**FIȘA DISCIPLINEI**

1. **Date despre program**

|  |  |
| --- | --- |
| * 1. Instituția de învățământ superior
 | Universitatea de Vest din Timișoara |
| 1.2 Facultatea / Departamentul | **Facultatea de Educație Fizică și Sport** |
| 1.3 Departamentul | **Educație Fizică și Sportivă** |
| 1.4 Domeniul de studii | **Știința Sportului și Educației Fizice** |
| 1.5 Ciclul de studii | **Master didactic** |
| 1.6 Programul de studii / Calificarea | **Educație Fizică și Sportivă/****Cod C.O.R:***23 Specialiști în învățământ*232001 Profesori în învățământul profesional233002 Profesori în învățământul secundar /gimnazial**233001 Profesori în învățământul secundar/liceal**234101 Profesori în învățământul primar și preșcolar***2269 Specialiști in domeniul sănătății neclasificați în grupele de baza anterioare*****226909 - cercetător în educație fizică și sport****226910 - asistent de cercetare în educație fizică și sport****226911 - consilier sportiv** |

1. **Date despre disciplină**

|  |  |
| --- | --- |
| 2.1 Denumirea disciplinei | **Metodica predării gimnasticii în școală, învățământul liceal și universitar** |
| 2.2 Titularul activităților de curs | **Lector univ. dr. Tabără Amânar Simona** |
| 2.3 Titularul activităților de seminar | **Lector univ. dr. Tabără Amânar Simona** |
| 2.4 Anul de studiu | **1** | 2.5 Semestrul | **1** |  2.6 Tipul de evaluare | **E** | 2.7 Regimul disciplinei | **SS** |

1. **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 | **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: | **94 ore** |
| Studiul după manual, suport de curs, bibliografie și notițe | **35** |
| Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate / pe teren | **25** |
| Pregătire seminare / laboratoare, teme, referate, portofolii și eseuri | **22** |
| Tutoriat  | **10** |
| Examinări  | **8** |
| Alte activități |  |
| 3.7 Total ore studiu individual | **94** |
| 3.8 Total ore pe semestru | **56+94= 150** |
| 3.9 Numărul de credite | **6** |

1. **Precondiții (acolo unde este cazul)**

|  |  |
| --- | --- |
| 4.1 de curriculum |  |
| 4.2 de competențe |  |

1. **Condiții (acolo unde este cazul)**

|  |  |
| --- | --- |
| 5.1 de desfășurare a cursului | * Sala de curs dotată cu aparatură audio-video;
* Prezență obligatorie conform regulamentului universitar și a scutirilor de frecvență
* Telefoanele trebuie puse pe modul silențios
 |
| 5.2 de desfășurare a seminarului / laboratorului | * Prezență obligatorie conform regulamentului universitar și a scutirilor de frecvență
* Sala de gimnastică dotată cu aparatura necesară pentru desfășurarea activităților practice plus aparatură audio-video.
* Telefoanele trebuie puse pe modul silențios
 |

1. **Obiectivele disciplinei - rezultate așteptate ale învățării la formarea cărora contribuie parcurgerea și promovarea disciplinei**

