

**ULBS**

Universitatea "Lucian Blaga" din Sibiu

FIȘA DISCIPLINEI***1. Date despre program**

Instituția de învățământ superior	Universitatea Lucian Blaga din Sibiu
Facultatea	Facultatea de Științe
Departament	Știința mediului, Fizică, Educație fizică și Sport
Domeniul de studiu	Educație fizică și sport
Ciclul de studii	Licență
Specializarea	Educație fizică și sportivă

2. Date despre disciplină

Denumirea disciplinei	Metodica predării gimnasticii în școală			
Codul cursului	Tipul cursului	An de studiu	Semestrul	Număr de credite
380606S02I012	Curs obligatoriu	I	2	5
Tipul de evaluare	Categoría formativă a disciplinei (DF=fundamentală.; DD=domeniu; DS=specialitate ; DC=complementară)			
Examen	E.			
Titular activități curs	Lector univ. dr. Zaharie Nicoleta			
Titular activități seminar / laborator/ proiect	Lector univ. dr. Zaharie Nicoleta			

3. Timpul total estimat

Extinderea disciplinei în planul de învățământ – număr de ore pe săptămână				
Curs	Seminar	Lucrări practice	Proiect	Total
2	-	2	-	4
Extinderea disciplinei în planul de învățământ – Total ore din planul de învățământ				
Curs	Seminar	Lucrări practice	Proiect	Total ($NOAD_{sem}$)
28	-	28	-	56

Distribuția fondului de timp pentru studiu individual		Nr.ore
Studiul după manual, suport de curs, bibliografie și notițe		25
Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate și pe teren		20
Pregătire seminarii/laboratoare, teme, referate, portofolii și eseuri		25
Tutoriat:		10
Examinări:		4
Total ore alocate studiului individual ($NOSI_{sem}$)		84
Total ore pe semestru ($NOAD_{sem} + NOSI_{sem}$)		140

4. Precondiții (acolo unde este cazul)

De curriculum	-
De competențe	-

5. Condiții (acolo unde este cazul)

De desfășurare a cursului	● Sală de curs a Facultății de Științe
De desfășurare a lucrărilor practice	● Sală de gimnastică

**ULBS**

Universitatea "Lucian Blaga" din Sibiu

6. Competențe specifice acumulate

Competențe profesionale	<ul style="list-style-type: none">- Conducerea metodică a lecției de educație fizică cu teme din gimnastică- Cunoașterea și înțelegerea succesiunii metodice în predarea principalelor elemente acrobatică și sărituri cu sprijin- Cunoașterea principiilor conform cărora se alcătuiesc exercițiile metodice de învățare a procedurilor tehnice specifice principalelor ramuri ale gimnasticii (gimnastică de bază, gimnastică artistică, gimnastică ritmică și gimnastică aerobică)- Cunoașterea și aplicarea unui set de cunoștințe și deprinderi practico-metodice de utilizare adecvată a mijloacelor specifice gimnasticii, în lecția de educație fizică și sport- Cunoașterea și aplicarea mijloacelor specifice gimnasticii, în vederea îndeplinirii obiectivelor instructive prevăzute în programa școlară, la nivelul învățământului primar și gimnazial
Competențe transversale	<ul style="list-style-type: none">- Îndeplinirea în condiții de eficiență și eficacitate a sarcinilor de lucru pentru organizarea și desfășurarea activităților sportive de întreținere, cu mijloace specifice gimnasticii de bază, gimnasticii ritmice și gimnasticii aerobice- Proiectarea și conducerea adecvată a activităților integrate potrivit programelor de gimnastică stabilite- Elaborarea și comunicarea de referate, folosind limbajul specific gimnasticii- Preocuparea pentru propria formare și evoluție profesională

