

## FIȘA DISCIPLINEI

### METODICA PREDĂRII GIMNASTICII ÎN ȘCOALĂ

Anul universitar 2025-2026

#### 1. Date despre program

1.1. Instituția de învățământ superior	Universitatea Babeș-Bolyai din Cluj Napoca
1.2. Facultatea	Facultatea de Educație Fizică și Sport
1.3. Departamentul	Departamentul de Sporturi Individuale
1.4. Domeniul de studii	Educație Fizică și Sport
1.5. Ciclul de studii	Licență
1.6. Programul de studii / Calificarea	Educație Fizică și Sportivă / LICENȚIAT ÎN EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORT
1.7. Forma de învățământ	Învățământ cu frecvență redusă

#### 2. Date despre disciplină

2.1. Denumirea disciplinei		<b>METODICA PREDĂRII GIMNASTICII ÎN ȘCOALĂ</b>			Codul disciplinei	<b>YLR1005</b>			
2.2. Titularul activităților de curs – Coordonatorul de disciplină				Lect.dr. Negru Ioan Niculaie					
2.3. Titularul activităților de seminar / laborator /				Lect.dr. Negru Ioan Niculaie					
2.4. Anul de studiu	3	2.5. Semestru	5	2.6. Tipul de evaluare	E	2.7. Regimul disciplinei	Conținut	Felul disciplinei <b>DS</b>	
							Obligativitate	Obligatorie/ opțională <b>DOb</b>	

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

3.1. Număr de ore pe săptămână – forma cu frecvență	4	din care: 3.2. curs	2	3.3. seminar/ laborator/ proiect	2
3.4. Total ore pe semestru – forma Învățământ cu frecvență redusă	125	din care: 3.5. SI	69	3.6. ST (nr ore) + SF ( nr ore) + L/P ( nr ore)	28
<b>Distribuția fondului de timp pentru studiul individual (SI) și activități de autoinstruire (AI)</b>					<b>ore</b>
3.5.1. Studiul după manual, suport de curs, bibliografie și notițe (AI)					28
3.5.2. Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate și pe teren					28
3.5.3. Pregătire seminare/ laboratoare/ proiecte, teme, referate, portofolii și eseuri					15
3.5.4. Tutoriat (consiliere profesională)					2
3.5.5. Examinări					22
3.5.6. Alte activități					2
3.7. Total ore studiu individual (SI) și activități de autoinstruire (AI)	97				
3.8. Total ore pe semestru (număr ECTS x 25 de ore)	125				

<b>3.9. Numărul de credite</b>	<b>5</b>
--------------------------------	----------

#### 4. Precondiții (acolo unde este cazul)

4.1. de curriculum	Cunoașterea și respectarea regulamentului și cerințelor cadrului didactic privind parcurgerea și finalizarea disciplinei; Cunoașterea noțiunilor fundamentale și a mijloacelor specifice gimnasticii de bază
4.2. de competențe	Stare optimă de sănătate pe tot parcursul lucrărilor practice pentru a putea participa activ și eficient la activități; Un nivel optim de mobilitate articulară și flexibilitate musculară necesar pentru a efectua exercițiile de bază; Capacitatea de a efectua mișcări coordonate și exerciții de intensitate moderată; Rezistență fizică generală pentru a putea participa regulat la lucrările practice; Capacitatea de a urma instrucțiuni; Comportament civilizată față de cadrul didactic și colegi; Capacitatea de a lucra atât individual, cât și în echipă.

#### 5. Condiții (acolo unde este cazul)

5.1. de desfășurare a cursului	<ul style="list-style-type: none"> <li>Nu este cazul</li> </ul>
5.2. de desfășurare a LECȚIEI PRACTICE	<ul style="list-style-type: none"> <li>Participarea activă (desfășurarea de activități fizice) la lucrările practice pe parcursul semestrului este obligatorie, în cuantum de minimum 75% din numărul de întâlniri pe semestru;</li> <li>Persoanele inapte din punct de vedere medical, vor prezenta cadrul didactic responsabil de lucrările practice, înainte de începerea orei, adeverința medicală eliberată de medicul specialist;</li> <li>Recuperarea tematicii din cadrul unității de învățare la care se absentează, se realizează în săptămâna programată tematicii prin prezentarea la lucrările practice cu o altă grupă;</li> <li>Utilizarea dispozitivelor mobile sunt permise doar ca parte a interacțiunii aferente lucrărilor practice, în măsura în care se solicită acest lucru;</li> <li>Filmarea și fotografierea în timpul lucrărilor practice fără acordul profesorului este interzisă;</li> <li>Participarea la lucrările practice se va face folosind îmbrăcăminte sportivă corespunzătoare disciplinei conform cerințelor cadrului didactic;</li> <li>Respectarea normelor de protecție și siguranță este obligatorie.</li> </ul>

