

FIȘA DISCIPLINEI

1. Date despre program

1.1 Instituția de învățământ superior	Universitatea de Vest din Timișoara
1.2 Facultatea / Departamentul	Facultatea de Educație Fizică și Sport
1.3 Departamentul	Educație Fizică și Sportivă
1.4 Domeniul de studii	Știința Sportului și Educației Fizice
1.5 Ciclul de studii	Master didactic
1.6 Programul de studii / Calificarea	Educație Fizică și Sportivă/ Cod C.O.R: <i>23 Specialiști în învățământ</i> 232001 Profesori în învățământul profesional 233002 Profesori în învățământul secundar /gimnazial 233001 Profesori în învățământul secundar/liceal 234101 Profesori în învățământul primar și preșcolar <i>2269 Specialiști în domeniul sănătății neclasificați în grupele de baza anterioare</i> 226909 - cercetător în educație fizică și sport 226910 - asistent de cercetare în educație fizică și sport 226911 - consilier sportiv

2. Date despre disciplină

2.1 Denumirea disciplinei	Metodica predării gimnasticii în școală, învățământul liceal și universitar						
2.2 Titularul activităților de curs	Lector univ. dr. Tabără Amănar Simona						
2.3 Titularul activităților de seminar	Lector univ. dr. Tabără Amănar Simona						
2.4 Anul de studiu	1	2.5 Semestrul	1	2.6 Tipul de evaluare	E	2.7 Regimul disciplinei	SS

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 seminar/laborator	2
3.4 Total ore din planul de învățământ	56	din care: 3.5 curs	28	3.6 seminar/laborator	28
Distribuția fondului de timp:					94 ore
Studiul după manual, suport de curs, bibliografie și notițe					35
Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate / pe teren					25
Pregătire seminare / laboratoare, teme, referate, portofolii și eseuri					22
Tutoriat					10
Examinări					8
Alte activități					
3.7 Total ore studiu individual	94				
3.8 Total ore pe semestru	56+94= 150				
3.9 Numărul de credite	6				

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 de curs dotată cu aparatură audio-video; - Prezență obligatorie conform regulamentului universitar și a scutirilor de frecvență - Telefoanele trebuie puse pe modul silențios
5.2 de desfășurare a seminarului / laboratorului	- Prezență obligatorie conform regulamentului universitar și a scutirilor de frecvență - Sala de gimnastică dotată cu aparatura necesară pentru desfășurarea activităților practice plus aparatură audio-video. - Telefoanele trebuie puse pe modul silențios

6. Obiectivele disciplinei - rezultate așteptate ale învățării la formarea cărora contribuie parcurgerea și promovarea disciplinei

Cunoștințe	Cursul are menirea de a preciza strategiile utilizate în însușirea deprinderilor specifice gimnasticii în învățământul preuniversitar/ liceal și universitar. - să utilizeze terminologia gimnasticii în situații variate; - să cunoască evoluția fenomenului gimnic; - să explice modul de realizare a evaluării la nivelul ciclului liceal și universitar; - să cunoască reguli generale ale arbitrajului în gimnastică; - să explice rolul profilactic al exercițiilor de dezvoltare fizică armonioasă; - să explice rolul aptitudinilor motrice în formarea deprinderilor specifice din gimnastică; - să prezinte rezultatele obținute de gimnastica românească; - să explice rolul gimnasticii în pregătirea viitorilor profesori.
Abilități	Cursul urmărește: - formarea și consolidarea abilității de a demonstra, selecționa, concepe și preda mijloacele gimnasticii de bază, gimnastică acrobatică și sărituri cuprinse în aria curriculară educație fizică – liceu și învățământ superior . - Aplicarea prevederilor regulamentare ale gimnasticii în forme adaptate de întrecere/concurs. - Să conceapă complexe de gimnastică aerobică pentru ciclul liceal. - Să aplice mijloacele gimnasticii în parcursuri aplicative, demonstrații și piramide - Să organizeze și să conceapă un ansamblu de gimnastică cu elemente din programele școlare. - Să conceapă și să aplice în practică programe pentru educarea aptitudinilor motrice combinate - Să realizeze proiectarea unităților de conținut din gimnastică la nivelul ciclului liceal - Să manifeste interes pentru îmbogățirea terminologiei de specialitate. - Să manifeste interes pentru formare simțului estetic al mișcării. - Să manifeste curaj în realizarea elementelor din gimnastică aplicabile în viață - Să manifeste perseverență în depășirea unor situații problemă