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

Obiectivul general al disciplinei	<ul style="list-style-type: none">- Însușirea cunoștințelor teoretice și practico-metodice privind metodele și procedeele de predare a conținutului principalelor ramuri ale gimnasticii (gimnastica de bază, gimnastica artistică, gimnastica ritmică și gimnastica aerobică)
Obiectivele specifice	<ul style="list-style-type: none">- Dezvoltarea capacității de aplicare în practica școlară a cunoștințelor, deprinderilor și priceperilor practico-metodice specifice gimnasticii, necesare viitorului profesor de educație fizică și sport- Înțelegerea și cunoașterea principiilor care stau la baza elaborării coregrafiei, combinațiilor de mișcări și structurilor de exerciții specifice ramurilor gimnasticii- Însușirea noțiunilor teoretico-metodice referitoare la conținutul motric specific gimnasticii ritmice și aerobice- Dezvoltarea motricității specifice și a capacității de execuție artistică a actului gimnic

8. Conținuturi

Curs		Nr. ore
Curs 1	Ramurile gimnasticii: descriere, definire, clasificare, caracteristici comune și delimitări conceptuale -Locul și rolul gimnasticii în școală	2
Curs 2	Exerciții de dezvoltare fizică armonioasă (e.d.f.a) - Cerințe metodice și recomandări pentru aplicarea e.d.f.a. în lecțiile de educație fizică și sport	2
Curs 3	Exercițiile cu caracter aplicativ	2



ULBS

Universitatea "Lucian Blaga" din Sibiu

Ministerul Educației Naționale
Universitatea "Lucian Blaga" din Sibiu
Facultatea de Științe

	- Cerințe metodice și recomandări de utilizare a acestora în lecțiile de educație fizică și sport	
Curs 4	Formarea deprinderilor motrice în gimnastică. Etapele formării deprinderilor în gimnastică	2
Curs 5	Metode și procedee specifice utilizate în formarea deprinderilor în gimnastică. Recomandări privind formarea deprinderilor	2
Curs 6	Principii didactice aplicate în procesul de formare al deprinderilor motrice în gimnastică	2
Curs 7	Gimnastica acrobatică - Elementele și procedeele tehnice acrobatice cu caracter static prevăzute în programa școlară actuală	2
Curs 8	Gimnastica acrobatică - Elementele și procedeele tehnice acrobatice cu caracter dinamic prevăzute în programa școlară actuală	2
Curs 9	Săriturile cu sprijin - Săriturile cu sprijin prevăzute în programa școlară actuală - Etapele învățării săriturilor cu sprijin - Cerințe metodice și recomandări de utilizare a acestora în lecțiile de educație fizică și sport	2
Curs 10	Gimnastica ritmică: caracterizare generală, forme de organizare, locul ocupat în sistemul de educație fizică și sport; obiective. Elemente și procedee tehnice specific gimnasticii ritmice prevăzute de programa școlară actuală, la nivel primar și gimnazial	2
Curs 11	Gimnastica ritmică: conținutul motric specific; tehnica corporală; acompaniament muzical; recomandări metodice privind aplicarea conținutului gimnasticii ritmice în lecțiile de educație fizică și sport	2
Curs 12	Gimnastica aerobică; locul ocupat în sistemul de educație fizică și sport; obiective Lecția de gimnastică aerobică; condiții de desfășurare și accesibilitate	2
Curs 13	Gimnastica aerobică: pașii de bază, acompaniamentul muzical; recomandări metodice privind aplicarea conținutului gimnasticii aerobice în lecțiile de educație fizică și sport	2
Curs 14	Conținutul actual al programei școlare la nivel primar și gimnazial cu referire la temele care vizează disciplina gimnastică	2
Total ore curs:		28
Lucrări practice		Nr. ore
Sem 1	a. Activități practice utilizate în însușirea succesiunii metodice de învățare a cumpenei înainte și a rostogolirii înainte din ghemuit în ghemuit; b. Activități practice folosite în însușirea succesiunii metodice de învățare a săriturii prin sprijin depărtat peste capră – „școala aterizării”.	2
Sem 2	a. Activități practice utilizate în însușirea succesiunii metodice de învățare a stândului pe omoplați, a stândului pe cap la băieți și a sforii la fete, precum și a rostogolirii laterale; b. Activități practice folosite în însușirea succesiunii metodice de învățare a săriturii prin sprijin depărtat peste capră cu întoarcere 90°; „școala impulsiei” pe trambulină.	2
Sem 3	a. Activități practice folosite în însușirea succesiunii metodice de învățare a podului de sus, în învățarea rostogolirilor din ghemuit în depărtat și invers (înainte și înapoi) și în consolidarea stândului pe cap; b. Activități practice utilizate în însușirea succesiunii metodice de învățare a săriturii în sprijin ghemuit pe lada de gimnastică așezată transversal, urmata de săritură cu extensie, precum și a variantei acesteia (săritură în sprijin depărtat)	2
Sem 4	a. Activități practice folosite în însușirea succesiunii metodice de învățare a stândului pe mâini	2



