

FIȘA DISCIPLINEI

GIMNASTICA IN INVATAMANTUL LICEAL SI POSTLICEAL

anul universitar 2022 – 2023

1. Date despre program

1.1	Instituția de învățământ superior	Universitatea din Pitești
1.2	Facultatea	Științe, Educație Fizică și Informatică
1.3	Departamentul	Educație Fizică
1.4	Domeniul de studii	Știința Sportului și Educației Fizice
1.5	Ciclul de studii	Master
1.6	Programul de studiu / calificarea	Activități motrice curricular și extracurriculare / Profesor în învățământul liceal

2. Date despre disciplină

2. Date despre disciplina											
2.1	Denumirea disciplinei				GIMNASTICA IN INVATAMANTUL LICEAL SI POSTLICEAL						
2.2	Titularul activităților de curs				Prof.univ.dr. Potop Vladimir						
2.3	Titularul activităților de seminar / laborator				Prof.univ.dr. Potop Vladimir						
2.4	Anul de studii	II	2.5	Semestrul	II	2.6	Tipul de evaluare	Examen	2.7	Regimul disciplinei	O

3. Timpul total estimat

3.1	Număr de ore pe săptămână	3	3.2	din care curs	1	3.3	S / L / P	2
3.4	Total ore din planul de învăț.	42	3.5	din care curs	14	3.6	S / L / P	28
Distribuția fondului de timp alocat studiului individual								108 ore
Studiu după manual, suport de curs, bibliografie și notițe								30
Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate și pe teren								30
Pregătire seminarii/laboratoare, teme, referate, portofolii, eseuri								20
Tutorat								20
Examinări								4
Alte activități								4
3.7	Total ore studiu individual	108						
3.8	Total ore pe semestru	150						
3.9	Număr de credite	6						

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 dotări adecvate: acces la internet și echipamente multimedia.
5.2	De desfășurare a laboratorului	Sală de seminar cu aparatură multi-media.

6. Competențe specifice vizate

Competențe profesionale	<p>C1. Proiectarea modulară (Educație fizică și sportivă, Sport și performanță motrică, Kinetoterapie și motricitate specială) și planificarea conținuturilor de bază ale domeniului cu orientare interdisciplinară</p> <p>C2. Organizarea curriculumului integrat și a mediului de instruire și învățare, cu accent interdisciplinar (Sport și performanță motrică, Educație fizică și sportivă, Kinetoterapie și motricitate specială)</p> <p>C3. Evaluarea creșterii și dezvoltării fizice și a calității motricității potrivit cerințelor/ obiectivelor specifice educației fizice și sportive, a atitudinii față de practicarea independentă a exercițiului fizic</p> <p>C4. Descrierea și demonstrarea sistemelor operaționale specifice Educației fizice și sportive, pe grupe de vârstă</p> <p>C5. Evaluarea nivelului de pregătire a practicanților activităților de educație fizică și sport</p>
Competențe transversale	<p>CT1. Organizarea de activități de educație fizică și sportive pentru persoane de diferite vârste și niveluri de pregătire în condiții de asistență calificată, cu respectarea normelor de etică și deontologie profesională</p>

7. Obiectivele disciplinei

7.1 Obiectivul general al disciplinei	Studentul să fie capabil ca la finalul cursului și al activităților practice să își contureze o viziune dinamică, integrativă asupra principalelor perspective teoretice și a conceptelor în domeniul gimnasticii și să își formeze o perspectivă concretă de aplicarea a acestora în practică
7.2 Obiectivele specifice	Însușirea cunoștințelor de bază privind problematica gimnasticii în învățământul liceal și postliceal, Perfecționarea cunoștințelor necesare alcătuirii și predării sistemelor de acționare și metodica predării mijloacelor de bază ale gimnasticii în învățământul liceal și postliceal, ,

8. Conținuturi

8.1. Curs	Metode de predare	Observații
1. Priorități metodice și de conținut privind predarea gimnasticii în învățământul liceal și postliceal,	Prelegere participativă, dezbateră, expunerea, exemplificarea, studiul de caz, problematizarea conversația euristică metode intuitive de video proiecție - expunere PPT	2 ore
2. Gimnastica de baza și particularitățile practicării ei în învățământul liceal și postliceal,		2 ore
3. Rolul mijloacelor DFG și aplicativ utlitarea în formarea capacității motrice generale în învățământul liceal și postliceal,		2 ore
4. Rolul exercițiilor combinate și sub formă de joc, particularitățile practicării lor pe grupe de vârstă, sex, obiective formative. Exerciții și jocuri la aparatele din gimnastica de bază		2 ore
5. Gimnastica acrobatică – Rolul exercițiilor acrobatice și particularitățile practicării lor pe, obiective formative în învățământul liceal și postliceal,		2 ore
6. Gimnastica aerobică - Forme de practicare și conținuturi utilizate în învățământul liceal și postliceal. Dansul acrobatic individual și pe perechi		2 ore
7. Gimnastica la aparate - Forme de organizare și practicare a exercițiilor simple la aparate, poziții față de aparat și pe aparate, elanuri și balansări, treceri dintr-o poziție în alta , elemente simple din balans, urcări și coborări.		2 ore În perioada 21. XI.2022 – 23. XII .2022, activitatea didactică se va desfășura online conform metodologiei platforma elearning
8.2. Seminar/Laborator*	Metode de predare	Observații
1. Gimnastica de bază, subramurile gimnasticii de bază Rolul mijloacelor DFG și aplicativ utlitarea în formarea capacității motrice generale	Exercițiul, discuția, demonstrația	4 ore
2. Gimnastica de bază – Rolul exercițiilor combinate și sub formă de joc, particularitățile practicării lor pe grupe de vârstă, sex, obiective formative. Exerciții și jocuri la aparatele din gimnastica de bază	Exercițiul, discuția, demonstrația	4 ore
3. Gimnastica acrobatică – Forme de practicare a exercițiilor acrobatice și particularitățile organizării practicării lor pe grupe de vârstă, sex, obiective formative	Exercițiul, discuția, demonstrația	4 ore
4. Gimnastica aerobică - Forme de practicare și conținuturi utilizate în activitățile fizice pentru sănătate. Dansul acrobatic individual și pe perechi	Exercițiul, discuția, demonstrația	4 ore
5. Gimnastica sărituri peste aparate – Forme de organizare și practicare a săriturilor simple cu sprijin. Sărituri cu bătaie la plasă mică pe și peste calup de burete	Exercițiul, discuția, demonstrația	4 ore
6. Gimnastica la aparate - Forme de organizare și practicare a exercițiilor simple la aparate, poziții față de aparat și pe aparate, elanuri și balansări, treceri dintr-o poziție în alta , elemente simple din balans, urcări și coborări.	Exercițiul, discuția, demonstrația	4 ore
7. Gimnastică la aparate speciale – Plasa elastică, Parașuta, Roata metalică	Exercițiul, discuția, demonstrația	4 ore
Bibliografie obligatorie (standard de referință)		
CREȚU MARIAN, (2006) Gimnastica de bază – Metodica organizării, dezvoltării fizice generale și a		