#### 6. Competențe

##### 6.1. Competențe specifice acumulate<sup>1</sup>

Competențe profesionale	<ul style="list-style-type: none"> <li>Proiectarea și planificarea conținuturilor de bază și specifice disciplinei studiate;</li> <li>Organizarea curriculumului integrat și a mediului de instruire și învățare;</li> <li>Evaluarea activităților specifice cu tematică din gimnastica</li> <li>Descrierea și demonstrarea sistemelor operaționale specifice disciplinei gimnastica</li> </ul>
Competențe transversale	<ul style="list-style-type: none"> <li>Organizarea de activități de educație fizică și sport pentru persoane de diferite vârste și niveluri de pregătire în condiții de asistență calificată, cu respectarea normelor de etică și deontologie profesională;</li> <li>Cooperarea - în condiții de eficiență și eficacitate - în echipe profesionale interdisciplinare pentru organizarea și desfășurarea proiectelor și a programelor în domeniul Educației fizice și sportului;</li> </ul>

##### 6.2. Rezultatele învățării

<b>Cunoștințe</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Identificarea locului și rolului gimnasticii în lecția de educație fizică: Studentii vor analiza importanța și locul mijloacelor gimnasticii de bază în lecția de educație fizică</li> <li>Însușirea indicațiilor metodice prin utilizarea mijloacelor specifice gimnasticii de bază: Studentii vor identifica și descrie indicațiile metodice de utilizare a mijloacelor specifice gimnasticii de bază: exercițiilor pentru capacitatea de organizare; exercițiilor de dezvoltare fizică generală și a celor aplicative;</li> <li>Descrierea tehnicii de execuție a deprinderilor specifice gimnasticii cuprinse în programele școlare: Studentii vor putea identifica și descrie tehnica de execuție a deprinderilor specifice gimnasticii cuprinse în programele școlare, explicând principiile biomecanice de execuție.</li> <li>Strategia metodică de predare, învățare, evaluare a procedeeilor specifice gimnasticii: Studentii vor recunoaște succesiunea metodică de învățare, consolidare și perfecționare a procedeeilor specifice gimnasticii. Vor explica pașii necesari învățării elementelor acrobatice și a săriturilor cu sprijin la aparate prevăzute în programele școlare. Vor analiza metodele de predare evaluând eficiența metodologiilor în contextul școlar.</li> <li>Analiza procedeeilor de asigurare folosite în gimnastică: Studentii vor cunoaște procedeele de asigurare și vor înțelege tehnica și eficiența acordării acestora.</li> </ul>
<b>Aptitudini</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Dezvoltarea abilității de predare și conducere a mijloacelor specifice gimnasticii de bază: Studentii vor dobândi abilități de predare și conducere a mijloacelor specifice gimnasticii de bază.</li> <li>Aplicarea tehnicii de execuție a deprinderilor specifice gimnasticii cuprinse în programele școlare: Studentii vor demonstra și aplica tehnicile de execuție a deprinderilor specifice gimnasticii în contextul exercițiilor practice, corectându-și execuția pe baza feedback-ului primit.</li> <li>Aplicarea strategiei metodice de predare, învățare și evaluare a procedeeilor specifice gimnasticii: Studentii vor dobândi abilități de concepere, descriere și demonstrare și evaluare a unei succesiuni metodice de învățare, consolidare și perfecționare a deprinderilor specifice gimnasticii.</li> <li>Analiza procedeeilor de asigurare folosite în gimnastică: Studentii își vor însuși deprinderi de asigurare.</li> <li>Însușirea deprinderii de a conduce o lecție de educație fizică cu conținut din gimnastică: Studentii vor avea capacitatea de a planifica, organiza și conduce o lecție de educație fizică, având în conținut mijloace din gimnastica de bază și deprinderi specifice gimnasticii.</li> </ul>
<b>Responsabilități și autonomie</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Gestionarea de activități sau proiecte complexe, prin asumarea responsabilității pentru luarea deciziilor în situații de muncă sau de studiu imprevizibile.</li> <li>Asumarea responsabilității pentru gestionarea dezvoltării profesionale a indivizilor și grupurilor.</li> <li>Aplicarea strategiilor de muncă eficientă și responsabilă, pe baza principiilor, normelor și a valorilor codului de etică profesională.</li> <li>Aplicarea tehnicilor de muncă eficientă în echipă multidisciplinară, atitudine etică față de grup, respect față de diversitate și multiculturalitate; acceptarea diversității de opinie.</li> <li>Autoevaluarea nevoii de formare profesională continuă în scopul inserției și adaptabilității la cerințele pieței muncii.</li> </ul>

