

FIȘA DISCIPLINEI

1. Date despre program

1.1 Instituția de învățământ superior	UNIVERSITATEA BABEȘ-BOLYAI (Centrul Universitar UBB din Reșița)
1.2 Facultatea	FACULTATEA DE EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORT
1.3 Departamentul	DEPARTAMENTUL DE JOCURI SPORTIVE
1.4 Domeniul de studii	EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORT
1.5 Ciclul de studii	LICENȚĂ
1.6 Programul de studiu / Calificarea	EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORTIVĂ / PROFESOR DE EDUCAȚIE FIZICĂ

2. Date despre disciplină

2.1 Denumirea disciplinei (ro)	GIMNASTICĂ ARTISTICĂ – TEORIE ȘI PRACTICĂ						
2.2 Titularul activităților de curs	Cd. asoc. dr. Gușe Veronica-Mihaela						
2.3 Titularul activităților de lucrări practice	Cd. asoc. dr. Gușe Veronica-Mihaela						
2.4 Anul de studiu	II	2.5 Semestrul	2	2.6. Tipul de evaluare	E	2.7 Regimul disciplinei	DD
2.8 Codul disciplinei	YLR0025						

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 lucrări practice	2
3.4 Total ore din planul de învățământ	56	Din care: 3.5 curs	28	3.6 lucrări practice	28
Distribuția fondului de timp:					ore
Studiul după manual, suport de curs, bibliografie și notițe					42
Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate și pe teren					8
Pregătire seminarii/laboratoare, teme, referate, portofolii și eseuri					15
Tutoriat					2
Examinări					2
Alte activități:					
3.7 Total ore studiu individual		69			
3.8 Total ore pe semestru		125			
3.9 Numărul de credite		5			

4. Precondiții (acolo unde este cazul)

4.1 de curriculum	• Nu este cazul
4.2 de competențe	• Nu este cazul

5. Condiții (acolo unde este cazul)

5.1 De desfășurare a	• Sală de curs dotată cu aparatură de video proiecție
----------------------	---

cursului	
5.2 De desfășurare a seminarului/laboratorului	<ul style="list-style-type: none"> • Sală de gimnastică dotată cu aparate și materiale necesare gimnasticii

6. Competențele specifice acumulate

Competențe profesionale	<ul style="list-style-type: none"> • C2. Organizarea curriculumului integrat și a mediului de instruire și învățare, cu accent interdisciplinar (Educație fizică și sportivă) • C3. 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 • C4. Descrierea și demonstrarea sistemelor operaționale specifice Educației fizice și sportive, pe grupe de vârstă
Competențe transversale	<ul style="list-style-type: none"> • Organizarea de activități de educație fizică și sportive pentru persoane de diferite vârste și niveluri de pregătire în condiții de asistență calificată, cu respectarea normelor de etică și deontologie profesională. • Îndeplinirea în condiții de eficiență și eficacitate a sarcinilor de lucru pentru organizarea și desfășurarea activităților sportive.

7. Obiectivele disciplinei (reieșind din grila competențelor acumulate)

7.1 Obiectivul general al disciplinei	<ul style="list-style-type: none"> • Cunoașterea strategiei de predare și conducere a exercițiilor specifice gimnasticii artistice
7.2 Obiectivele specifice	<ul style="list-style-type: none"> • Dobândirea cunoștințelor teoretice specifice Gimnasticii artistice • Învățarea și perfecționarea exercițiilor de Gimnastică artistică în parametri tehnici și performanțiali • Însușirea metodicii de predare a exercițiilor de Gimnastică artistică • Dezvoltarea calităților motrice necesare practicării exercițiilor de Gimnastică artistică

