

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	Performanță motrică
1.4. Domeniul de studii de ¹⁾	Educație Fizică și Sport
1.5. Ciclu de studii ²⁾	Licență
1.6. Programul de studii	Sport și performanța motrică / COR ESCO 233002 - Profesor în învățământul gimnazial
1.7. Forma de învățământ	ID/IFR

2. Date despre disciplină

2.1. Denumirea disciplinei	Teoria și practica instruirii în gimnastică							
2.2. Coordonatorul de disciplină	Florentina NECHITA							
2.3. Tutorele de disciplină	Florentina NECHITA / Daniela POPA							
2.4. Anul de studii	I	2.5. Semestrul	II	2.6. Tipul de evaluare	V	2.7. Regimul disciplinei	Conținut ³⁾ Obligativitate ⁴⁾	DS DI

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

3.1. Număr de ore pe săptămână din planul de învățământ la forma IF	3	din care: 3.2. curs	1	3.3. Laborator	2
3.4. Total ore pe semestru din planul de învățământ la forma ID/IFR	42	din care: 3.5. AI	14	3.6. ST + SF / L / P / Pr ⁵⁾	28
Distribuția fondului de timp					ore
3.4.1. Studiul după manual, suport de curs, bibliografie și notițe (AI)					14
3.4.2. Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate și pe teren					50
3.4.3. Pregătire seminare / laboratoare / proiecte, teme, referate, portofolii și eseuri					36
3.4.4. Tutoriat (consiliere profesională)					2
3.4.5. Examinări					2
3.4.6. Alte activități (comunicare bidirecțională, sincronă/asincronă pe platformă cu studenții)					2
3.7. Total ore de activitate individuală a studentului (AI+SI)	92				
3.8. Total ore pe semestru	120				
3.9. Numărul de credite ⁶⁾	4				

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	
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	CP1 Gestionează resursele utilizate în scopuri educaționale
	Rezultatele învățării
	1.1. Cunoștințe
	R.Î. 1.1.1. Studentul / absolventul gestionează resursa umană, temporală și materială în educație fizică și sport.
	1.2. Abilități
	R.Î. 1.2.1. Studentul / absolventul identifică și utilizează sisteme de acționare eficiente.
	1.3. Responsabilitate și autonomie
	R.Î. 1.3.1. Studentul / absolventul răspunde nevoilor motrice ale subiecților prin conținuturi adecvate.
	CP2 Utilizează strategii pedagogice pentru creativitate
	Rezultatele învățării
	2.1. Cunoștințe
	R.Î. 2.1.1. Studentul / absolventul explică achizițiile teoretice și practice în mod creativ, prin adaptarea și particularizarea intervențiilor.
	2.2. Abilități
	R.Î. 2.2.1. Studentul / absolventul utilizează noțiunile fundamentale ale motricității umane în contexte variate.
	2.3. Responsabilitate și autonomie
	R.Î. 2.3.1. Studentul / absolventul Inițiază măsuri pentru îmbunătățirea randamentului activităților.

Competențe transversale	CT1. Dă dovadă de inițiativă, hotărâre, auto-reflecție, curiozitate și dorință de învățare
	Rezultatele învățării
	1.1. Cunoștințe
	R.Î. 1.1.1. Studentul / absolventul identifică aspectele de comportament general și specific vârstelor și categoriilor de populație practicante a exercițiului fizic, în vederea stabilirii impactului activităților fizice asupra calității vieții.
	R.Î. 1.1.2. Studentul / absolventul selectează metode de instruire ce valorifică potențialul bio-psiho-motric al participanților și stimulează interesul pentru practicarea activităților fizice sportive.
	1.2. Abilități
	R.Î. 1.2.1. Studentul / absolventul aplică metode și mijloace fizice, psihopedagogice și psihologice.
	R.Î. 1.2.2. Studentul / absolventul adaptează metodele didactice, demonstrând flexibilitate și capacitatea de a răspunde eficient în situații imprevizibile.
	R.Î. 1.2.3. Studentul / absolventul folosește un limbaj corespunzător din punct de vedere academic și profesional.
	1.3. Responsabilitate și autonomie
	R.Î. 1.3.1. Studentul / absolventul evaluează și monitorizează comportamente din perspectivă psihopedagogică;
	R.Î. 1.3.2. Studentul / absolventul conștientizează în mod autonom și responsabil limitele impuse de cunoștințele și abilitățile dobândite.
	R.Î. 1.3.3. Studentul / absolventul participă constant la programe de formare profesională continuă, în scopul inserției și adaptabilității la cerințele pieței muncii.

