

FIȘA DISCIPLINEI

1. Date despre program

1.1 Instituția de învățământ superior	UNIVERSITATEA TRANSILVANIA DIN BRAȘOV
1.2 Facultatea	EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORTURI MONTANE
1.3 Departamentul	EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI MOTRICITATE SPECIALĂ
1.4 Domeniul de studii de ¹⁾	EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORT
1.5 Ciclul de studii ²⁾	LICENȚĂ
1.6 Programul de studii/ Calificarea	EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORTIVĂ / Profesor de educație fizică în învățământul primar și gimnazial

2. Date despre disciplină

2.1 Denumirea disciplinei	METODICA PREDĂRII GIMNASTICII ÎN ȘCOALĂ							
2.2 Titularul activităților de curs	NECHITA FLORENTINA							
2.3 Titularul activităților de seminar/ laborator/ proiect	NECHITA FLORENTINA							
2.4 Anul de studiu	II	2.5 Semestrul	I	2.6 Tipul de evaluare	E	2.7 Regimul disciplinei	Conținut ³⁾	DS
							Obligativitate ⁴⁾	DI

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

3.1 Număr de ore pe săptămână	3	din care: 3.2 curs	2	3.3 seminar/ laborator/ proiect	1
3.4 Total ore din planul de învățământ	42	din care: 3.5 curs	28	3.6 seminar/ laborator/ proiect	14
Distribuția fondului de timp					ore
Studiul după manual, suport de curs, bibliografie și notițe					10
Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate și pe teren					10
Pregătire seminare/ laboratoare/ proiecte, teme, referate, portofolii și eseuri					7
Tutoriat					2
Examinări					2
Alte activități.....					2
3.7 Total ore de activitate a studentului	33				
3.8 Total ore pe semestru	75				
3.9 Numărul de credite ⁵⁾	3				

4. Precondiții (acolo unde este cazul)

4.1 de curriculum	•
4.2 de competențe	•

5. Condiții (acolo unde este cazul)

5.1 de desfășurare a cursului	• Sala curs, UTBV
5.2 de desfășurare a seminarului/ laboratorului/ proiectului	• Sala de gimnastică, Colina Universității

6. Competențe specifice acumulate (conform grilei de competențe din planul de învățământ)

Competențe profesionale	C.1. Proiectarea activităților instructiv –educative specifice domeniului educației fizice și sportive; R.Î.1.3 Studentul identifică și adaptează programele de învățare motrică pentru diferite grupuri de elevi cu nevoi speciale; R.Î.1.4. Studentul creează un plan anual de învățământ, precum și planuri calendaristice coerente și flexibile. C.2 Managementul activităților curriculare și extracuriculare în domeniul educației fizice și sportive; R.Î.2.3. Studentul gestionează resursele și echipamentele sportive/specifice într-un mod responsabil. C.3 Managementul clasei/grupului de elevi în contextul educației fizice și sportive; R.Î.3.4. Studentul identifică și abordează nevoile și diferențele individuale ale elevilor.
Competențe transversale	CT1. Comunicarea și cooperarea în contexte profesionale R.Î.1.3. Studentul utilizează tehnologii și platforme de comunicare pentru a facilita interacțiunea cu părțile interesate CT2. Dezvoltarea și managementul carierei R.Î.2.3. Studentul dezvoltă un portofoliu de competențe și realizări relevante pentru domeniul său de activitate.

7. Obiectivele disciplinei (reieșind din competențele specifice acumulate)

7.1 Obiectivul general al disciplinei	Explicarea căilor de dirijare și realizare a capacității de conducere și organizare a colectivelor în situații pedagogice concrete.
7.2 Obiectivele specifice	- Selectarea și introducerea conținuturilor domeniul DFG, în scopul formării bazelor generale ale mișcării corporale; - Perfecționarea cunoștințelor și capacităților necesare predării exercițiilor specifice gimnasticii. - Formularea obiectivelor de instruire și perfecționare a calităților și deprinderilor motrice specifice exercițiilor acrobatice și săriturilor.

8. Conținuturi

8.1 Curs	Metode de predare	Număr de ore	Observații
1.Locul și rolul gimnasticii în școală (prevederile programelor școlare pentru ciclul primar, gimnazial și liceal).	Prelegere power point+ dezbateri	2 ore	
2.Particularitățile procesului de învățare al gimnasticii în școală.		2 ore	
2.1.Tehnica și metodică învățării exercițiilor acrobatice libere.		6 ore	
2.2.Tehnica și metodică învățării săriturilor cu sprijin.		6 ore	
2.3.Asigurarea și ajutorul în gimnastică. Cauzele producerii accidentelor și prevenirii lor.			
2.4. Aparat, materiale și instalații ajutoare folosite în gimnastica școlară.			
3.Forma de organizare și practicare a gimnasticii în școală (forma cu caracter didactic – lecția de educație fizică și forma cu caracter extradidactic – momentul de educație fizică, recreația organizată, gimnastica de înviorare etc.).		6 ore	
4. Conceperea planului de lecție cu specific pe teme din gimnastică		6 ore	
Bibliografie obligatorie:			
1. DUMITRU, R., ORTĂNESCU, D., NANU, M.C., COSMA, G. Metodica predării gimnasticii în școală, Editura Universitaria,			

ISBN:: 978-606-14-1323-2, 2018;

2. NECHITA, F. Metodica predării gimnasticii în școală, Note de curs UniTBV, uz intern, 2023;
3. Programa școlară pentru disciplina educație fizică, clasa pregătitoare, clasa I și clasa a II-a, MEN, 2013;
4. Programa școlară pentru disciplina educație fizică, clasele a III-a, a IV-a, MEN, 2014;
5. Programa școlară pentru disciplina educație fizică și sport, clasele a V-a, a VIII-a, MEN, 2017;

