

FIȘA DISCIPLINEI
pentru anul universitar 2025/26

Aprobat prin decizia
Consiliului Facultății nr.
99/2025.09.09

1. Date despre program

1.1. Instituția de învățământ superior	Universitatea Sapientia din Cluj-Napoca
1.2. Facultatea	Facultatea de Științe ale Vieții și Sport din Sfântu Gheorghe
1.3. Domeniul de studii	Educație Fizică și Sport
1.4. Ciclul de studii	Licență (BSc)
1.5. Programul de studiu	Sport și performanță motrică
1.6. Calificarea	Licențiat în educație fizică și sport

2. Date despre disciplină

2.0. Departamentul				Științe ale Vieții						
2.1. Denumirea disciplinei				Gimnastica de bază						
2.2. Tipul activității				Asistat integral		Asistat parțial:		Neasistat		
2.3. Titularul disciplinei /Titularul cursului				conf. dr. Kalmár Zsuzsanna Katalin						
2.4. Titularul(ii) activităților de			seminar							
			laborator	drd. Jakab-Benke Bíborka						
			proiect							
2.5. Anul de studiu		I	2.6. Semestrul	1	2.7. Forma de verificare		E	2.8. Tipul disciplinei		DI
2.9. Categoria formativă		DF	2.10 Categoria disciplinei	-	2.11. Codul disciplinei		SBSS0011			

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 / <u>laborator</u> / proiect/ practică	2
3.4. Total ore din planul de învățământ	42	Din care: 3.5. curs	14	3.6. seminar/ <u>laborator</u> / proiect/ practică	28
3.7. Numărul de puncte de credit conform planului de învățământ					4
3.8. Total ore pe semestru					112
3.9. Total ore studiu individual					70
3.10. Distribuția fondului de timp pentru studiu individual:					ore
a) Studiul după manual, suport de curs, bibliografie și notițe					30

b) Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate și pe teren	10
c) Pregătire seminarii /laboratoare, teme, referate, portofolii și eseuri	26
d) Tutoriat	-
e) Examinări	4
f) Alte activități:	-

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 cu minim 30 locuri, calculator și videoproiector
5.2. De desfășurare a seminarului/laboratorului /proiectului/practicii	Sală de sport cu aparatură adecvată

6. Competențele specifice acumulate

Cunoștințe	Studentul/Absolventul 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. Studentul/Absolventul explică procesele de creștere și dezvoltare, implicațiile lor asupra motricității, tipologia constituțională somatofuncțională, motrică și psihică, corelațiile dintre tipul constituțional și cerințele/particularitățile activității de educație fizică și sport, astfel încât să poată fi utilizate în context formativ și performanțial.
Aptitudini	Studentul/Absolventul: 1.1.Utilizează noțiunile fundamentale ale motricității umane în contexte variate. 1.2.Clasifică formele de organizare și practicare a activității de educație fizică și sport. 1.3.Analizează și înțelege dezvoltarea fizică și motrică a individului. 1.4.Identifică și interpretează tipologia constituțională (somatofuncțională, motrică și psihică). 1.5.Integrează conceptele de creștere și dezvoltare în strategii educaționale și de performanță. 1.6.Utilizează terminologia, în funcție de activitățile motrice.

Responsabilitate și autonomie	Studentul/Absolventul: 1.1.1.Exemplifică acte, acțiuni și activități motrice. 1.1.2.Oferă feedback constructiv pentru îmbunătățirea tehnicii și performanței în funcție de principiile și metodele învățate. 1.2.1.Adaptează conținutul exercițiilor în funcție de forma de organizare și practicare a acestuia. 1.3.1.Selectează și adaptează metodele și mijloacele în funcție de posibilitățile fizice și motrice ale indivizilor. 1.4.1.Crează programe individualizate în funcție de nevoile și caracteristicile individuale și de grup. 1.5.1.Adoptă decizii independente privind ritmul de asimilare a cunoștințelor și aptitudinilor motrice. 1.6.1.Argumentează utilizarea terminologiei de specialitate în cadrul unor dezbateri din domeniu
--------------------------------------	--

