

FIȘA DISCIPLINEI

GIMNASTICA DE BAZA

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 | 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 | Gimnastica de bază | | | | Codul disciplinei | E1204 | | |
| 2.2. Titularul activităților de curs - Coordonatorul de disciplină | | | | | Lect. univ. dr. Coltan Judit | | | |
| 2.3. Titularul activităților de seminar / laborator / proiect – | | | | | | | | |
| 2.4. Anul de studiu | I | 2.5. Semestrul | II | 2.6. Tipul de evaluare | E | 2.7. Regimul disciplinei | Conținut | DF |
| | | | | | | | Obligatorivitate | DOB |

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

| | | | | | |
|---|-----------|---------------------|-----------|----------------------------------|------------|
| 3.1. Număr de ore pe săptămână – forma cu frecvență | 4 | din care: 3.2. curs | 2 | 3.3. seminar/ laborator/ proiect | 2 |
| 3.4. Total ore pe semestru | 56 | din care: 3.5. SI | 28 | 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 | | | | | 24 |
| 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 | | | | | 2 |
| 3.5.6. Alte activități | | | | | 13 |
| 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 e cazul |
| 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 online |
| 5.2. de desfășurare a seminarului/ laboratorului/ proiectului | Sală de gimnastică cu aparate specifice gimnasticii artistice, obiecte portative (mingi medicinale, bastoane, corzi) și aparate ajutătoare (bănci, scară fixă) |

6. Rezultatele învățării/Competențe specifice acumulate

6.1. Rezultatele învățării

| | |
|-------------------|--|
| Cunoștințe | - Studentul explică noțiunile generale ale domeniului, referitoare la formele de organizare ale activității de educație fizică și sport, principiile, metodele și mijloacele fundamentale aplicabile în forme diferite de organizare, conceptele de motricitate și activitate motrică, astfel încât să poată fi utilizate în context formativ și performanțial. |
| Aptitudini | - Identifică și interpretează tipologia constituțională (somatofuncțională, motrică și psihică). - Integrează conceptele de creștere și dezvoltare în strategii educaționale și de performanță. - Clasifică formele de organizare și practicarea a activității de gimnastica în cadrul orei de educație fizică și sport. - Analizează și înțelege dezvoltarea fizică și motrică a individului. - Exemplifică acte, acțiuni și activități motriced în disciplina gimnasticii de baza. |

| | |
|--------------------------------------|---|
| Responsabilitate și autonomie | <ul style="list-style-type: none"> - Adaptează conținutul exercițiilor în funcție de forma de organizare și practicare a acestuia în mediul școlar. - Selectează și adaptează metodele și mijloacele în funcție de posibilitățile fizice și motrice ale indivizilor. - Crează programe individualizate în funcție de nevoile și caracteristicile individuale și de grup. |
|--------------------------------------|---|

6.2 Competențe specifice acumulate

| | |
|-------------------------|---|
| Competențe profesionale | <ul style="list-style-type: none"> • Evaluarea creșterii și dezvoltării fizice și a calității motrice potrivit cerințelor/obiectelor specifice educației fizice și sportive, a atitudinii față de practicarea independentă a exercițiului fizic • Descrierea și demonstrarea sistemelor operaționale specifice Educației fizice și sportive, pe grupe de vârstă • Evaluarea nivelului de pregătire a practicanților activităților de educație fizică și sport. |
| Competențe transversale | <ul style="list-style-type: none"> • 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. • Îndeplinirea în condiții de eficiență și eficacitate a sarcinilor de lucru pentru organizarea și desfășurarea activităților sportive. |

7. Obiectivele disciplinei (reieșind din grila competențelor specifice 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 celor de organizare și utilitar aplicative, respectiv dobândirea capacității de execuție a elementelor acrobatică și săriturilor cuprinse în curricula școlară. |
| 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 aparate specifice. • Cunoașterea strategiei de predare și conducere a exercițiilor pentru capacitatea de organizare; • Cunoașterea strategiei de predare și conducere a exercițiilor utilitar-aplicative; • Însușirea procedeelor tehnice specifice acrobaticii și săriturilor cu sprijin cuprinse în programa școlară. |