<sup>1</sup> Se poate opta pentru competențe sau pentru rezultatele învățării, respectiv pentru ambele. În cazul în care se alege o singură variantă, se va șterge tabelul aferent celeilalte opțiuni, iar opțiunea păstrată va fi numerotată cu 6.

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

7.1. Obiectivul general al disciplinei	Asimilarea de către studenți a cunoștințelor teoretice și a deprinderilor practice privind strategiile metodice de predare și conducere a mijloacelor specifice gimnasticii de bază și a celor de predare, învățare și evaluare a deprinderilor specifice gimnasticii în învățământul preuniversitar.
7.2. Obiectivele specifice	<ul style="list-style-type: none"> <li>Identificarea și însușirea strategiei de predare și conducere a mijloacelor specifice gimnasticii de bază: exercițiilor pentru capacitatea de organizare; exercițiilor de dezvoltare fizică generală și a celor aplicative;</li> <li>Analiza teoretică și însușire practică a tehnicii de execuție a deprinderilor specifice gimnasticii cuprinse în programele școlare: elementele acrobatice și săriturile cu sprijin la aparate;</li> </ul>

	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Însușirea și aplicarea succesiunii metodice de predare, învățare, învățare, evaluare și conducere a deprinderilor specifice gimnasticii cuprinse în programele școlare: elementele acrobatice și săriturile cu sprijin la aparate;</li> <li>• Analiza procedeeleor de asigurare folosite în gimnastică în cadrul procesului de învățare;</li> <li>• Însușirea tehnicii de asigurare;</li> <li>• Însușirea deprinderii de a conduce o lecție de educație fizică cu conținut din gimnastică.</li> </ul>
--	--

## 8. Conținuturi

8.1. AI, SI	Metode de predare	Observații
Aspecte generale ale gimnasticii acrobatice Metode și procedee specifice de instruire în gimnastică	AI	
Asigurarea și ajutorul în procesul învățării specific gimnasticii acrobatice/Metodologia învățării elementelor acrobatice din curricula școlară	AI	
Elemente acrobatice dinamice Rulările și rostogolirile	AI	
Răsturnările Jocurile acrobatice	AI	
Săriturile la aparate din gimnastica școlară Rolul aparatelor "lada" și "capra" în dezvoltarea motrică	AI	
Tehnica și metodica săriturilor la aparate Exerciții metodice de învățare a fazelor săriturilor la ladă și capră	AI	
Metodica învățării săriturilor la capră și ladă prevăzute în programa școlară	AI	
Bibliografie:		
<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Băiașu , Gh., N., și colab. (1985), - <i>Gimnastica</i>, Ed. Sport-Turism, București.</li> <li>2. Fekete, J., (1996), <i>Gimnastica de bază, acrobatică și sărituri</i>, Editura Librăria Crican, Oradea.</li> <li>3. Luca, A., (1998), <i>Gimnastica în școală</i>, Ed. Universității Al. I. Cuza, Iași.</li> <li>4. Negru, I. N., &amp; Nuț, R. A. (2025). <i>Gimnastica acrobatică: Repere Metodice actuale în curricula școlară</i>. Presa Universitară Clujeană.</li> <li>5. Nuț, R. A., &amp; Negru, I. N. (2026). <i>Săriturile la aparate din gimnastica școlară</i>. Presa Universitară Clujeană.</li> <li>6. Nuț, R. A., &amp; Negru, I. N. (2026). <i>Metodica predării gimnasticii, Suport de curs elaborat în tehnologie ID IFR</i></li> <li>7. Pascan, I., Nuț, A.R., Negru, I. N., 2008, <i>Metodica predării gimnasticii în școală</i>, Ed. Casa Cărții de Știință, Cluj-Napoca, pag. 59 - 67.</li> </ol>		
8.2. SF	Metode de transmitere a informației	Observații
8.4. L/P	Metode de predare-învățare	Observații
Prezentarea cerințelor pentru disciplina studiată; Strategia de organizare și conducere a exercițiilor pentru capacitatea de organizare.	Explicație, folosirea mijloacelor intuitive, exersare	2 ore
Strategia predării elementelor acrobatice statice Evaluarea cunoștințelor practice	Explicație, folosirea mijloacelor intuitive, exersare	6 ore
Strategia predării elementelor acrobatice dinamice Evaluarea cunoștințelor practice	Explicație, folosirea	8 ore

