

FIȘA DISCIPLINEI

TEORIA SI PRACTICA IN GIMNASTICA ARTISTICA

1. Date despre program

1.1. Instituția de învățământ superior	Universitatea Bogdan Vodă din Cluj-Napoca
1.2. Facultatea	Educație Fizică și Sport
1.3. Departamentul	Departamentul de Educație Fizică și Sport
1.4. Domeniul de studii	Educație Fizică și Sport
1.5. Ciclul de studii	Licență
1.6. Programul de studii/forma de învățământ	Educație Fizică și Sportivă/ Învățământ cu frecvență
1.7. Anul universitar	2025-2026

2. Date despre disciplină

2.1. Denumirea disciplinei	Teoria și practica în gimnastica artistică			Codul disciplinei	E2104			
2.2. Titularul activităților de curs - Coordonatorul de disciplină	Lect. univ. dr. Coltan Judit							
2.3. Titularul activităților de seminar / laborator / proiect –	Lect. univ. dr. Coltan Judit							
2.4. Anul de studiu	II	2.5. Semestrul	I	2.6. Tipul de evaluare	E	2.7. Regimul disciplinei	Conținut	DD
							Obligativitate	DOB

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

3.1. Număr de ore pe săptămână – forma cu frecvență	3	din care: 3.2. curs	1	3.3. seminar/ laborator/ proiect	2
3.4. Total ore pe semestru	42	din care: 3.5. SI	14	3.6. L/P	28
Distribuția fondului de timp pentru studiul individual					ore
3.5.1. Studiul după manual, suport de curs, bibliografie și notițe					20
3.5.2. Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate și pe teren					15
3.5.3. Pregătire seminare/ laboratoare/ proiecte, teme, referate, portofolii și eseuri					15
3.5.4. Tutoriat (consiliere profesională)					-
3.5.5. Examinări					3
3.5.6. Alte activități					5
3.7. Total ore studiu individual					58
3.8. Total ore pe semestru					100
3.9. Numărul de credite					4

4. Precondiții (acolo unde este cazul)

4.1. de curriculum	Gimnastică de bază
4.2. de competențe	Nu e cazul

5. Condiții (acolo unde este cazul)

5.1. de desfășurare a cursului	Sală de curs dotată cu aparatură de video-proiecție Platforma G-suite pentru învățământul on-line (in situatii deosebite)
5.2. de desfășurare a seminarului/ laboratorului/ proiectului	Sală de gimnastică cu aparate specifice gimnasticii artistice

6. Competențe specifice acumulate

Competențe profesionale	C1 –Proiectarea modulară în Educație fizică și sportivă, și planificarea conținuturilor de bază ale domeniului cu orientare interdisciplinară C4 – Descrierea și demonstrarea sistemelor operaționale specifice Educației fizice și sportive, pe grupe de vârstă/ C5 – Evaluarea nivelului de pregătire a practicanților activităților de educație fizicăși sport/
Competențe	CT1 - Organizarea de activități de educație fizică și sportivă pentru persoane de diferite vârste și niveluri de pregătire în condiții de asistență calificată, cu respectarea normelor de etică și deontologie profesională/

7. Obiectivele disciplinei (reieșind din grila competențelor specifice acumulate)

7.1. Obiectivul general al disciplinei	<ul style="list-style-type: none"> • Cunoașterea tehnicii elementelor de bază, din gimnastica artistică, specifice fiecărui aparat.
7.2. Obiectivele specifice	<ul style="list-style-type: none"> • Cunoașterea tehnicii elementelor de bază specifice gimnasticii artistice (sol, sărituri). • Cunoașterea tehnicii elementelor de bază specifice gimnasticii artistice (sărituri) • Însușirea procedeelor tehnice specifice acrobaticii și săriturilor cu sprijin cuprinse în programa școlară.

8. Conținuturi

8.1. Curs	Metode de predare	Observații
Sistematizarea exercițiilor acrobatică : rulări, rostogoliri, îndreptări, răsturnări, salturi, săriturilor acrobatică, mișcărilor speciale.	Curs	2 ore
Sisteme operaționale în învățarea elementelor acrobatică statică: Stând pe mâini, podul, sfoara înainte, semi-sfoara, cumpănă înainte , stând pe cap, stând pe mâini.	Curs	4 ore
Sisteme operaționale în învățarea elementelor acrobatică dinamice: rulări, rostogoliri, îndreptări, răsturnări.	Curs	2 ore
Învățarea elementelor de bază din categoria săriturilor cu și fără sprijin.	Curs	4 ore
Cerințe metodice de alcătuire a unui exercițiu la sol.	Curs	2 ore

Bibliografie:

1. Băiașu , N. Gh., (1984)- *Gimnastica*, Ed. Sport- Turism, București.
2. Fekete, I., (1996)- *Gimnastica de bază, acrobatică și sărituri*, Ed Librăriile Crican, Oradea.
3. Grosu, E.F., (1998)- *Elemente de tehnico corporală*, Editura G.M.I., Cluj Napoca.
4. Grosu, E.F., (1999)- *Complexe de exerciții pentru influențarea selectivă a aparatului locomotor* , Editura G.M.I., Cluj Napoca
5. Isac Carmen, (2004)- *Gimnastică de bază- Curs*, Ed. RISOPRINT, Cluj- Napoca.
6. Isac Carmen, (2004)- „*1001- de exerciții de gimnastică- Caiet de Lucrări practice*”, Ed. RISOPRINT, Cluj- Napoca.
7. Popescu Gabriel, (2007) – *Gimnastica acrobatică în școală*, Ed. Elisaveros, București.
8. Preja Carmen Aneta (2017), -*Exerciții și jocuri pentru dezvoltarea fizică a copiilor*, Ed. RISOPRINT, Cluj- Napoca.