|  |  |
| --- | --- |
| Cunoștințe | Cursul are menirea de a preciza strategiile utilizate în însuşirea deprinderilor specifice gimnasticii în învăţământul preuniversitar/ liceal și universitar.* să utilizeze terminologia gimnasticii în situații variate;
* să cunoască evoluţia fenomenului gimnic;
* să explice modul de realizare a evaluării la nivelul ciclului liceal și universitar;
* să cunoască reguli generale ale arbitrajului în gimnastică;
* să explice rolul profilactic al exerciţiilor de dezvoltarea fizică armonioasă;
* să explice rolul aptitudinilor motrice în formarea deprinderilor specifice din gimnastică;
* să prezinte rezultatele obținute de gimnastica românească;
* să explice rolul gimnasticii în pregătirea viitorilor profesori.
 |
| Abilități | Cursul urmărește:- formarea și consolidarea abilității de a demonstra, selecționa, concepe și preda mijloacele gimnasticii de bază, gimnastică acrobatică şi sărituri cuprinse în aria curriculară educaţie fizică – liceu și învățământ superior .- Aplicarea prevederilor regulamentare ale gimnasticii în forme adaptate de întrecere/concurs.- Să conceapă complexe de gimnastică aerobică pentru ciclul liceal.- Să aplice mijloacele gimnasticii în parcursuri aplicative, demonstraţii şi piramide- Să organizeze şi să conceapă un ansamblu de gimnastică cu elemente din programele şcolare.- Să conceapă şi să aplice în practică programe pentru educarea aptitudinilor motrice combinate - Să realizeze proiectarea unităţilor de conţinut din gimnastică la nivelul ciclului liceal- Să manifeste interes pentru îmbogățirea terminologiei de specialitate.- Să manifeste interes pentru formare simţului estetic al mişcării.- Să manifeste curaj în realizarea elementelor din gimnastică aplicabile în viață - Să manifeste perseverență în depășirea unor situații problemă |
| Responsabilitate și autonomie | * Gestionarea de activități sau proiecte tehnice ori profesionale complexe, prin asumarea responsabilității pentru luarea deciziilor în situații de muncă sau de studiu imprevizibile.
* Asumarea responsabilității pentru gestionarea dezvoltării profesionale a indivizilor și grupurilor.
* Aplicarea strategiilor de muncă eficientă și responsabilă, pe baza principiilor, normelor și a valorilor codului de etică profesională.
* Aplicarea tehnicilor de muncă eficientă în echipă multidisciplinară, atitudine etică față de grup, respect față de diversitate și multiculturalitate; acceptarea diversității de opinie.
* Autoevaluarea nevoii de formare profesională continuă în scopul inserției și adaptabilității la cerințele pieței muncii.
 |

