

FIȘA DISCIPLINEI

Metodica predării gimnasticii în școală

Anul universitar 2025-2026

1. Date despre program

1.1. Instituția de învățământ superior	UNIVERSITATEA BABEȘ-BOLYAI
1.2. Facultatea	FACULTATEA DE EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORT
1.3. Departamentul	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 / Educație Fizică și Sport/Profesor în învățământul gimnazial
1.7. Forma de învățământ	Învățământ cu frecvență

2. Date despre disciplină

2.1. Denumirea disciplinei		Metodica predării gimnasticii în școală				Codul disciplinei	YLR1005
2.2. Titularul activităților de curs			Lect. dr. Rus Romulus Virgil				
2.3. Titularul activităților de seminar			Lect. dr. Rus Romulus Virgil				
2.4. Anul de studiu	III	2.5. Semestru	5	2.6. Tipul de evaluare	E	2.7. Regimul disciplinei	OB

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/ proiect	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 pentru studiul individual (SI) și activități de autoinstruire (AI)					ore
Studiu după manual, suport de curs, bibliografie și notițe (AI)					24
Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate și pe teren					15
Pregătire seminare/ laboratoare/ proiecte, teme, referate, portofolii și eseuri					20
Tutoriat (consiliere profesională)					4
Examinări					4
Alte activități					2
3.7. Total ore studiu individual (SI) și activități de autoinstruire (AI)				69	
3.8. Total ore pe semestru				125	
3.9. Numărul de credite				5	

4. Precondiții (acolo unde este cazul)

4.1. de curriculum	Sunt necesare: îndeplinirea cerințelor solicitate de cadrul didactic și comportamentul academic corespunzător. Studenții trebuie să fie la zi cu cerințele programului și să mențină o atitudine adecvată, serioasă și responsabilă față de activitățile academice.
4.2. de competențe	Capacitatea de exprimare motrică și tehnică specifică disciplinei. Studenții trebuie să aibă un nivel minim de abilități fizice și tehnice pentru a putea participa activ și eficient la activități.

5. Condiții (acolo unde este cazul)

5.1. de desfășurare a cursului	• Studenții trebuie să respecte regulile de comunicare civilizată, să fie punctuali la fiecare curs și să participe activ. • Colaborarea și respectul față de colegi și profesor sunt esențiale pentru a crea un mediu educațional productiv • Sală de curs dotată cu aparatură videoproiecție • Prezența la curs este facultativă; • Utilizarea dispozitivelor mobile sunt permise doar ca parte a interacțiunii aferente cursului, în măsura în care se solicită acest lucru; • Filmarea și fotografierea în timpul procesului didactic este interzis; • Folosirea materialelor didactice puse la dispoziție în alte scopuri decât cele destinate studiului personal sau postarea acestora în mediu online fără acordul cadrului didactic este interzisă.
5.2. de desfășurare a seminarului/ laboratorului	• Participarea activă la lucrările practice pe parcursul semestrului este obligatorie în cuantum de minimum 75% din numărul de întâlniri pe semestru; • Recuperarea tematicii din cadrul unității de învățare la care se absentează, se realizează în săptămâna în curs prin prezentarea la lucrările practice cu o altă grupă; • Persoanele inapte din punct de vedere medical, vor prezenta cadrului didactic responsabil de lucrările practice, înainte de începerea orei, adeverința medicală eliberată de medicul specialist; • Nu se acceptă întârzieri după începerea procesului didactic; • Echipamentul sportiv este obligatoriu conform cerințelor cadrului didactic; • Utilizarea dispozitivelor mobile sunt permise doar ca parte a interacțiunii aferente lucrărilor practice, în măsura în care li se solicită acest lucru; • Filmarea și fotografierea în timpul procesului didactic fără acordul profesorului este interzisă. • Participare activă: Este obligatorie participarea activă la lecțiile practice. Absențele nejustificate vor fi sancționate. În cazul absențelor justificate, studenții trebuie să prezinte dovezi corespunzătoare. • Echipament: Studenții trebuie să poarte echipament sportiv adecvat (training, tricou, șort, adidași de sport cu talpa curată conform cerințelor prezentate la începutul semestrului). • Lipsa echipamentului adecvat va duce la neparticiparea la lecție și la absență. • Siguranță: Respectarea normelor de siguranță este obligatorie.