ULBS

Universitatea "Lucian Blaga" din Sibiu

Ministerul Educației Naționale
Universitatea "Lucian Blaga" din Sibiu
Facultatea de Științe

	b. Activități practice folosite în însușirea succesiunii metodice de învățare a săriturii în ghemuit pe lada de gimnastică așezată transversal, urmata de săritură cu extensie și întoarcere 180°	
Sem 5	a. Activități practice utilizate în însușirea succesiunii metodice de învățare a roții laterale b. Activități practice utilizate în însușirea succesiunii metodice de învățare a săriturii cu rostogolire înainte pe lada de gimnastică așezată longitudinal	2
Sem 6	a. Activități practico-metodice privind educarea esteticii mișcărilor: poziții și mișcări de bază la nivelul trenului superior și inferior b. Activități practico-metodice folosite în învățarea deplasărilor prin pași specifici gimnasticii ritmice (pasul ușor și pasul fandat), precum și în învățarea pașilor de dans (pasul săltat, pasul de galop și pasul de polcă).	2
Sem 7	a. Activități practico-metodice utilizate în învățarea deplasărilor prin pași specifici gimnasticii ritmice (pasul ascuțit, arcuit și înalt) și în învățarea pașilor de vals (înainte, înapoi și lateral) b. Activități practico-metodice utilizate în învățarea elementelor de echilibru (passe, attitude înainte și arabesque), a întoarcerilor (prin pași succesivi, prin pași arcuiți, prin învăluire și fouette), precum și a piruetei passe	2
Sem 8	a. Activități practico-metodice utilizate în învățarea săriturilor gimnice (sistemizare, fazele săriturilor și succesiunea învățării) b. Activități practico-metodice folosite în învățarea următoarelor sărituri artistice: săritura închisă și deschisă, săritura pas și săritura cu forfecarea picioarelor întinse înainte (facultativ)	2
Sem 9	a. Program de exerciții specifice gimnasticii aerobice pentru cap-gât și membrele superioare b. Activități practico-metodice utilizate în învățarea pașilor specifici din gimnastica aerobică c. Însușirea exercițiilor de stretching din poziția stând și poziții derivate ale acesteia	2
Sem 10	a. Program de exerciții specifice gimnasticii aerobice pentru trunchi (musculatura abdominală și musculatura spatelui) b. Activități practico-metodice utilizate în consolidarea pașilor specifici din gimnastica aerobică – legări de doi și mai mulți pași specifici cu impact mic c. Însușirea exercițiilor de stretching din poziția pe genunchi și poziții derivate ale acesteia	2
Sem 11	a. Program de exerciții specifice gimnasticii aerobice pentru membrele inferioare cu exerciții la nivelul solului b. Activități practico-metodice utilizate în învățarea unui program complex de gimnastică aerobică pentru începători cu impact mic, executat pe fond muzical în tempo moderat c. Însușirea exercițiilor de stretching din poziția așezat și poziții derivate ale acesteia	2
Sem 12	a. Program de exerciții specifice gimnasticii aerobice pentru trunchi, combinate cu mișcări de brațe și picioare b. Activități practico-metodice utilizate în învățarea unui program complex de gimnastică aerobică pentru avansați cu impact mic, executat pe fond muzical în tempo rapid c. Însușirea exercițiilor de stretching din poziția culcat (dorsal) și poziții derivate ale acesteia	2
Sem 13	Înlănțuiri de 8-10 elemente și/sau procedee tehnice acrobatice și gimnice însușite în lecțiile anterioare (pe fond muzical cu minim 16 măsuri muzicale)	2
Sem 14	Verificarea cu notă a cunoștințelor, deprinderilor și priceperilor practico-metodice acumulate	2
Total ore seminar/laborator		28