Responsabilitate și autonomie	- Gestionarea de activități sau proiecte tehnice ori profesionale complexe, prin asumarea responsabilității pentru luarea deciziilor în situații de muncă sau de studiu imprevizibile. - Asumarea responsabilității pentru gestionarea dezvoltării profesionale a indivizilor și grupurilor. - Aplicarea strategiilor de muncă eficientă și responsabilă, pe baza principiilor, normelor și a valorilor codului de etică profesională. - Aplicarea tehnicilor de muncă eficientă în echipă multidisciplinară, atitudine etică față de grup, respect față de diversitate și multiculturalitate; acceptarea diversității de opinie. - Autoevaluarea nevoii de formare profesională continuă în scopul inserției și adaptabilității la cerințele pieței muncii.
-------------------------------	--

7. Conținuturi

8.1 Curs	Metode de predare	Observații
1. Gimnastica , sport și artă. Sarcinile și caracteristicile gimnasticii. Ramurile gimnasticii. Terminologia gimnasticii. Alcătuirea desenelor în gimnastică (2 ore)	Prelegerea	Gimnastica disciplină sau ramură sportivă? Gimnastica formă de practicare a exercițiului fizic De citit: Gonczy Raicu, M., Nicolin, M. (2002) <i>Gimnastica</i> , Mirton, Timișoara , pag. 25-27, 27-28, 28-29, 83-118 Stroescu A. și colab. (1968) <i>Gimnastica</i> , Ed. Didactică și Pedagogică , București, pag. 35-49
2. Programa școlară, conținutul referitor la gimnastica de bază și sărituri specifice realizabile la nivelul ciclului liceal. Programa școlară, conținutul referitor la disciplinele alternative realizabile la nivelul ciclului liceal (2 ore)	Prelegerea dezbateri	Ministerul Educației Naționale (1999) <i>Sistemul Național Școlar de Evaluare la disciplina Educație Fizică</i> , Ed. Școala Românească, București Ministerul Educației, Cercetării și Inovării (2009) <i>Programe Școlare clasele IX-XII Educație Fizică</i> , București
3. Programa școlară, conținutul referitor la disciplinele alternative realizabile la nivelul ciclului liceal (2 ore)	Prelegerea, Prelegerea - interactivă	De citit: Gonczy Raicu, M., Nicolin, M. (2002) <i>Gimnastica</i> , Mirton, Timișoara , pag.30-44; Stroescu, A. și colab. (1968) <i>Gimnastica</i> , Ed. Didactică și Pedagogică , București, pag.51-65
4. Metodica elaborării complexelor de dezvoltare fizică armonioasă fără obiecte portative și în perechi (2 ore)	Prelegerea - interactivă	De citit: Gonczy Raicu, M., Nicolin, M. (2002) <i>Gimnastica</i> , Mirton, Timișoara , pag.44-65; Stroescu, A. și colab. (1968) <i>Gimnastica</i> , Ed. Didactică și Pedagogică , București, pag.67-84 Scarlat, E., Scarlat, M.B. (2011) <i>Tratat de Educație fizică</i> , Ed. Didactică și Pedagogică, București, pag 131-144
5. Metodica elaborării complexelor de dezvoltare fizică armonioasă cu obiecte portative și la, pe, cu aparate (2 ore)	Prelegerea, prelegere-dezbateri	De citit: Gonczy Raicu, M., Nicolin, M. (2002) <i>Gimnastica</i> , Mirton, Timișoara , pag.66-89;90-92 Stroescu, A. și colab. (1968) <i>Gimnastica</i> , Ed. Didactică și Pedagogică , București, pag.84-104; 230-283