	• Orice comportament periculos sau iresponsabil va fi sancționat;
--	---

6.1. Competențele specifice acumulate

Competențe profesionale/esențiale	• Proiectarea modulară și planificarea conținuturilor de bază ale domeniului, cu orientare interdisciplinară; • Organizarea curriculumului integrat și a mediului de instruire și învățare, cu accent interdisciplinar; • Evaluarea dezvoltării fizice și a motricității potrivit cerințelor/ obiectivelor specifice Educației fizice și sportive; • Descrierea și demonstrarea sistemelor operaționale specifice Educației fizice și sportive, pe grupe de vârstă; • Evaluarea nivelului de pregătire a participanților la activitățile de educație fizică și sport; • Utilizarea elementelor de management și marketing specifice domeniului;
Competențe transversale	• Organizarea de activități sportive și de educație fizică pentru persoane de diferite vârste și niveluri de pregătire în condiții de asistență calificată, cu respectarea normelor de etică și deontologie profesională; • 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; • Autoevaluarea obiectivă a nevoii de formare profesională în scopul inserției și adaptabilității la cerințele pieței muncii, potrivit propriului proiect de dezvoltare personală;

6.2. Rezultatele învățării

Cunoștințe	• Cunoașterea și descrierea mijloacelor gimnasticii: Studentii vor cunoaște principalele mijloace ale gimnasticii; Vor înțelege scopul fiecărui exercițiu.
Aptitudini	• Studentii vor putea explica și preda elementele din gimnastică.
Responsabilități și autonomie	• Studentul va avea bazele de a preda independent exercițiile din gimnastică prevăzute în ciclul primar și gimnazial.

7. Obiectivele disciplinei (reieșind din grila competențelor acumulate)

7.1 Obiectivul general al disciplinei	• Dobândirea de cunoștințe teoretice și practice referitoare la metodologia predării, învățării și consolidării conținutului motric specific gimnasticii
---------------------------------------	--

7.2 Obiectivele specifice	• Cunoașterea și însușirea strategiei de predare și conducere a exercițiilor pentru capacitatea de organizare; • Cunoașterea și însușirea strategiei de predare și conducere a exercițiilor de dezvoltare fizică generală și a celor aplicative; • Cunoașterea și aplicarea metodelor de predare a elementelor acrobatice din gimnastică cuprinse în programele școlare; • Cunoașterea și aplicarea metodelor de predare a săriturilor cu sprijin la cele două aparate din gimnastică cuprinse în programele școlare; • Însușirea deprinderii de a conduce o lecție de educație fizică cu conținut din gimnastică.
----------------------------------	--

8. Conținuturi

8.1 Curs	Metode de predare	Observații
Noțiuni introductive privind disciplina gimnastica ca o componentă a sistemului de educație fizică și sport	Prelegere/Dezbatere	2 ore
Locul și rolul gimnasticii în programa școlară de educație fizică. Prevederile programei de educație fizică	Prelegere/Dezbatere	2 ore
Conținutul gimnasticii în structura lecțiilor de educație fizică	Prelegere/Dezbatere	2 ore
Strategia de organizare și conducere a: 1. Exercițiilor pentru capacitatea de organizare; 2. Exercițiilor de dezvoltare fizică generală; 3. Exercițiilor utilitar-aplicative	Prelegere/Dezbatere	2 ore
Particularități ale predării exercițiilor acrobatice . Tehnica și metodică însușirii principalelor elemente acrobatice: libere, cu partener și în grup	Prelegere/Dezbatere	12 ore
Particularități ale predării săriturilor cu sprijin . Tehnica și metodică însușirii săriturilor cu sprijin din gimnastică cuprinse în programa școlară	Prelegere/Dezbatere	6 ore
Recapitularea tematicilor cursului și anunțarea modului de desfășurare a evaluării teoretice.. Simulare evaluare teoretică	Prelegere/Dezbatere	2 ore
		Total 28 ore
Bibliografie 1. Dobrescu, T. (2008). Bazele teoretice si metodice ale gimnasticii, Ed PIM Iasi 2. Dobrescu, T., (2007). Metodica predării gimnasticii în gimnaziu. Editura Pim, Iași 3. Fekete, I., (1996). Gimnastica de bază, acrobatică și sărituri, Editura Librăriile Crican, Oradea. 4. Luca, A., (1998). Gimnastica în școală. Editura Universității „Al. I. Cuza”, Iași. 5. Nanu, M., C. (2009). Gimnastica de bază. Metodica predării structurilor gimnice specifice, Editura Sitech, Craiova 6. Nuț, R.A., (2024). Metodica predării gimnasticii în școală. Suport de curs. Facultatea de Educație Fizică și Sport, UBB. 7. Pașcan ,I., (2003). Gimnastica acrobatică în ciclul gimnazial. Editura Casa Cărții de Știință, Cluj-Napoca. 8. Pașcan, I., Nuț, R.A., și colab. (2008). Metodica predării gimnasticii în școală. Editura Casa Cărții de Știință, Cluj-Napoca. 9. Popescu, G. (2007). Gimnastica acrobatică în școală, Editura Elisaveros 10. XXX, (2012, 2014). Programe școlare pentru ciclul primar, gimnazial, liceal, M.E.N 11. Nuț, R.A., (2018). <i>Gimnastica de bază</i>. Editura Presa Universitară Clujeană. 10. Rus R., (2025) Suport de curs 11. Vieru, N., (1997), Manual de gimnastică, Edit. Driada, București		
8.2 Seminar / laborator	Metode de predare	Observații