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

7.1. Obiectivul general al disciplinei	Explicarea mecanismelor motricității generale și a mijloacelor specifice ramurii sportive: gimnastică.
7.2. Obiectivele specifice	Abordarea procesurală a unor cunoștințe teoretice privind noțiunile elementare, terminologia, conținutul gimnasticii de bază. Formarea unui bagaj bogat de cunoștințe teoretice și practice privind utilizarea mijloacelor gimnasticii acrobatice și artistice necesare formării specialistului în gimnastică; Formarea de a însuși și executa corect exercițiile acrobatice și la aparate, cât și în sensul organizării și desfășurării activităților specifice domeniului EFS.

8. Conținuturi

8.1. AI	Metode de predare	Nr. de ore	Observații
1 Teoria instruirii privind studiul proceselor concrete de predare – învățare ce se desfășoară în contextul școlar.	expunere în tehnologie ID	2	postare de materiale didactice auxiliare pe platforma eLearning
2. Metodologia instruirii, concepte, tipologii, prezentare generală, factori și condiții de optimizare.	expunere în tehnologie ID	2	postare de materiale didactice auxiliare pe platforma eLearning
3.Însușirea principalelor repere teoretice și metodologice pe care le implică abordarea exercițiilor acrobatice (exerciții acrobatice – caracteristici și clasificare) și exercițiilor la aparate.	expunere în tehnologie ID	4	postare de materiale didactice auxiliare pe platforma eLearning
4. Instruirea în gimnastică ca expresie a relației proces – învățare/evaluare (Pregătirea fizică: principalele sarcini ale pregătirii fizice în gimnastică; Calitățile motrice. Pregătirea psihologică: procedee metodice pentru pregătirea specială de concurs – modelarea antrenamentelor. Pregătirea teoretică și tactică).	expunere în tehnologie ID	6	postare de materiale didactice auxiliare pe platforma eLearning
Bibliografie: Bibliografie obligatorie: 1. NECHITA, F. Teoria și practica gimnasticii în școală, Note de curs UniTBv, uz intern, 2023; 2. NECHITA, F. Teoria și practica gimnasticii în școală, Curs format IFR, UniTBv, 2021; 3. PATA, O.P. Teoria și practica în ramuri ale gimnasticii, Editura Universității Ștefan cel Mare Suceava, 2016, ISBN: 978-973-666-458-8 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. PODLAHA, R. Terminologia gimnasticii, Ed. CNEFS 1971; 4. POPESCU, G. Gimnastica - prezentare generală, Ed. Perpessicius. Buc. 2003; 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. VIERU, N. Manual de gimnastică sportivă, Ed. Driada Buc. 1997;			