Bibliografie facultativă:

1. BANATAN, O. Exerciții cu banca de de gimnastică, Ed. UCFS Buc. 1957;
2. FEKETE, I. Gimnastica de bază, acrobatică și sărituri, ED. Librăriile Crican, Oradea, 1996;
3. NUT, R., PASCAN, I., NEGRU, N. Metodica predării gimnasticii în școală, ISBN: 978-973-133-245-1, 2008
4. PODLAHA, R. Terminologia gimnasticii, Ed. CNEFS 1971;
5. POPESCU, G Gimnastica de bază , vol Iși II, Ed. Perpessicius. Buc. 2003.
6. STROESCU, A. Gimnastica, Ed Did și Ped Buc. 1968;
7. THOMAS, L Exerciții la scara fixă Ed. UCFS, Buc 1961

8.2 Seminar/ laborator/ proiect	Metode de predare- învățare	Număr de ore	Observații
1.EXERCIIII ACROBATICE – Perfecționarea legărilor și combinațiilor de elemente acrobatice însușite.	Metoda fragmentat-imitativă	4 ore	
2. SĂRITURI CU SPRIJIN – grupa III - tehnica și metodologia săriturii prin răsturnare prin stând pe mâini /îndreptare de pe cap – la alegere (F/B).		4 ore	
3. Predarea gimnasticii în școală (eșalonarea metodicii de predare pe cicluri de lecții/15-20min/veriga 2, 3 si 4 a lecției de EFS).	Demonstrația Exersarea	6 ore	

Bibliografie obligatorie:

1. DUMITRU, R., ORTĂNESCU, D., NANU, M.C., COSMA, G. Metodica predării gimnasticii în școală, Editura Universitaria, ISBN:: 978-606-14-1323-2, 2018;
2. NECHITA, F. Metodica predării gimnasticii în școală, Note de curs UniTBV, uz intern, 2023;
3. Programa școlară pentru disciplina educație fizică, clasa pregătitoare, clasa I și clasa a II-a, MEN, 2013;
4. Programa școlară pentru disciplina educație fizică, clasele a III-a, a IV-a, MEN, 2014;
5. Programa școlară pentru disciplina educație fizică și sport, clasele a V-a, a VIII-a, MEN, 2017;

Bibliografie facultativă:

1. BANATAN, O. Exerciții cu banca de de gimnastică, Ed. UCFS Buc. 1957;
2. FEKETE, I. Gimnastica de bază, acrobatică și sărituri, ED. Librăriile Crican, Oradea, 1996;
3. NUT, R., PASCAN, I., NEGRU, N. Metodica predării gimnasticii în școală, ISBN: 978-973-133-245-1, 2008
4. PODLAHA, R. Terminologia gimnasticii, Ed. CNEFS 1971;
5. POPESCU, G Gimnastica de bază , vol Iși II, Ed. Perpessicius. Buc. 2003.
6. STROESCU, A. Gimnastica, Ed Did și Ped Buc. 1968;
7. THOMAS, L Exerciții la scara fixă Ed. UCFS, Buc 1961

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

Conștientizarea nevoii de pregătire profesională continuă, pe parcursul întregii vieți prin utilizarea a unor metode și tehnici eficiente de învățare a elevilor în raport cu cerințele sociale în vederea integrării lor pe piața muncii.

10. Evaluare

Tip de 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 domeniului cu delimitări conceptuale privind metoda predării gimnasticii în școală	Examen scris	70%
10.5 Seminar/ laborator/ proiect	Demonstrarea și executarea unui exercițiu liber ales conținând elementele acrobatice specifice gimnasticii și execuția globală a săriturilor impuse.	Evaluare tehnică	15%
	Activități cu dominantă practico-metodică: - deprindere necesară alcătuirii și predării lecțiilor de gimnastică în școală/veriga 2,3 sau 4	Evaluare practică	15%
10.6 Standard minim de performanță			
- cunoașterea căilor de dezvoltare fizică și psihică în concordanță cu scopurile generale umane-sociale și cu obiectivele particulare ale gimnasticii de bază. - Îndeplinirea criteriilor disciplinei și obținerea notei 5 (cinci) la lucrarea practico-metodică, cât și la examenul scris.			

Prezenta Fișă de disciplină a fost avizată în ședința de Consiliu de departament din data de _____ și aprobată în ședința de Consiliu al facultății din data de 23.06.2025

Conf. dr. Ioan TURCU
Decan

Conf. dr. Florentina NECHITA,
Director de departament

Conf. dr. Florentina NECHITA,
Titular de curs

Conf. dr. Florentina NECHITA,
Titular de lucrări practice

Notă:

- ¹⁾ Domeniul de studii - se alege una din variantele: Licență/ Masterat/ Doctorat (se completează conform cu Nomenclatorul domeniilor și al specializărilor/ programelor de studii universitare în vigoare);
- ²⁾ Ciclul de studii - se alege una din variantele: Licență/ Masterat/ Doctorat;
- ³⁾ Regimul disciplinei (conținut) - se alege una din variantele: **DF** (disciplină fundamentală)/ **DD** (disciplină din domeniu)/ **DS** (disciplină de specialitate)/ **DC** (disciplină complementară) - pentru nivelul de licență; **DAP** (disciplină de aprofundare)/ **DSI** (disciplină de sinteză)/ **DCA** (disciplină de cunoaștere avansată) - pentru nivelul de masterat;

⁴⁾ Regimul disciplinei (obligativitate) - se alege una din variantele: **DI** (disciplină obligatorie)/ **DO** (disciplină opțională)/ **DFac** (disciplină facultativă);

⁵⁾ Un credit este echivalent cu 25 de ore de studiu (activități didactice și studiu individual).