		Scarlat, E., Scarlat, M.B. (2011) <i>Tratat de Educație fizică</i>, Ed. Didactică și Pedagogică, București, pag 189-196
6,7 Metodica predării elementelor acrobatice statice și dinamice (4 ore)	Prelegerea, prelegere-dezbateri	De citit: Goncz Raicu, M., Nicolin, M. (2002) <i>Gimnastica</i>, Mirton, Timișoara , pag.119-128; Stroescu, A. și colab.(1968) <i>Gimnastica</i>, Ed. Didactică și Pedagogică , București, pag.498-503
8. Importanța acompaniamentului muzical în lecția de educație fizică; Asigurarea, ajutorul și auto-asigurarea în lecția de educație fizică. (2 ore)	Prelegerea	De citit: Goncz Raicu, M., Nicolin, M. (2002) <i>Gimnastica</i>, Mirton, Timișoara , pag.192-204; pag.119-128; Stroescu, A. și colab.(1968) <i>Gimnastica</i>, Ed. Didactică și Pedagogică , București, pag. 510-521; pag.498-503
9, 10. Metodica predării săriturilor cu sprijin . (4 ore)	Prelegerea interactivă Prezentare ppt. și animații	De citit: Goncz Raicu, M., Nicolin, M. (2002) <i>Gimnastica</i>, Mirton, Timișoara , pag.128-143; Vieru, N. (1997) <i>Manual de gimnastică sportivă</i>, Ed. Driada, București, pag.104-110 Stroescu, A. și colab.(1968) <i>Gimnastica</i>, Ed. Didactică și Pedagogică , București, pag.147-164 Scarlat, E., Scarlat, M.B. (2011) <i>Tratat de Educație fizică</i>, Ed. Didactică și Pedagogică, București, pag. 175-178; pag. 131-144.
10,11. Modalități de realizare a programelor opționale folosind ramurile gimnasticii . (2 ore)	Prelegerea	
12. Metodica predării exercițiilor aplicative – parcursuri aplicative (2 ore)	Prelegerea	De citit: Goncz Raicu, M., Nicolin, M. (2002) <i>Gimnastica</i>, Mirton, Timișoara , pag.178-184; Vieru, N. (1997) <i>Manual de gimnastică sportivă</i>, Ed. Driada, București, pag.232-238 Stroescu, A. și colab.(1968) <i>Gimnastica</i>, Ed. Didactică și Pedagogică , București, pag. 105-146
13. Piramide, exerciții la aparate speciale. Demonstrații sportive. Cunoștințe teoretice despre arbitrajul în gimnastică (2 ore)	Conversația, explicația	De citit: Stroescu, A. și colab.(1968) <i>Gimnastica</i>, Ed. Didactică și Pedagogică , București, pag. 205-219; 220-229;581-588- http://www.fig-gymnastics.com/site/rules/disciplines/art
14. Organizarea concursurilor școlare de gimnastică. Selecția elevilor pentru echipa reprezentativă (2 ore)	Prelegere	

