

FIȘA DISCIPLINEI
METODICA PREDĂRII GIMNASTICII ÎN ȘCOALĂ
anul universitar 2023 – 2024

1. Date despre program

1.1	Instituția de învățământ superior	Universitatea Națională de Știință și Tehnologie Politehnica București-Centrul Universitar Pitești
1.2	Facultatea	Științe, Educație Fizică și Informatică
1.3	Departamentul	Educație Fizică și Sport
1.4	Domeniul de studii	Știința Sportului și Educației Fizice
1.5	Ciclul de studii	Licența
1.6	Programul de studiu / calificarea	Educație Fizică profesor în învățământul primar/gimnazial

2. Date despre disciplină

2. Date despre disciplina											
2.1	Denumirea disciplinei					METODICA PREDĂRII GIMNASTICII ÎN ȘCOALĂ					
2.2	Titularul activităților de curs					Conf.univ.dr. Carmen Manole					
2.3	Titularul activităților de seminar / laborator					Conf.univ.dr. Carmen Manole					
2.4	Anul de studii	III	2.5	Semestrul	I	2.6	Tipul de evaluare	Examen	2.7	Regimul disciplinei	O

3. Timpul total estimat

3.1	Număr de ore pe săptămână	4	3.2	din care curs	2	3.3	S / L / P	2
3.4	Total ore din planul de învăț.	56	3.5	din care curs	28	3.6	S / L / P	28
Distribuția fondului de timp alocat studiului individual								44 ore
Studiu după manual, suport de curs, bibliografie și notițe								10
Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate și pe teren								10
Pregătire seminarii/laboratoare, teme, referate, portofolii, eseuri								10
Tutorat								-
Examinări								10
Alte activități								4
3.7	Total ore studiu individual	44						
3.8	Total ore pe semestru	100						
3.9	Număr de credite	4						

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	C2. Organizarea curriculumului integrat și a mediului de instruire și învățare, cu accent interdisciplinar; 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; C4. Descrierea și demonstrarea sistemelor operaționale specifice Educației fizice și sportive, pe grupe de vârstă.
Competențe transversale	

7. Obiectivele disciplinei

7.1 Obiectivul general al disciplinei	<ul style="list-style-type: none"> • Perfecționarea cunoștințelor și deprinderilor necesare privind predarea gimnasticii de bază în școală. • Formarea la studenți a cunoștințelor de bază privind problematica predării gimnasticii în școală; • Perfecționarea și consolidarea cunoștințelor și deprinderilor privind execuția și comanda exercițiilor de front și ordine sub formă de practică didactică. • Formarea la studenți, consolidarea și perfecționarea cunoștințelor și deprinderilor privind alcătuirea, comanda și execuția studenților, complexe de exerciții libere, cu partener, cu obiecte, la scară fixă, cu bănci. • Însușirea procedeele tehnice și a metodicii de predare a exercițiilor aplicative de cățărare, aruncare-prindere, transport de greutate și parcurșuri aplicative pentru diferite tipuri de învățământ.
7.2 Obiectivele specifice	<ul style="list-style-type: none"> • Însușirea procedeele tehnice, componente ale exercițiilor la sol și sărituri; • Formarea la studenți a capacității de execuție integrală a exercițiilor.