7. Obiectivele disciplinei (reieșind din grila competențelor acumulate)

7.1. Obiectivul general al disciplinei	• Însușirea unui design teoretic privind terminologia gimnasticii de bază, noțiunile fundamentale, rolul și locul sistemelor de acționare specifice în activitatea de educație fizică
7.2. Obiectivele specifice	• Însușirea practică și metodică a utilizării exercițiilor de front și formație; • Formarea unui bagaj de cunoștințe practico-metodice privind utilizarea exercițiilor de dezvoltare fizică armonioasă; • Utilizarea creativă a mijloacelor aplicativ-utilitare; • Dezvoltarea calităților psiho-motrice și psihice necesare în obținerea performanțelor sportive dar și în viața de zi cu zi

8. Conținuturi

8.1. Curs	Metode de predare	Fond de timp alocat / Observații
Noțiuni definitorii ale disciplinei gimnastica	prezentare de referate și discuții tematice	2 ore
Bazele generale ale mișcărilor		2 ore
Descrierea și reprezentarea grafică a exercițiilor		2 ore
Gimnastica organizatorică. Exerciții de front,		4 ore
Exerciții de ordine		2 ore
Exerciții de formații		2 ore
Exercițiile de dezvoltare fizică generală. Exercițiile libere		2 ore
Exercițiile cu partener		2 ore
Exercițiile cu obiecte portative (baston, minge medicinală)		2 ore
Exercițiile cu și la aparate speciale (scara fixă-spalier, banca, ladă de gimnastică suedeză)		2 ore
Exercițiile aplicative		4 ore
Recapitulare finală		2 ore

Bibliografie

1. N. Gh. Băiașu, Gimnastica, Stadion, 1972
2. Kerezsi Endre, Gimnasztika, Budapest, Semmelweis Egyetem Testnevelési és Sporttudományi Kar, 2013 3.
3. Derzsy Béla, A gimnasztika alapjai, – jav. kiad. – Budapest : Pirehab Nonprofit Kft, 2017
4. Szerk. Hamar Pál, Gimnasztika kisokos, Budapest : Testnevelési Egyetem, 2015
5. Readhead, Lloyd, Gymnastics: skills, techniques, training, Ramsbury : The Crowood Press, 2016
6. Hamza István, Gymnastics at school I, Budapest: Magyar Testnevelési Egyetem, 1996
7. Carmichael, L. E, The science behind gymnastics, Capstone, 2016
8. ed. Katie Kawa: The science of gymnastics, New York, The Rosen Publishing Group, 2016

8.2. Seminar	Metode de predare	Fond de timp alocat/ Observații
Acțiuni pe loc: poziția de drepti; pe loc repaus; întoarcere la stânga, la dreapta, la stânga împrejur; Acțiuni în deplasare: - adunări, alinieri, ruperi de rânduri;- treceri din mers în alergare și invers; - întoarceri din mers și din alergare; - desfășurări și schimbări de formații; Variante de mers: - mers în cadență; - mers: pe vârfuri; pe călcâie; cu pas înalt; cu pas încrucișat; pe marginea internă, externă a labei piciorului; cu pas fanat; ghemuit; șchiopătat etc	Observarea (asistată, organizată și liberă); explicația și demonstrația; exerciții cu temă; lucru în grup etc.	2 ore
Variante de alergare: - cu joc de gleznă; cu genunchii sus; cu pendularea gambelor înapoi, înainte; - cu picioarele întinse înainte, înapoi; - cu pas adăugat, încrucișat etc.; Deplasări în figuri; Formații de marș: pe 1,2,3 șiruri; Formații de adunare: pe 1,2,3 rânduri; în semicerc; cerc; careu; unghi etc.; Formații de lucru: pe 1,2 șiruri; în trepte; în șah; în careu; în cocor etc.; Exerciții și jocuri de atenție la comenzi diferite (vizuale, auditive, comenzi schimbate)		2 ore
Poziții principale și derivate folosite în predarea educației fizice; Exerciții pentru pregătirea analitică a aparatului locomotor: - exerciții libere; - exerciții cu obiecte portative		2 ore
Exerciții pentru pregătirea analitică a aparatului locomotor: - exerciții cu partener; - exerciții pe fond muzical		2 ore