<p>9. Pașcan I., (2006)- <i>Gimnastica în școală</i>, Ed. Napoca Star, Cluj- Napoca.</p> <p>10. Stroescu Adina, (1968)- <i>Gimnastica</i> Ed. Didactică și Pedagogică, București.</p> <p>11. Preja Carmen Aneta (2021) – <i>Gimnastică artistică, Elemente de teorie și practică, Curs, Risoprint, Cluj-Napoca, 2021</i></p>		
8.2.LP	Metode de transmitere a informației	Observații
1.Prezentarea cerințelor pentru disciplina studiată; Noțiuni de bază : tehnica elementelor statice (cumpănă, stând pe omoplați).	Explicație, demonstrare, exersare	2 ore
2.Gimnastica acrobatică- tehnica elementelor statice (stând pe cap, variante de pod, stând pe mâini)	Explicație, demonstrație, exersare	4ore
3.Gimnastica acrobatică- tehnica elementelor dinamice (variante de rostogoliri)	Explicație, demonstrație, exersare	4ore
4.Gimnastica acrobatică- tehnica elementelor dinamice (variante de răsturnări)	Explicație, demonstrație, exersare	2ore
5.Însușirea săriturilor la capră și lada de gimnastică conform programei școlare	Explicație, demonstrație, exersare	4ore
6.Gimnastică acrobatică- tehnica elementelor dinamice (salturi).	Explicație, demonstrație, exersare	4ore
7.Bărnă (fete) Sol (băieți și fete)	Explicație, demonstrație, exersare	4ore
8.Lecție de verificare la sol și sărituri	Explicație, demonstrație, exersare	4 ore
<p>Bibliografie:</p> <ol style="list-style-type: none"> Băiașu , N. Gh., (1984)- <i>Gimnastica</i>, Ed. Sport- Turism, București. Fekete, I., (1996)- <i>Gimnastica de bază, acrobatică și sărituri</i>, Ed Librăriile Crican, Oradea. Grosu, E.F., (1998)- <i>Elemente de tehnică corporală</i>, Editura G.M.I., Cluj Napoca. Grosu, E.F., (1999)- <i>Complexe de exerciții pentru influențarea selectivă a aparatului locomotor</i> , Editura G.M.I., Cluj Napoca Isac Carmen, (2004)- <i>Gimnastică de bază- Curs</i>, Ed. RISOPRINT, Cluj- Napoca. Isac Carmen, Kando, L.,(2004)- „1001- de exerciții de gimnastică- <i>Caiet de Lucrări practice</i>”, Ed. RISOPRINT, Cluj- Napoca. Popescu Gabriel, (2007) – <i>Gimnastica acrobatică în școală</i>, Ed. Elisavaros, București. Preja Carmen Aneta (2017), -<i>Exerciții și jocuri pentru dezvoltarea fizică a copiilor</i>, Ed. RISOPRINT, Cluj- Napoca. Pașcan I., (2006)- <i>Gimnastica în școală</i>, Ed. Napoca Star, Cluj- Napoca. Stroescu Adina, (1968)- <i>Gimnastica</i> Ed. Didactică și Pedagogică, București. Preja Carmen Aneta (2021) – <i>Gimnastică artistică, Elemente de teorie și practică, Curs, Risoprint, Cluj-Napoca, 2021</i> 		

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

Conținutul disciplinei este coroborat așteptărilor reprezentanților comunității , a asociațiilor profesionale și angajatorilor (Inspectoratul Școlar Județean, Cluburi Sportive Școlare, licee și școli generale) respectând cerințelor 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. SI (curs)	-Explicarea corectă a conceptelor și noțiunilor specifice gimnasticii artistice. -Particularitățile probelor din gimnastica artistică.	Evaluare finală Evaluare finală	50%
10.5. Seminar/ LP	-Verificarea nivelului de însușire a tehnicii elementelor de bază la col și sărituri (obligatoriu) și a nivelului de pregătire fizică.	Evaluare practică	50%
10.6. Standard minim de performanță			
<ul style="list-style-type: none"> - Prezență 100% minim și nota 5 la toate verificările de pe parcursul semestrului. - 50% evaluare pe parcurs și îndeplinirea minimală a probelor și normelor de control. - 50% examen scris sau oral. 			

Data completării
20.09.2025

Semnătura titularului de curs
Lect. univ. dr. **Coltan Judit**

Semnătura titularului de seminar
Lect. univ. dr. **Coltan Judit**

Data avizării în departament
29.09.2025

Semnătura directorului de departament
Conf.univ.dr. Alexandra-Gabriela Milon