

## 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	ȘTIINȚA SPORTULUI ȘI EDUCAȚIEI FIZICE
1.5 Ciclul de studii	MASTERAT
1.6 Programul de studiu/ Calificarea	EDUCAȚIE FIZICĂ ȘCOLARĂ ȘI ACTIVITĂȚI EXTRACURRICULARE/ MASTER'S DEGREE

### 2. Date despre disciplină

2.1 Denumirea disciplinei (ro)	<b>METODICA PREDĂRII GIMNASTICII ÎN ÎNVĂȚĂMÂNTUL LICEAL</b>						
2.2 Titularul activităților de curs	Lect. univ. dr. Ghițescu Roxana Emanuela						
2.3 Titularul activităților de lucrări practice	Lect. univ. dr. Ghițescu Roxana Emanuela						
2.4 Anul de studiu	I	2.5 Semestrul	2	2.6. Tipul de evaluare	E	2.7 Regimul disciplinei	DA
2.8 Codul disciplinei	YMR5002						

### 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					55
Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate și pe teren					26
Pregătire seminarii/laboratoare, teme, referate, portofolii și eseuri					24
Tutoriat					12
Examinări					2
Alte activități: .....					
3.7 Total ore studiu individual	119				
3.8 Total ore pe semestru	175				
3.9 Numărul de credite	7				

### 4. Precondiții (acolo unde este cazul)

4.1 de curriculum	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Gimnastica de bază</li> <li>• Gimnastica artistică</li> <li>• Metodica predării gimnasticii în școală</li> </ul>
4.2 de competențe	

### 5. Condiții (acolo unde este cazul)

5.1 De desfășurare a cursului	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Sală de curs dotată cu aparatură de video proiecție</li> </ul>
-------------------------------	---

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

## 6. Competențele specifice acumulate

<b>Competențe profesionale</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>C1. Proiectarea modulară și planificarea conținuturilor de bază ale domeniului cu orientare interdisciplinară.</li> <li>C2. Organizarea curriculumului integrat și a mediului de instruire și învățare, cu accent interdisciplinar.</li> <li>C3. Evaluarea creșterii, dezvoltării fizice și a motricității.</li> <li>C4. Descrierea, explicarea și demonstrarea conținuturilor specifice educației fizice școlare și activităților extracurriculare.</li> </ul>
<b>Competențe transversale</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>CT1. Organizarea de activități specifice educației fizice, precum și pentru persoane de diferite vârste și niveluri de pregătire în condiții de asistență calificată, cu respectarea normelor de etică și deontologie.</li> <li>CT2. Îndeplinirea în condiții de eficiență și eficacitate a sarcinilor de lucru în procesul de instruire.</li> </ul>

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

7.1 Obiectivul general al disciplinei	<ul style="list-style-type: none"> <li>Cunoașterea strategiei de predare și conducere a exercițiilor acrobatice și a săriturilor cu sprijin cuprinse în programele școlare</li> </ul>
7.2 Obiectivele specifice	<ul style="list-style-type: none"> <li>Cunoașterea strategiei de predare și conducere a exercițiilor pentru capacitatea de organizare;</li> <li>Cunoașterea strategiei de predare și conducere a traseelor utilitar aplicative</li> <li>Cunoașterea metodologiei de predare a elementelor acrobatice statice și dinamice cuprinse în programele școlare</li> <li>Cunoașterea metodologiei de predare a săriturilor cu sprijin cuprinse în programele școlare</li> </ul>

## 8. Conținuturi

8.1 Curs	Metode de predare	Observații
1. Programa școlară, conținutul referitor la gimnastica de bază și sărituri specifice realizabile la nivelul ciclului liceal	Curs interactiv	2 ore
2. Programa școlară, conținutul referitor la disciplinele alternative realizabile la nivelul ciclului liceal	Curs interactiv	2 ore
3. Metodica elaborării complexelor de dezvoltare fizică armonioasă fără obiecte portative și în perechi	Curs interactiv	4 ore
4. Metodica elaborării complexelor de dezvoltare fizică armonioasă cu obiecte portative și la, pe, cu aparate	Curs interactiv	4 ore
5. Metodica predării elementelor acrobatice statice și dinamice	Curs interactiv	4 ore
6. Metodica predării săriturilor cu sprijin	Curs interactiv	4 ore
7. Modalități de realizare a programelor opționale folosind ramurile gimnasticii	Curs interactiv	2 ore