	mijloacelor intuitive, exersare	
Bazele metodice ale săriturilor cu sprijin din gimnastică	Explicație, folosirea mijloacelor intuitive, exersare	8 ore
Strategia predării săriturilor cu sprijin din programa școlară Evaluarea cunoștințelor practice	Explicație, folosirea mijloacelor intuitive, exersare	4 ore
	Total	28 ore

#### Bibliografie:

Nuț, R.A., (2024). *Metodica predării gimnasticii în școală*. Suport de curs. Facultatea de Educație Fizică și Sport, UBB.

Pașcan, I., Nuț, R.A., Negru, I.N., (2008). *Metodica predării gimnasticii în școală*. Editura Casa Cărții de Știință, Cluj-Napoca.

#### Bibliografie selectivă

Dobrescu, T. (2008). *Bazele teoretice și metodice ale gimnasticii*, Ed PIM Iasi

Dobrescu, T., (2007). *Metodica predării gimnasticii în gimnaziu*. Editura Pim, Iași

Fekete, I., (1996). *Gimnastica de bază, acrobatică și sărituri*, Editura Librăria Crican, Oradea.

Luca, A., (1998). *Gimnastica în școală*. Editura Universității „Al. I. Cuza”, Iași.

Nanu, M., C. (2009). *Gimnastica de bază. Metodica predării structurilor gimnice specifice*, Editura Sitech, Craiova

Pașcan, I., (2003). *Gimnastica acrobatică în ciclul gimnazial*. Editura Casa Cărții de Știință, Cluj-Napoca.

Popescu, G. (2007). *Gimnastica acrobatică în școală*, Editura Elisavaros

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

Conținutul disciplinei răspunde cerințelor actuale ale comunității profesionale și ale angajatorilor. Temele abordate la curs și lucrări practice, precum bazelor tehnice și principiilor tehnico-metodice ale gimnasticii aerobice, normele de etică sportivă, sunt aliniate cu competențele solicitate de instituțiile de învățământ, asociațiile sportive și cluburile sportive. Structura disciplinei a fost gândită pentru a satisface standardele de formare profesională propuse de asociațiile sportive naționale și internaționale și pentru a sprijini studenții în dezvoltarea abilităților relevante în cariere de antrenori, profesori de educație fizică și alte roluri din domeniul sportiv.

### 10. Evaluare

Tip activitate	10.1. Criterii de evaluare	10.2. Metode de evaluare	10.3. Pondere din nota finală
<b>10.4. AI, SI</b>	Verificarea modului de expunere a conceptelor și noțiunilor specifice gimnasticii.	Test grilă	50%
	Cunoașterea mijloacelor și a metodelor de predare a tuturor elementelor acrobatică/săriturilor prezente în programa școlară.		
<b>10.5. SF /L/ P</b>	Verificarea însușirii execuției tehnice a deprinderilor motrice specifice gimnasticii acrobatică	Demonstrarea execuției tehnice a unor elemente acrobatică executate sub forma unui exercițiu la sol (legări de elemente)	50%