8. Conținuturi

8.1 Curs	Metode de predare	Observații
1. Cunoașterea colectivului de studenți. Prezentarea cerințelor.	Curs interactiv	2 ore
2. Istoria gimnasticii din antichitate și până în prezent	Curs interactiv	2 ore
3. Concept, obiective, caracteristici, tendințe și sistematizare	Curs interactiv	4 ore
4. Componentele antrenamentului sportiv în Gimnastica artistică	Curs interactiv	4 ore
5. Bazele tehnice ale exercițiilor pe aparate	Curs interactiv	4 ore
6. Învățarea în gimnastica artistică (metode și procedee, programe algoritmice); prezentarea aparatelor și a grupelor de elemente în Gimnastica	Curs interactiv	8 ore

artistică		
7. Sistemul competițional național și internațional; asigurarea și ajutorul în gimnastica artistică	Curs interactiv	4 ore
		Total ore: 28
Bibliografie:		
<ol style="list-style-type: none"> 1. Băiașu, N. Gh. (1972). <i>Gimnastica</i>. Editura Stadion, București 2. Grigore, V. (2001). <i>Gimnastica artistică – Bazele teoretice ale antrenamentului sportiv</i>. Editura Semne, București 3. Grigore, V. (2011). <i>Metodica disciplinelor gimnice – Gimnastică artistică. Note de curs</i>. ANEFS București 4. Popescu, G. (2003). <i>Gimnastică – Prezentare generală</i>. Editura Perpesicius, București 5. Vieru, N. (1997). <i>Manual de gimnastică sportivă</i>. Editura Driada, București 		
8.2 Seminar / laborator / lucrări practice	Metode de predare	Observații
1. Învățarea și perfecționarea tehnicii exercițiilor la sol	Explicație – demonstrație ,exersare practică	6 ore
2. Învățarea și perfecționarea tehnicii elementelor și săriturilor la sol	Explicație – demonstrație ,exersare practică	6 ore
3. Învățarea și perfecționarea tehnicii săriturilor cu sprijin	Explicație – demonstrație ,exersare practică	6 ore
4. Pregătirea proiectelor individuale	Explicație – demonstrație ,exersare practică	4 ore
5. Metodica predării elementelor acrobatice și a săriturilor directe, cu sprijin	Explicație – demonstrație ,exersare practică	4 ore
6. Evaluare practică	Demonstrație	2 ore
		Total ore: 28
Bibliografie:		
<ol style="list-style-type: none"> 1. Băiașu, N., Gh. (1972). <i>Gimnastica</i>. Editura Stadion, București 2. Grigore, V. (2001). <i>Gimnastica artistică - Bazele teoretice ale antrenamentului sportiv</i>. Editura Semne, București 3. Grigore, V. (2011). <i>Metodica disciplinelor gimnice – Gimnastică artistică. Note de curs</i>. ANEFS București 4. Popescu, G. (2003). <i>Gimnastică – Prezentare generală</i>. Editura Perpesicius, București 5. Vieru, N. (1997). <i>Manual de gimnastică sportivă</i>. Editura Driada, București 		

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

- Conținutul disciplinei este coroborat așteptările reprezentanților comunității, a asociațiilor profesionale și angajatorilor respectând cerințele legilor în vigoare (Inspectorate Școlare, Cluburi Sportive Școlare, Licee și Școli generale)

10. Evaluare

Tip activitate	10.1 Criterii de evaluare	10.2 Metode de evaluare	10.3 Pondere din nota finală
10.4 Curs	Explicarea corectă a conceptelor și noțiunilor specifice gimnasticii artistice	Examen scris	70%
10.5 Lucrări practice	Punerea în practică a cunoștințelor legate de conceperea și conducerea complexelor de exerciții specifice gimnasticii artistice	Evaluare practică	30%
10.6 Standard minim de performanță			
<ul style="list-style-type: none">Prezența la cursuri și lucrări practice în proporție de 50%, răspunsuri de nota 5 la examenul teoretic			

Data completării

21.04.2022

Semnătura titularului de disciplină

Cd. asoc. dr. Gușe Veronica-Mihaela

Semnătura directorului de departament

Conf. univ. dr. Marius Alin Baci