

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 DE BAZĂ						
2.2 Titularul activităților de curs	Lect. univ. dr. Ghițescu Roxana Emanuela						
2.3 Titularul activităților de lucrări practice	Cadru did. as. Kiss Zoltan						
2.4 Anul de studiu	I	2.5 Semestrul	1	2.6. Tipul de evaluare	E	2.7 Regimul disciplinei	DF
2.8 Codul disciplinei	YLR0008						

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 cursului	• Sală de curs dotată cu aparatură de video proiecție
5.2 De desfășurare a seminarului/laboratorului	• Sală de sport dotată cu scări fixe, saltele de gimnastică, obiecte portative

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, Sport și performanță motrică, Kinetoterapie și motricitate specială) • 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: de influențare selectivă a aparatului locomotor, a capacității de organizare și a celor utilitar aplicative
7.2 Obiectivele specifice	<ul style="list-style-type: none"> • Cunoașterea prezentării grafice a pozițiilor și mișcărilor corpului • Cunoașterea regulilor de descriere a exercițiilor și a complexelor de exerciții: libere, cu partener, cu obiecte portative și la aparate • specifice • Cunoașterea strategiei de predare și conducere a exercițiilor pentru capacitatea de organizare; • Cunoașterea strategiei de predare și conducere a exercițiilor utilitar-aplicative

8. Conținuturi

8.1 Curs	Metode de predare	Observații
1. Cunoașterea colectivului de studenți. Prezentarea cerințelor	Explicație	2 ore
2. Locul și rolul gimnasticii în educația fizică școlară	Curs interactiv	2 ore
3. Ramurile gimnasticii	Curs interactiv	2 ore
4. Principalele părți ale corpului și segmentelor. Principalele poziții din gimnastică. Obiecte, aparate și materiale folosite în gimnastica de bază	Curs interactiv	2 ore
5. Gimnastica organizatorică. Exerciții de front, ordine și formații	Curs interactiv	4 ore
6. Exerciții de dezvoltare fizică generală. Exerciții libere	Curs interactiv	4 ore
7. Exerciții cu partener	Curs interactiv	2 ore
8. Exerciții cu obiecte portative (baston, minge medicinală etc.)	Curs interactiv	2 ore
9. Exerciții cu și la aparate speciale (scara fixă, banca)	Curs interactiv	2 ore
10. Exerciții aplicative	Curs interactiv	2 ore

11. Gimnastica aplicată	Curs interactiv	4 ore
		Total ore: 28
Bibliografie:		
<ol style="list-style-type: none"> 1. Fekete, J., <i>Gimnastica de bază, acrobatică și sărituri</i>, Editura Librăriile Crihan, Oradea, 1991 2. Ghițescu R.,E., <i>Gimnastică de bază – Note de curs</i>, Reșița, 2020 3. Grigore, V., <i>Gimnastica. Manual pentru cursul de bază</i>, Editura Bren, București , 2003 4. Grigore, V., Solomon, M., Bedö, C., <i>Gimnastica</i>, Editura Dom Impex, Târgoviște, 1996 5. Grigore, V., Manos, M., <i>Activități artistice sportive (gimnastică ritmică, majorete, sport aerobic)</i>, Editura Discobolul, București, 2001 6. Hidi, J., <i>Gimnastica de bază. Gimnastica în ramurile sportive</i>, ANEFS, București, 1999 7. Rusu, I.C., Pașcan, I., Grosu E.F., Cucu, B., <i>Gimnastica</i>, Editura G.M.I., Cluj-Napoca, 1998 		
8.2 Lucrări practice	Metode de predare	Observații
1. Exerciții de organizare și conducere colective : acțiuni pe și de pe loc, acțiuni din deplasare, alcătuirii și schimbări de formații	Explicație - demonstrație; exersare practică	4 ore
2. Exerciții de dezvoltare fizică generală: poziții și mișcări ale întregului corp și ale segmentelor	Explicație - demonstrație; exersare practică	4 ore
3. Complexe de exerciții libere	Explicație - demonstrație; exersare practică	2 ore
4. Complexe de exerciții cu partener	Explicație - demonstrație; exersare practică	2 ore
5. Complexe de exerciții la banca de gimnastică	Explicație - demonstrație; exersare practică	2 ore
6. Complexe de exerciții la scara fixă	Explicație - demonstrație; exersare practică	2 ore
7. Complexe de exerciții cu bastoane	Explicație - demonstrație; exersare practică	2 ore
8. Complexe de exerciții cu mingi medicinale	Explicație - demonstrație; exersare practică	2 ore
9. Complexe de exerciții cu gantere	Explicație - demonstrație; exersare practică	2 ore
10.Exerciții aplicative	Explicație - demonstrație; exersare practică	4 ore
11. Evaluare practică	Demonstrație	2 ore
		Total ore: 28
Bibliografie:		
<ol style="list-style-type: none"> 1. Fekete, J. <i>Gimnastica de bază, acrobatică și sărituri</i>, Editura Librăriile Crihan, Oradea, 1991 2. Grigore, V. <i>Gimnastica. Manual pentru cursul de bază</i>, Editura Bren, București , 2003 3. Hidi, J. <i>Gimnastica de bază. Gimnastica în ramurile sportive</i>, ANEFS București, 1999 4. Solomon, M., Grigore, V., Bedo, C., <i>Gimnastica</i>, Tipografia Dom-Impex, Târgoviște 1996 5. Stroescu, A., & Podlaha, R., <i>Terminologia gimnasticii</i>, Editura Stadion, București 1974 		

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 (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	Explicarea corectă a conceptelor și noțiunilor specifice gimnasticii de bază	Examen oral	50%
	Frecvența participării la curs/lucrări practice		20%
10.5 Lucrări practice	Punerea în practică a cunoștințelor legate de conceperea și conducerea complexelor de exerciții specifice gimnasticii de bază	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			

Semnătura titularului de curs

Semnătura titularului de seminar

Lect.univ.dr. Ghițescu Roxana Emanuela

Cd.did.as. Kiss Zoltan

Semnătura directorului de departament

Conf. univ. dr. Marius Alin Baciu