelor tehnice și principiilor tehnico-metodice ale gimnasticii aerobice, normele de etică sportivă, sunt aliniate cu competențele solicitate de instituțiile de învățământ, asociațiile sportive și cluburile sportive.

Structura disciplinei a fost gândită pentru a satisface standardele de formare profesională propuse de asociațiile sportive naționale și internaționale și pentru a sprijini studenții în dezvoltarea abilităților relevante în cariere de antrenori, profesori de educație fizică și alte roluri din domeniul sportiv.

10. Evaluare

Tip activitate	10.1 Criterii de evaluare	10.2 Metode de evaluare	10.3 Pondere din nota finală
10.4 Curs	Verificarea cunoștințelor de bază privind explicarea și interpretarea conceptelor, teoriilor și noțiunilor specifice disciplinei gimnasticii ritmice.	Prezentare proiect Probă orală	25%

	Verificarea modului de a proiecta și planifica conținuturile specifice disciplinei studiate care au o orientare interdisciplinară.		25%
10.5 Seminar/laborator	Verificarea modului de demonstrare a procedeelor tehnice specifice disciplinei studiate, gimnastica ritmice.	Prezentarea practică a unei coregrafii pe acompaniament muzical având în conținut mijloacele gimnasticii ritmice	25%
	Verificarea însușirii bazelor tehnice și principiilor tehnico-metodice care fundamentează gimnastica ritmică		25%
10.6 Standard minim de performanță - Cunoașterea și aplicarea adecvată a noțiunilor specifice disciplinei, mijloacelor de rezolvare a obiectivelor instructiv-educative și a structurilor de exerciții prevăzute la nivelul cerințelor disciplinei și a programei școlare în învățământul preuniversitar:			
- Fiecare criteriu de evaluare trebuie să fie notat cu minimum nota 5 pentru a promova disciplina; - Examinarea practică din cadrul lucrărilor practice se realizează în ultimele două săptămâni ale semestrului, conform orarului; - 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. Disciplina se va recupera în anul următor prin trecerea disciplinei în contractul de studii, achitarea taxei aferente restanței, participarea la lucrările practice și respectarea cerințelor stabilite în anul respectiv. - Accesul la examinarea teoretică este condiționată de promovarea lucrărilor practice; - Notele acordate sunt între 1(unu) și 10(zece); - Evaluarea noțiunilor teoretice abordate pe parcursul cursului are loc la ultima întâlnire de curs programată din semestru și va consta într-o prezentare orală a unui proiect cu o temă din aria disciplinei studiate.			

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

	Eticheta generală pentru Dezvoltare durabilă							
								

Data completării:
27.02.2025

Semnătura titularului de curs

Lect. dr. Nuț Ramona Ancuța

Semnătura titularului de seminar

Lect. dr. Nuț Ramona Ancuța

Data avizării în departament:
15.03.2025

Semnătura directorului de departament

Lect. dr. Nuț Ramona Ancuța