8. Metodica predării exercițiilor aplicative – parcursuri aplicative	Curs interactiv	2 ore
9. Jocuri gimnastice – Piramide	Curs interactiv	2 ore
10. Organizarea concursurilor de gimnastică	Curs interactiv	2 ore
		Total ore: 28

**Bibliografie:**

1. Fekete, J., *Gimnastica de bază, acrobatică și sărituri*, Editura Librăriile Crihan, Oradea, 1991
2. Grigore, V., *Gimnastica. Manual pentru cursul de bază*, Editura Bren, București, 2003
3. Grigore, V., *Gimnastica artistică – Bazele teoretice ale antrenamentului sportiv*, Editura Semne, București, 2001
4. Grigore, V., Manos, M., *Activități artistice sportive (gimnastică ritmică, majorete, sport aerobic)*, Editura Discobolul, București, 2001
5. Hidi, J., *Gimnastica de bază. Gimnastica în ramurile sportive*, ANEFS, București, 1999
6. Kirițescu, C., *Palestrica*, Editura Uniunii de Cultură fizică și Sport, București, 1964
7. Rusu, I.C., Pașcan, I., Grosu E.F., Cucu, B., *Gimnastica*, Editura G.M.I., Cluj-Napoca, 1998

8.2 Seminar / laborator / lucrări practice	Metode de predare	Observații
1. Cunoașterea colectivului de elevi. Prezentarea cerințelor disciplinei de studiu	Explicație	2 ore
2. Conceperea unor complexe pentru dezvoltare fizică armonioasă în 64 de timpi pentru ciclul liceal	Explicație - demonstrație; exersare practică	4 ore
3. Proiectarea unităților de învățare pentru elementele acrobatică	Explicație - demonstrație; exersare practică	4 ore
4. Proiectarea unităților de învățare pentru săriturile cu sprijin	Explicație - demonstrație; exersare practică	2 ore
5. Elaborarea unor sisteme de acționare pentru elementele acrobatică statice și dinamice și modalități concrete de acordare a ajutorului	Explicație - demonstrație; exersare practică	2 ore
6. Elaborarea unor sisteme de acționare pentru însușirea săriturilor specifice	Explicație - demonstrație; exersare practică	4 ore
7. Elaborarea unor parcursuri aplicativ-utilitare pentru educarea aptitudinilor motrice combinate	Explicație - demonstrație; exersare practică	4 ore
8. Conceperea unui ansamblu cu cel puțin trei schimbări de formații	Explicație - demonstrație; exersare practică	2 ore
9. Construirea unor piramide cu 3,5,7 participanți	Explicație - demonstrație; exersare practică	2 ore
10. Evaluare practică	Demonstrație	2 ore
		Total ore: 28

**Bibliografie:**

1. Fekete, J., *Gimnastica de bază, acrobatică și sărituri*, Editura Librăriile Crihan, Oradea, 1991
2. Grigore, V., *Gimnastica. Manual pentru cursul de bază*, Editura Bren, București, 2003
3. Grigore, V., *Gimnastica artistică – Bazele teoretice ale antrenamentului sportiv*, Editura Semne, București, 2001
4. Grigore, V., Manos, M., *Activități artistice sportive (gimnastică ritmică, majorete, sport aerobic)*, Editura Discobolul, București, 2001

5. Hidi, J., Gimnastica de bază. Gimnastica în ramurile sportive, ANEFS, București, 1999
6. Kirițescu, C., Palestrica, Editura Uniunii de Cultură fizică și Sport, București, 1964
7. Rusu, I.C., Pașcan, I., Grosu E.F., Cucu, B., Gimnastica, Editura G.M.I., Cluj-Napoca, 1998

### 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) 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 noțiunilor teoretice referitoare la metodele de predare utilizate pentru învățarea gimnasticii în școală, conform particularităților nivelului de studiu, prevăzut de programa școlară	Examen scris	60%
	Referat predat		
10.5 Seminar/laborator	Realizarea și executarea unor mijloace de acționare pentru învățarea/consolidarea unor elemente sau procedee tehnice	Evaluare practică	20%
	Frecvența participării la curs și lucrări practice: minim 30%		20%
10.6 Standard minim de performanță			
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Prezența la cursuri și lucrări practice în proporție de 30%, elaborarea unui referat cu temă dată, alcătuirea și prezentarea unor mijloace pentru învățarea unui element tehnic, răspunsuri de nota 5 la examenul scris</li> </ul>			

Semnătura titularului de disciplină

Lect. univ. dr. Ghițescu Roxana Emanuela

Semnătura directorului de departament

Conf. univ. dr. Marius Alin Baciu