1. Prezentarea cerințelor disciplinei studiată; 2. Strategia de organizare și conducere a exercițiilor pentru capacitatea de organizare.	Explicație, demonstrație, exersare	2 ore
3. Strategia de organizare și conducere a exercițiilor de dezvoltare fizică generală și a exercițiilor aplicative.	Explicație, demonstrație, exersare	4 ore
4. Evaluarea cunoștințelor practice	Demonstrație	2 ore
5. Strategia predării elementelor acrobatice statice	Explicație, demonstrație, exersare	6 ore
6. Evaluarea cunoștințelor practice	Demonstrație	2 ore
7. Bazele metodice ale săriturilor cu sprijin din gimnastică	Explicație, demonstrație, exersare	2 ore
8. Strategia predării săriturilor cu sprijin din programa școlară	Explicație, demonstrație, exersare	4 ore
9. Evaluarea cunoștințelor practice	Demonstrație	2 ore
		Total 28 ore

Bibliografie

1. Dobrescu, T. (2008). Bazele teoretice si metodice ale gimnasticii, Ed PIM Iasi
2. Dobrescu, T., (2007). Metodica predării gimnasticii în gimnaziu. Editura Pim, Iași
3. Fekete, I., (1996). Gimnastica de bază, acrobatică și sărituri, Editura Librăriile Crican, Oradea.
4. Luca, A., (1998). Gimnastica în școală. Editura Universității „Al. I. Cuza”, Iași.
5. Nanu, M., C. (2009). Gimnastica de bază. Metodica predării structurilor gimnice specifice, Editura Sitech, Craiova
6. Nuț, R.A., (2024). Metodica predării gimnasticii în școală. Suport de curs. Facultatea de Educație Fizică și Sport, UBB.
7. Pașcan, I., (2003). Gimnastica acrobatică în ciclul gimnazial. Editura Casa Cărții de Știință, Cluj- Napoca.
8. Pașcan, I., Nuț, R.A., și colab. (2008). Metodica predării gimnasticii în școală. Editura Casa Cărții de Știință, Cluj-Napoca.
9. Popescu, G. (2007). Gimnastica acrobatică în școală, Editura Elisavaros 1
10. Programa școlară pentru ciclul primar, gimnazial, liceal, M.E.N
11. Rus. R., (2025) Suport de curs
12. Vieru, N., (1997), Manual de gimnastică, Edit. Driada, București

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

- Conținutul disciplinei este coroborat cu așteptările reprezentanților comunității, a asociațiilor profesionale și angajatorilor (Inspectoratul Școlar Județean, Cluburi Sportive Școlare, Licee și Școli generale) respectând cerințele programei școlare din învățământul preuniversitar

10. Evaluare

Tip activitate	10.1 Criterii de evaluare	10.2 Metode de evaluare	10.3 Pondere din nota finală
10.4 Curs	• Verificarea modului de expunere a conceptelor și noțiunilor specifice gimnasticii de bază.	Evaluare scrisă sau Test grilă	20%
	• Verificarea cunoștințelor privind utilizarea metodelor metodelor		30%

	de rezolvare a obiectivelor instructiv-educative și a structurilor de exerciții din gimnastică prevăzute în programa școlară.		
10.5 Seminar/L.P./laborator	• Verificarea capacității de elaborare a unui proiect didactic cu tematică din gimnastică	Prezentarea unui proiect didactic cu tematică din gimnastică și coordonarea unei secvențe de lecție de educație fizică cu tematică din gimnastică	10%
	• Verificarea capacității de a utiliza adecvat metodele și mijloacelor predare și conducere a structurilor de exerciții din gimnastică prevăzute în programa școlară.		40%
10.6 Standard minim de performanță			
- Cunoașterea și aplicarea mijloacelor de rezolvare a obiectivelor instructiv-educative și a structurilor de exerciții prevăzute în programa școlară în învățământul preuniversitar, prezență, participare activă și însușirea competențelor de bază necesare pentru promovare. - 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 artistică, 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)

	Eticheta generală pentru Dezvoltare durabilă
---	--

								
--	--	---	---	--	--	--	--	--

Data completării:
09.03.2025

Semnătura titularului de curs

Rus Virgil

Semnătura titularului de seminar

Rus Virgil

Data avizării în departament:
15.03.2025

Semnătura directorului de departament

Lect. dr. Nuț Ramona Ancuța