capacității aplicative., Ed Univ. Pitești

Vladimir Potop, *Gimnastica de bază. Teorie și metodică*, București, Editura Discobolul, 2014, pp.-178. ISBN: 978-606-8294-83-4.

Vladimir Potop, *Teoria și practica în gimnastica artistică*. București, Editura Discobolul, 2014, pp.-216. ISBN: 978-606-8294-97-1

Vladimir Potop, *Gimnastica artistică feminină- elemente de teorie și metodică*, București, Editura Bren, 2008. pp. -149. ISBN: 978-973-648-752-1. **POPESCU G.(2003)**, Gimnastica de bază, Structura și organizarea activităților de educație fizică, Editura Perpessicius, București,

FEKETE J.(1996), Gimnastica de bază, acrobatică și sărituri, Editura Librăriile Crican.Univ Oradea
Bibliografie facultativă (selectivă)

1. **BĂIAȘU GH.(1972)**, Gimnastica, Editura Stadion, București,

2. **BĂIAȘU GH (.1984)**, Gimnastica, Editura Sport – Turism, București,

6. **CREȚU M.(1997)**, Gimnastica de bază, îndrumar practico-metodic, Editura Univ. Pitești,

7. **DOBRESCU TATIANA, (2006)** Bazele teoretice si metodice ale gimnasticii, Ed PIM Iasi

8. **DOBRESCU TATIANA, RĂZVAN DUMITRESCU, (2007)** Metodica predării gimnasticii în gimnaziu, Ed. PIM Iași

9. **DOBRESCU TATIANA, (2008)**, Gimnastica – Baze teoretice și metodice, Ed PIM Iași

10. **HIDI I. (1984)**, Gimnastică note de curs, IEFS, București

11. **HIDI I. (1989)**, Gimnastica de bază, IEFS, București

12. **HIDI I.(1991)**, Gimnastică note de curs, ANEF ; București

13. **POPESCU G.(2003)**, Gimnastica prezentare generală, Editura Perpessicius, București,

14. **POPESCU G.(2005)**, Gimnastica pregătirii, educării, dezvoltării fizice generale, Editura Elisavros, București

15. **SCARLAT E.(1981)**, Lecția de Educație Fizică, Editura Sport – Turism, București

16. **SCARLAT E., SCARLAT M.B.,(2003)**, Educație Fizică și Sport, Editura Didactică și pedagogică, București

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

Conținutul disciplinei este în concordanță cu conceptele teoretice și practice internaționale și dezvoltă conținuturi noi față de alte centre universitare din țară.

10 Evaluare

Tip activitate	10.1 Criterii de evaluare	10.2 Metode de evaluare	10.3 Pondere din nota finală
10.4 Curs	Calitatea, gradul de asimilare a terminologiei de specialitate și coerența tratării subiectului de examen	Evaluare scrisa	40 %
10.5 Seminar / Laborator / Tema de casă	Activitate practică: - Elaborare de proiecte - Elaborare de secvențe didactice	Probe de control – evaluare practică	30%
	Temă de casă: Realizarea proiectului în forma CD însoțit de demonstrarea acestuia. Referat	Prezentarea proiectului Powerpoint	20%
	Prezența la seminar	Notarea curentă Evaluarea participării conștiente și active din cadrul lucrărilor practice	10%
10.6 Standard minim de performanță	Cunoașterea mijloacelor și folosirea acestora în programe specifice în funcție de obiectivele lecției cu tematica de gimnastica. Cunoașterea unor informații utilizând terminologia specifică disciplinei. Cunoașterea structurii lecției de educație fizică și metodologia predării acesteia		

Data completării
30 09 2022

Titular de curs,
Prof.univ.dr. Potop Vladimir

Titular de lucrări practice,
Prof.univ.dr. Potop Vladimir

Data aprobării în Consiliul departamentului,
30 09 2022

Director de departament,
(prestator)
Conf.univ.dr. Liviu Mihailescu

Director de departament,
(beneficiar),
Conf.univ.dr. Liviu Mihailescu