8. Conținuturi

| 8.1. Curs | Metode de predare | Observații |
|--|-------------------|------------|
| 1, Gimnastică, sarcini și caracteristici | Curs | 2 ore |
| 2, Terminologia gimnasticii | Curs | 4 ore |
| 3, Exerciții de dezvoltare fizică | Curs | 2 ore |
| 4, Exerciții libere | Curs | 4 ore |
| 5, Exerciții cu partener | Curs | 2 ore |
| 6, Exerciții cu obiecte portative- baston de gimnastica | Curs | 2 ore |
| 7, Exerciții cu obiecte portative- minge | Curs | 2 ore |
| 8, Exerciții la, pe și cu aparate pregătitoare- banca de gimnastică. | Curs | 2 ore |
| 9, Exerciții la și pe aparate pregătitoare- scara fixă | Curs | 2 ore |
| 10, Exerciții pentru capacitate de organizare | Curs | 2 ore |
| 11, Exerciții utilitar aplicative | Curs | 4 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 tehnică 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. Elisaváros, 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. Moraru, C.E., (2013). <i>Gimnastica de bază</i>. Ed. Pim, Iași.</p> <p>11. Niculescu, G., (2012). <i>Gimnastica de bază</i>. Ed. Fundației România Mare, București.</p> <p>12. Sabau Ghe., (2023) <i>Teoriei si metodica educatiei fizice si sportului-suport de curs</i>, Ed. Risoprint, Cluj Napoca</p> | | |
| 8.2. Seminar/LP | Metode de transmitere a informației | Observații |
| 1.- Prezentarea cerințelor pentru disciplina studiată; -Noțiuni de bază : planurile și axele mediane ale corpului; -Exerciții pentru capacitatea de organizare : acțiuni pe loc; -Pozițiile fundamentale ale corpului. | Explicație, demonstrare, exersare | 2 ore |
| 2.-Exerciții pentru capacitatea de organizare: acțiuni de deplasare; - Poziții derivate din pozițiile fundamentale | Explicație, demonstrație, exersare | 2ore |
| 3.-Exerciții pentru capacitatea de organizare: formații de adunare (comandă și execuție); -Reguli de descriere a pozițiilor, mișcărilor, exercițiilor și complexelor; -Deprinderi motrice de bază: mers, alergare. | Explicație, demonstrație, exersare | 2ore |
| 4.-Exerciții pentru capacitatea de organizare: formații de deplasare și de adunare (comandă și execuție); -Exerciții libere; -Deprinderi motrice de bază: sărituri | Explicație, demonstrație, exersare | 3ore |
| 5.-Exerciții pentru capacitatea de organizare: formații de lucru (comandă și execuție); -Exerciții cu partener; -Deprinderile de bază: târârea. | Explicație, demonstrație, exersare | 2ore |
| 6.- Exerciții pentru capacitatea de organizare: desfășurări în linie (comandă și execuție); -Exerciții cu bastoane de gimnastică; -Deprinderi de bază: cățărare și escaladarea. | Explicație, demonstrație, exersare | 2ore |
| 7.-Exerciții pentru capacitatea de organizare: desfășurări în șir (comandă și execuție); -Exerciții cu mingi ; -Deprinderi de bază: echilibrul | Explicație, demonstrație, exersare | 2ore |
| 8. Exerciții pentru capacitatea de organizare: desfășurări din cerc (comandă și execuție) -Exerciții cu coarda -Deprinderile aplicativ- utilitare: ridicări și transporturi de persoane și obiecte, tracțiuni și împingeri. | Explicație, demonstrație, exersare | 2ore |
| 9.-Exerciții la scara fixă, conduse de către studenți; -Deprinderi utilitar-aplicative: tracțiuni și împingeri | Explicație, demonstrație, exersare | 3ore |
| 10- Exerciții la, pe și cu banca de gimnastică; -Alcătuirea unor modele de trasee aplicative conținând deprinderi de bază și utilitar aplicative și elemente acrobatice simple | Explicație, demonstrație, exersare | 4ore |
| 11.-Verificare- Conducerea de către studenți a unei secvențe de lecție | Explicație, demonstrație, exersare | 2ore |
| 12.-Lecție de verificare la sol | Explicație, demonstrație, exersare | 2 ore |
| | | Total 28 ore |
| <p>Bibliografie:</p> <p>1. Băiașu , N. Gh., (1984)- <i>Gimnastica</i>, Ed. Sport- Turism, București.</p> <p>2. Fekete, I., (1996)- <i>Gimnastica de bază, acrobatică și sărituri</i>, Ed Librăriile Crican, Oradea.</p> <p>3. Grosu, E.F., (1998)- <i>Elemente de tehnică corporală</i>, Editura G.M.I., Cluj Napoca.</p> <p>4. Grosu, E.F., (1999)- <i>Complex de exerciții pentru influențarea selectivă a aparatului locomotor</i> , Editura G.M.I., Cluj Napoca</p> | | |

5. Isac Carmen, (2004)- *Gimnastică de bază- Curs*, Ed. RISOPRINT, Cluj- Napoca.
6. Isac Carmen, Kando, L.,(2004)- „1001- de exerciții de gimnastică- Caiet de Lucrări practice”, Ed. RISOPRINT, Cluj- Napoca.
7. Popescu Gabriel, (2007) – *Gimnastica acrobatică în școală*, Ed. Elisaváros, București.
8. Preja Carmen Aneta (2017), -*Exerciții și jocuri pentru dezvoltarea fizică a copiilor*, Ed. RISOPRINT, Cluj- Napoca.
9. Pașcan I., (2006)- *Gimnastica în școală*, Ed. Napoca Star, Cluj- Napoca.
10. Moraru, C.E., (2013). *Gimnastica de bază*. Ed. Pim, Iași.
11. Niculescu, G., (2012). *Gimnastica de bază*. Ed. Fundației România Mare, București.

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 de bază -Cunoașterea tehnologiei de alcătuire și de prezentare a exercițiilor pentru influențarea selectivă a aparatului locomotor | Evaluare finală Evaluare finală | 50% |
| 10.5. Seminar/ LP | -Susținerea unor părți de lecție cu teme metodice de predare a gimnasticii de bază la elevii din ciclul gimnazial. -Nivelul performanțelor individuale în realizarea probelor și normelor de control stabilite. | Evaluare practică Evaluare practică | 50% |
| 10.6. Standard minim de performanță | | | |
| -Prezență la curs/seminar (modul on-line) 80% minim și nota 5 la toate verificările de pe parcursul semestrului. - 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. | | | |

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