	Verificarea însușirii practice a deprinderilor motrice specifice săriturilor cu sprijin la aparate cuprinse în programa școlară.	Demonstrarea execuției tehnice a unor sărituri cu sprijin la aparate (ladă, capră)	
	Verificarea abilităților de punere în practică a mijloacelor din gimnastica de bază: 1.Noțiuni din gimnastica organizatorică; 2.Conceperea, descrierea și conducerea complexelor de exerciții de dezvoltare fizică generală; 3. Conceperea, descrierea și conducerea deprinderilor motrice.	Prezentare practică  Fiecare din cele 3 abilități practice prezentate sunt obligatorii	

### 10.6. Standard minim de performanță

Standard minim de performanță - Cunoașterea și aplicarea adecvată a noțiunilor specifice disciplinei, mijloacelor de rezolvare a obiectivelor instructiv-educative și a structurilor de exerciții prevăzute la nivelul cerințelor disciplinei și a programei școlare în învățământul preuniversitar:

- Fiecare criteriu de evaluare este obligatoriu și trebuie să fie notat cu minimum nota 5 pentru a fi considerat criteriul promovat;
- Evaluarea din cadrul lucrărilor practice se realizează periodic pe tot parcursul semestrului, este obligatorie și se finalizează în ultima săptămână din cadrul procesului didactic;
- Lipsa evaluării sau nepromovarea lucrărilor practice (obținerea unui calificativ mai mic de nota 5), atrage după sine imposibilitatea evaluării teoretice atât în sesiunea obișnuită cât și în cea de restanțe.
- Notele acordate sunt între 1(unu) și 10(zece). Nu se acordă punct din oficiu.
- Notele obținute pentru fiecare criteriu de evaluare sunt acordate ca notă întreagă. În cazul situațiilor în care nota este acordată cu zecimală, nota se rotunjește spre nota mai mare dacă trece de 50 de sutimi sau spre nota mai mică dacă este sub 50 de sutimi (Ex: nota inițială 9,50, nota finală 10 sau nota inițială 9,45, nota finală 9).
- Nota obținută la lucrările practice este formată din media aritmetică a notelor obținute pe parcursul lucrărilor practice.
- Nota la evaluarea practică reprezintă 50% din nota finală.
- Accesul la evaluarea teoretică (examen sesiune) este condiționat de promovarea lucrărilor practice prin obținerea unei note de minimum 5 (cinci) la evaluarea practică. Obținerea unei note mai mici decât standardul minim de performanță, atrage după sine imposibilitatea de prezentare în examenul teoretic din sesiune (atât în sesiunea obișnuită cât și cea din restanțe și lichidare).
- Evaluarea teoretică se realizează în sesiune cu prezență fizică obligatorie și va consta într-un test grilă susținut pe o platformă de evaluare.
- Nota finală obținută la disciplina gimnastica de bază, notă care se regăsește în catalog, este formată din media aritmetică a celor 2 note obținute: evaluarea practică (minimum 5 cinci) și evaluarea teoretică (minimum 5 cinci);
- În cazul nepromovării disciplinei, aceasta se va recupera în anii următori prin trecerea disciplinei în contractul de studii, achitarea taxei aferente restanței, participarea la lucrările practice și evaluarea teoretică și respectarea tuturor cerințelor stabilite în anul în curs.

### 11. Etichete ODD (Obiective de Dezvoltare Durabilă / Sustainable Development Goals)<sup>1</sup>

	Eticheta generală pentru Dezvoltare durabilă
---	--

<sup>1</sup> Păstrați doar etichetele care, în conformitate cu *Procedura de aplicare a etichetelor ODD în procesul academic*, se potrivesc disciplinei și ștergeți-le pe celelalte, inclusiv eticheta generală pentru *Dezvoltare durabilă* - dacă nu se aplică. Dacă nicio etichetă nu descrie disciplina, ștergeți-le pe toate și scrieți "Nu se aplică".



Coordonator de disciplină  
Lect.dr. Negru Ioan Niculaie

Titularul activităților de seminar  
Lect.dr. Negru Ioan Niculaie

*Data*  
28/04/2025

Responsabil de studii IFR,  
Lect. univ. dr. ANDRÁS ÁLMOS