Exerciții pentru pregătirea analitică a aparatului locomotor: - exerciții pentru formarea ținutei corecte; - structuri de exerciții în 8-16-32 timpi		2 ore
Exerciții pentru însușirea tehnicii și metodicii formării deprinderilor aplicativ-utilitare: - mers, alergare, sărituri; - echilibru; - cățărări, escaladări		2 ore
Exerciții pentru însușirea tehnicii și metodicii formării deprinderilor aplicativ-utilitare: - ridicare și transport de greutate; tracțiuni și împingeri; - târâre; - aruncare și prindere		2 ore
Exerciții pentru însușirea tehnicii și metodicii formării deprinderilor aplicativ-utilitare: - ștafete și parcururi aplicative; - deplasarea și așezarea (montarea) materialelor		2 ore
Elemente statice: - stând pe omoplați. Elemente dinamice: - grupări, rulări, rostogoliri; - rostogolire înapoi prin stând pe mâini		2 ore
Elemente statice: - stând pe cap. Elemente dinamice: - cilindrul; - roata laterală		2 ore
Elemente statice: - stând pe mâini; - podul, cumpăna, semisfoara, sfoara. Elemente dinamice: - îndreptare de pe ceafă; - îndreptare de pe cap; - răsturnare lentă înainte-înapoi; - răsturnare înainte		2 ore
Dezvoltarea/educarea calităților motrice : - Circuit cu stații – mijloc de dezvoltare a calităților motrice; - Stretching. Sărituri cu sprijin : - Sărituri cu elan oblic; - Săritură lungă cu rostogolire pe lada așezată longitudinal (b, f)		2 ore
Sărituri cu sprijin: - Săritură în sprijin plutitor la calul așezat longitudinal (b); - Săritură în ghemuit printre brațe (b) și în sprijin echer (săritura “hoțului”) (b); - Săritură în sprijin depărtat la capră (f, b)		2 ore
Verificări și probe de control		2 ore
Bibliografie 1. N. Gh. Băiașu, Gimnastica, Stadion, 1972 2. Kerezsi Endre, Gimnasztika, Budapest, Semmelweis Egyetem Testnevelési és Sporttudományi Kar, 2013 3. Derzsy Béla, A gimnasztika alapjai, – jav. kiad. – Budapest : Pirehab Nonprofit Kft, 2017 4. Szerk. Hamar Pál, Gimnasztika kisokos, Budapest : Testnevelési Egyetem, 2015 5. Readhead, Lloyd, Gymnastics: skills, techniques, training, Ramsbury : The Crowood Press, 2016		

6. Hamza István, Gymnastics at school I, Budapest: Magyar Testnevelési Egyetem, 1996
7. Carmichael, L. E, The science behind gymnastics, Capstone, 2016
8. ed. Katie Kawa: The science of gymnastics, New York, The Rosen Publishing Group, 2016

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

- Formarea abilităților de folosite creativă și adaptată a formelor de organizare a colectivului și a exersării;
- Capacitatea de adaptare a conținuturilor la particularitățile subiecților și la resursele disponibile.

10. Evaluare

A. Condiții de îndeplinit pentru prezentarea la evaluare:

B. Criterii, metode și ponderi în evaluare:

Tip activitate		10.1. Criterii de evaluare	10.2. Metode de evaluare	10.3. Pondere din nota finală
10.4. Curs		Evaluare globală	Examen scris	50%
10.5.	Seminar			
	Laborator	Evaluare sumativă	Probă practică: exercițiu la sol; săritură cu sprijin	50%
	Proiect			
	Practică			
10.6. Standard minim de performanță				
• Prezență la lucrările practice – 100%. • Nota 5 la verificările practice. • Nota 5 la examenul teoretic.				

Data completării
29.08.2025

Semnătura titularului disciplinei
conf. dr. Kalmár Zsuzsanna Katalin

Semnătura titularului/rilor de aplicații
drd. Jakab-Benke Báborka

Data avizării în departament
03.09.2025

Semnătura directorului departament
șef de lucr. dr. Csiszér Levente

Semnătura responsabilului programului de studii
conf. univ. dr. Freyer Gyula - Tamás