**ULBS****Metode de predare**

Universitatea "Lucian Blaga" din Sibiu

Curs	Lucrări practice
- prelegerea - expunerea interactivă - conversația euristică - dezbateră frontală și în grup	- explicația - demonstrația - exersarea

Bibliografie

Referințe bibliografice recomandate	Macovei, S., <i>Gimnastica ritmică – baze teoretico-metodice</i> , Edit. ANEFS, București, 1999
	Macovei, S., Buțu, O., <i>Gimnastica ritmică în școală</i> , Edit. Tipografia, București, 2000
	Popescu, G., <i>Gimnastica acrobatică în școală</i> , Editura Elisavaras, 2007
	Zaharie, N., <i>Gimnastică ritmică și gimnastică aerobică –suport de curs (format electronic)</i> , 2017
Referințe bibliografice suplimentare	Băiașu, Gh., coordonator, <i>Gimnastică</i> , (cap. Gimnastica ritmică), Editura Sport-Turism, București, 1985
	Popescu, G., <i>Impact aerobic</i> , Editura Elisavaras, București, 2005.
	Scarlat E., Scarlat M., <i>Educație Fizică și Sport</i> , Editura Didactică și Pedagogică București, 2002
	www.romgym.info ; www.gymmedia.com

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

Se realizează prin contacte periodice cu acestia în vederea analizei problemei.

10. Evaluare

Tip activitate	Criterii de evaluare	Metode de evaluare	Ponderea în nota finală	Obs.**
Curs	Gradul de acumulare a cunoștințelor teoretice prin lucrare scrisă/examen oral	Metode de evaluare a cunoștințelor teoretice	45%	-
	Referat	Metode de evaluare a cunoștințelor teoretice	10%	-
	Prezență în proporție de 50%	-	5%	-
Lucrări practice	Probă practico-metodică	- Metode de evaluare a cunoștințelor, deprinderilor și priceperilor practico-metodice - Teste și probe practice	20%	-
	Prezență în proporție de 80%	-	10%	CEF
	Prezență în proporție de cel puțin 30% (4 lecții)	-	-	CPE
Oficiu	-	-	10%	

Standard minim de performanță:

- 25 % prezență la cursuri
- 50 % prezență la lucrări practice
- Nivel minimal (nota 5) de însușire a cunoștințelor de bază privind succesiunea metodică de predare-învățare a principalelor structuri de exerciții, elemente și procedee tehnice din diferite ramuri ale gimnasticii
- Nivel minimal (nota 5) de însușire a principalelor cunoștințe, deprinderi și priceperi practico-metodice necesare viitorului profesor de educație fizică și sport, în învățământul primar și gimnazial



ULBS

Universitatea "Lucian Blaga" din Sibiu

Ministerul Educației Naționale
Universitatea "Lucian Blaga" din Sibiu
Facultatea de Științe

(*) Fișa disciplinei cuprinde componente adaptate persoanelor cu dizabilități,

în funcție de tipul și gradul acestora.

(**) CPE – condiționează participarea la examen; nCPE – nu condiționează participarea la examen; CEF - condiționează evaluarea finală;

Data completării: 25.09.2018

Data avizării în Departament: 01.10.2018

	Grad didactic, titlul, prenume, numele	Semnătura
Titular disciplină	Lector univ. dr. Zaharie Nicoleta	
Director de departament	Lector univ. dr. Gheoca Voichița	