Material didactic în tehnologie ID: Nechita, F. „Teoria și practica instruirii în gimnastică” – curs în tehnologie ID (format electronic) pentru anul I, sem. II, actualizat în 2025			
8.2. AA / L / P	Metode de predare-învățare	Nr. de ore	Observații
1.EXERCITII DE D.F.G.– exerciții cu bastoane de gimnastică, exerciții cu mingi medicinale, exerciții cu și la banca de gimnastică și exerciții la scara fixă.	lucrări practice	6	temă prevăzută în calendarul disciplinei
2.EXERCITII APLICATIVE –tehnica și metodologia predării exercițiilor aplicative specifice gimnasticii: echilibrul,târârea, cățărarea și escaladarea. tehnica și metodologia elaborării parcursurilor aplicative.	lucrări practice	6	temă prevăzută în calendarul disciplinei
3.EXERCITII ACROBATICE – tehnica și metoda învățării stândului pe Mâini, pod (F), rostogolirii înapoi prin stând pe mâini (B),, roții laterale, a roții întoarse și a îndreptării de pe cap (B) (perfecționarea elementelor acrobatice sem 1. Legări și combinații de elemente acrobatice însușite.	lucrări practice	8	temă prevăzută în calendarul disciplinei
4.SĂRITURI CU SPRIJIN - tehnica și metodologia săriturii, grupa II, săritură prin rostogolire la lada în lungime- fete și săritura prin sprijin plutitor depărtat la lada de gimnastică în lungime băieți	lucrări practice	8	
Bibliografie: Bibliografie obligatorie: 1. NECHITA, F. Teoria și practica gimnasticii în școală, Note de curs UniTBv, uz intern, 2023; 2. NECHITA, F. Teoria și practica gimnasticii în școală, Curs format IFR, UniTBv, 2021; 3. PATA, O.P. Teoria și practica în ramuri ale gimnasticii, Editura Universității Ștefan cel Mare Suceava, 2016, ISBN: 978-973-666-458-8 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. PODLAHA, R. Terminologia gimnasticii, Ed. CNEFS 1971; 4. POPESCU, G Gimnastica - prezentare generală, Ed. Perpessicius. Buc. 2003; 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 Material didactic în tehnologie ID: Nechita, F. „Teoria și practica instruirii în gimnastică” – curs în tehnologie ID (format electronic) pentru anul I, sem. II, actualizat în 2025			

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. AI (curs)	Explicarea corectă a conceptelor și noțiunilor specifice domeniului	Examen scris	70%
10.5. L	Demonstrarea și executarea unui exercițiu liber ales conținând elementele acrobatice specifice gimnasticii și execuția globală a săriturilor impuse.	Evaluare tehnică	15%
	Susținere temă de specialitate (complex DFG sau parcurs aplicativ).	Evaluare practică	15%
10.6. Standard minim de performanță			
Cunoașterea și utilizarea adecvată a conceptelor și teoriilor domeniilor: front și ordine și dezvoltare fizică generală. Îndeplinirea criteriilor disciplinei și obținerea notei 5 (cinci) la lucrarea practico-metodic (laborator), cât și la examenul scris.			

Prezența Fișă de disciplină a fost avizată în ședința de Consiliu de departament din data 23/06/2025 și aprobată în ședința de Consiliu al facultății din data 23/06/2025

Conf. dr. Ioan TURCU,

Conf. dr. Bogdan Marian OANCEA,

Decanul facultății

Directorul de departament

Conf. dr. Florentina NECHITA,
Titularul de curs (AI)

Conf. dr. Florentina NECHITA,
Titularul de L
Lect. dr. Daniela POPA
Titularul de L

Notă:

- 1) Domeniul de studii – se alege una din variantele: Licență / Masterat (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.
- 3) Regimul disciplinei (conținut); se alege una din variantele: pentru nivelul de licență – DF (disciplină fundamentală) / DD (disciplină din domeniu) / DS (disciplină de specialitate) / DC (disciplină complementară); pentru nivelul de masterat – DAP (disciplină de aprofundare) / DSI (disciplină de sinteză) / DCA (disciplină de cunoaștere avansată).
- 4) Regimul disciplinei (obligativitate) – se alege una din variantele: DI (disciplină impusă) / DO (disciplină opțională) / DFc (disciplină facultativă).
- 5) AI – activități de autoinstruire; AT – activități tutoriale; TC – teme de control; AA – activități asistate; SF – seminar față în față; ST – seminar în sistem tutorial; L – activități de laborator; P – proiect, lucrări practice; Pr – practică (de domeniu/de specialitate).
- 6) Un credit este echivalent cu 30 de ore de studiu (activități didactice și studiu individual).