8.2 Seminar / laborator	Metode de predare	Observații
1,2 Conceperea unor complexe pentru dezvoltare fizică armonioasă în 64 de timpi pentru ciclul liceal (4ore)	Explicație, demonstrație, problematizarea, exersarea,	Se lucrează frontal, individual cu acompaniament muzical
3,4 Proiectarea unităților de învățare pentru elementele acrobatice (4ore)	Explicație, demonstrație, problematizarea, algoritimizarea	Se realizează proiecte
5,6 Proiectarea unităților de învățare pentru săriturile cu sprijin (4ore)	Explicație, demonstrație, problematizarea, algoritimizarea	Se realizează proiecte
7,8 Elaborarea unor sisteme de acționare pentru elementele acrobatice statice și dinamice și modalități concrete de acordare a ajutorului. (4ore)	Explicație, demonstrație, problematizarea, algoritimizarea	Conceperea unor sisteme de acționare pentru elemente acrobatice
9,10 Elaborarea unor sisteme de acționare pentru însușirea săriturilor specifice (4ore)	Explicație, demonstrație, problematizarea, algoritimizarea	
11,12 Elaborarea unor parcursuri aplicativ-utilitare pentru educarea aptitudinilor motrice combinate (4ore)	Explicație, demonstrație, problematizarea	Crearea de parcursuri aplicative pe nivele de vârstă și conform Programelor școlare în vigoare.
13. Conceperea unui ansamblu cu cel puțin trei schimbări de formații. (2 ore)	Explicație, demonstrație, problematizarea	
14. Construirea unor piramide cu 3,5,7 participanți (2 ore)	Explicație, demonstrație, problematizarea	Se lucrează frontal. La exercițiile acrobatice se acordă asistența și ajutorul. Se lucrează pe grupe și în perechi.
Bibliografie : 1. Băiașu, N., Andronescu, V. (1972) <i>Jocuri acrobatice și piramide</i> , Edit. Stadion, București 2. Drăgulin Saitoc, Ileana (1990) <i>Exercițiul fizic în dezvoltarea armonioasă a copiilor</i> , Edit. Sport-Turism, București 3. Ministerul Educației Naționale (1999, 2009) <i>Curriculum Național Pentru Educație Fizică</i> 4. Popescu, M. (1995) <i>Educația Fizică și Sportul în pregătire studenților</i> , Ed. Didactică și pedagogică, București 5. Stroescu A. (1974) <i>Terminologia gimnasticii</i> , Ed. Stadion, București		

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

Prin studierea aprofundată a conținuturilor oferite de disciplina metodică predării gimnasticii în școală, masteranzii vor dobândi abilitățile necesare aplicării mijloacelor gimnasticii în condiții variate conform programelor școlare în vigoare și corelat cu așteptările angajatorilor: Inspectoratul școlar Județean, Instituțiile de învățământ preuniversitar, asociații profesionale.

9. Evaluare

Tip activitate	10.1 Criterii de evaluare	10.2 Metode de evaluare	10.3 Pondere din nota finală
10.4 Curs	C. privind nivelul de însușire a conținutului cursului	Observarea curentă	50%
	C. bazat pe atitudinea față de disciplină	Testarea cunoștințelor de specialitate un proiect final cu prezentare Power Point	
10.5 Seminar / laborator	Criteriul progresului	Observarea curentă	50% : 25% probele practice; 25 % - teme, referate, proiecte
	Criteriul performanței	Executarea deprind. motrice în condiții de concurs	
10.6 Standard minim de performanță			
Cunoașterea în linii mari a problematicii cursului; Realizarea proiectării unităților de conținut pentru ciclul liceal; Identificarea structurii unei programe pentru opțional. Realizarea unor parcursuri aplicative folosind 5 deprinderi aplicativ-utilitare. Conceperea unui complex de DFA liber, în 64 timpi tip gimnastică aerobică; Realizarea unei linii acrobatice. Realizarea unei sărituri cu sprijin la alegere din cele cuprinse în Programa Scolară Identificarea precisă a algoritmilor de predare a elementelor acrobatice statice și dinamice. Identificarea precisă a algoritmilor de predare a săriturilor cu sprijin pe aparat. Nota finală: nota proiect final(50% din nota) + nota LP (50%) Absența la probele practice înseamnă absență de la examen Îndeplinirea criteriului de frecvență la curs și lucrări practice (sarcină obligatorie) este o condiție de intrare în examenul practic și la examenul oral. În cazul în care evaluatorii constată situații în care studentul plagiază, punctajul acordat pentru referat va fi egal cu zero, această situație aducând după sine interzicerea participării la examenul practic până când nu se predă un nou referat care să respecte regulile de scriere și citare. Evaluarea în sesiunea de restanțe și măririle de notă se bazează pe același sistem de notare. Studentul va face dovada realizării sarcinilor din timpul semestrului.			

Data completării
19.09.2025

Titular de disciplină

Data avizării în departament

Director de departament