8. Conținuturi

8.1. Curs		Nr. ore	Metode de predare	Observații Resurse folosite
CURS EFS Anul II / SEMESTRUL II			Prelegerea participativă, dezbateră, exemplificarea, exercițiul de reflecție, conversația euristică.	Calculator, Videoproiector
1	C1. Rolul gimnasticii în activitatea de educație fizică și antrenament sportiv	2		
2	C2. Obiectul teoriei și metodicii gimnasticii. Caracteristici, obiective, mijloace și terminologie.	2		
3	C3. Gimnastica școlară, direcții de aplicativitate pe cicluri de învățământ.	2		
4	C4. Gimnastica organizatorică, tendințe și orientării privind predarea exercițiilor structural – organizatorice.	2		
5	C5. Gimnastica de bază, tendințe și orientării privind predarea exercițiilor de dezvoltare fizică armonioasă.	2		
6	C6. Gimnastica în școală, tendințe și orientării privind predarea exercițiilor aplicative – exercițiilor combinate cu/sau fără formă de joc.	2		
7	C7. Gimnastica în școală, tendințe și orientării privind predarea exercițiilor aplicative.	2		
8	C8. Gimnastica în școală, tendințe și orientării privind predarea exercițiilor acrobatică.	2		
9	C9. Gimnastica în școală, tendințe și orientării privind predarea parcursurilor aplicative, jocuri dinamice.	4		
10	C10. Acompaniamentul muzical în gimnastică, rolul, scopul programelor gimnastice aplicate în alte domenii.	4		
11	C11. Rolul asigurării în predarea gimnasticii în școală	4		
Bibliografie: Grigore V., (2002), <i>Pregătirea artistică în gimnastică</i> , ANEFS, București. Grigore V., (2003), <i>Gimnastica, Editura BREN</i> , București Manole C., (2008), <i>Gimnastica ritmică îndrumar practico – metodic</i> , Editura Universității Craiova Manole C., (2023), <i>Gimnastica în învățământul gimnazial</i> , suport de curs				
8.2. Aplicații: Lucrări practice		Nr. ore	Metode de predare	Observații Resurse folosite
Seminar			Explicația, demonstrația, exercițiul. Lucrul în grup, discuția, dezbateră. Dialogul, conversația, reprezentare foto și video	În cadrul primei lecții se stabilesc obligațiile de la seminar ale studenților și se precizează criteriile ce vor fi utilizate în evaluarea rezultatelor învățării
1	Mijloacele gimnasticii – predare Exerciții structural organizatorice, poziții și mișcări segmentare ale corpului.	2		
2	Mijloacele gimnasticii – predare Formații de adunare, deplasare, lucru.	2		
3	Mijloacele gimnasticii – predare – perfecționarea acțiunilor de pe loc și din deplasare, exercițiilor aplicative, tarare, echilibru, cățărare/excaladare, transpor de greutate.	2		
4	Tendințe și orientări privind predarea disciplinei gimnastică. Transformări, desfășurări și strângeri de formații de pe loc și din deplasare.	2		
5	Predarea exercițiilor pentru dezvoltarea percepției ritmului și tempoului și capacitatea de redare a lor prin mișcare. Structurii în 4, 8 și 16 timpi.	2		
6	Predarea complexelor de dezvoltare fizică armonioasă, libere și cu obiect în prezența muzici.	2		
7	Exerciții aplicative – trasee aplicative , ștafete.	2		
8	Predarea exercițiilor acrobatică, legări între elemente	2		
9	Jocuri dinamice cu mingea, cu partener, etc.	4		
10	Programa școlară, predare pe cicluri de învățământ.	4		
11	Evaluare, prezentarea proiectelor.	4		
Bibliografie: Crețu M., (2006), <i>Gimnastica de bază – Metodica organizării, dezvoltării fizice generale și a capacității aplicative</i> , Editura Univ. Pitești. Dobrescu T., (2006), Bazele teoretice și metodice ale gimnasticii, Editura PIM, Iași Dobrescu T., Dumitrescu R., (2007), Metodica predării gimnasticii în gimnaziu, Editura PIM, Iași Popescu G., (2003), Gimnastica de bază, structura și organizarea activităților de educație fizică, Editura PERPESSICIUS, București Popescu G., (2005), gimnastica pregătirii, educării, dezvoltării fizice generale, Editura Elisavaros, București. Toma G., (2013), Gimnastica de bază – Fundamente teoretice și practico-metodice, Editura Universitaria, Craiova				
9. Coroborarea conținuturilor disciplinei cu așteptările reprezentanților comunității epistemice, asociațiilor profesionale și angajatori 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.

Din punct de vedere al adaptării la piața muncii considerăm că suntem în total acord cu evoluția rapidă a conceptelor moderne de activitate fizică și a formelor lor de aplicare mai ales pe zona de timp liber, întreținere, condiție fizică, wellness, viață activă, calitate a vieții.

10. Evaluare

Tip activitate	10.1 Criterii de evaluare	10.2 Metode de evaluare	10.3 Pondere din nota finală
10.4 Curs	Corectitudinea și complexitatea cunoștințelor, coerența logică, gradul de asimilare a limbajului de specialitate	Evaluare scrisa	40 %
10.5 Seminar / Laborator / Tema de casă	Activitate practică: - capacitatea de a operaționaliza cunoștințele, capacitatea de aplicare practică, criterii atitudinale, seriozitate, conștiinciozitate interes pentru studiu individual	Probe de control – evaluare practică	30%
	Temă de casă: - prezentarea unui portofoliu conform cerințelor la LP și tema de casă la Curs	Prezentarea	20%
	Participare la activitate	Notarea curentă Evaluarea participării conștiente și active din cadrul lucrărilor practice	10%
10.6 Standard minim de performanță	Cunoașterea elementelor fundamentale de teorie legate de știința mișcării, știința activității fizice. Definirea noțiunilor de bază Sistematizări și clasificări generale Operaționalizare limitată		

Data completării
29.10.2023

Titular de curs,
Conf.univ.dr. Manole Carmen

Titular de lucrări practice,
Conf.univ.dr. Manole Carmen

Data aprobării în Consiliul departamentului,
29.09.2023

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

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