1. **Conținuturi**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **8.1 Curs** | **Metode de predare** | **Observații** |
| 1. Gimnastica , sport și artă. Sarcinile şi caracteristicile gimnasticii. Ramurile gimnasticii. Terminologia gimnasticii. Alcătuirea desenelor în gimnastică **(2 ore)**
 | Prelegerea | Gimnastica disciplină sau ramură sportivă?Gimnastica formă de practicare a exercițiului fizicDe citit: **Gonczi Raicu, M.,** **Nicolin, M**. (2002) Gimnastica, Mirton, Timişoara , pag. 25-27, 27-28, 28-29, 83-118**Stroescu A. și colab.**(1968) *Gimnastica*, Ed. Didactică și Pedagogică , București, pag. 35-49 |
| 1. Programa şcolară, conţinutul referitor la gimnastica de bază şi sărituri specifice realizabile la nivelul ciclului liceal. Programa şcolară, conţinutul referitor la disciplinele alternative realizabile la nivelul ciclului liceal **(2 ore)**
 | Prelegereadezbatere | Ministerul Educației Naționale (1999) *Sistemul Național Școlar de Evaluare la disciplina Educație Fizică, E*d. Școala Românească, BucureștiMinisterul Educației, Cercetării și Inovării (2009) *Programe Școlare clasele IX-XII Educație Fizică,* București |
| 1. Programa şcolară, conţinutul referitor la disciplinele alternative realizabile la nivelul ciclului liceal **(2 ore)**
 | Prelegerea, Prelegerea - interactivă | De citit: **Gonczi Raicu, M., Nicolin, M**. (2002) *Gimnastica*, Mirton, Timişoara , pag.30-44; **Stroescu, A. și colab.**(1968) *Gimnastica*, Ed. Didactică și Pedagogică , București, pag.51-65 |
| 4. Metodica elaborării complexelor de dezvoltare fizică armonioasă fără obiecte portative şi în perechi **(2 ore)** | Prelegerea - interactivă | De citit: **Gonczi Raicu, M., Nicolin, M.** (2002*) Gimnastica*, Mirton, Timişoara , pag.44-65;**Stroescu, A. și colab**.(1968) *Gimnastica*, Ed. Didactică și Pedagogică , București, pag.67-84**Scarlat, E., Scarlat, M.B.** (2011) *Tratat de Educaţie fizică,* Ed. Didactică şi Pedagogică, Bucureşti, pag 131-144 |
| 5.Metodica elaborării complexelor de dezvoltare fizică armonioasă cu obiecte portative şi la, pe,cu aparate **(2 ore)** | Prelegerea, prelegere-dezbatere | De citit: **Gonczi Raicu, M., Nicolin, M.** (2002*) Gimnastica*, Mirton, Timişoara , pag.66-89;90-92**Stroescu, A. și colab.**(1968) *Gimnastica*, Ed. Didactică și Pedagogică , București, pag.84-104; 230-283**Scarlat, E., Scarlat, M.B.** (2011) *Tratat de Educaţie fizică,* Ed. Didactică şi Pedagogică, Bucureşti, pag 189-196 |
| 6,7 Metodica predării elementelor acrobatice statice şi dinamice **(4 ore)** | Prelegerea, prelegere-dezbatere | De citit: **Gonczi Raicu, M., Nicolin, M.** (2002*) Gimnastica*, Mirton, Timişoara , pag.119-128;**Stroescu, A. și colab**.(1968) *Gimnastica*, Ed. Didactică și Pedagogică , București, pag.498-503 |
| 8. Importanţa acompaniamentului muzical în lecţia de educaţie fizică; Asigurarea, ajutorul şi auto-asigurarea în lecţia de educaţie fizică.**(2 ore)** | Prelegerea | De citit: **Gonczi Raicu, M., Nicolin, M**. (2002*) Gimnastica*, Mirton, Timişoara , pag.192-204;, pag.119-128;**Stroescu, A. și colab**.(1968) *Gimnastica*, Ed. Didactică și Pedagogică , București, pag. 510-521; pag.498-503 |
| 9, 10. Metodica predării săriturilor cu sprijin . **(4 ore)** | Prelegerea interactivăPrezentare ppt. și animații | De citit: **Gonczi Raicu, M., Nicolin, M.** (2002*) Gimnastica*, Mirton, Timişoara , pag.128-143;**Vieru, N. (1997 )** *Manual de gimnastică sportivă,* Ed. Driada, București, pag.104-110**Stroescu, A. și colab**.(1968) *Gimnastica*, Ed. Didactică și Pedagogică , București, pag.147-164**Scarlat, E., Scarlat, M.B**. (2011) *Tratat de Educaţie fizică,* Ed. Didactică şi Pedagogică, Bucureşti, pag. 175-178; pag. 131-144. |
| 10,11. Modalităţi de realizare a programelor opţionale folosind ramurile gimnasticii . **(2 ore)** | Prelegerea |  |
| 12. Metodica predării exerciţiilor aplicative – parcursuri aplicative **(2 ore)**  | Prelegerea | De citit: **Gonczi Raicu, M., Nicolin, M.** (2002*) Gimnastica*, Mirton, Timişoara , pag.178-184;**Vieru, N. (1997 )** *Manual de gimnastică sportivă,* Ed. Driada, București, pag.232-238**Stroescu, A. și colab**.(1968) *Gimnastica*, Ed. Didactică și Pedagogică , București, pag. 105-146 |
| 13. Piramide, exerciții la aparate speciale. Demonstrații sportive. Cunoștințe teoretice despre arbitrajul în gimnastică **(2 ore)**  | Conversația, explicația | De citit: **Stroescu, A. și colab.(**1968) *Gimnastica*, Ed. Didactică și Pedagogică , București, pag. 205-219; 220-229;581-588-[**http://www.fig-gymnastics.com/site/rules/disciplines/art**](http://www.fig-gymnastics.com/site/rules/disciplines/art) |
| 14. Organizarea concursurilor şcolare de gimnastică. Selecţia elevilor pentru echipa reprezentativă **(2 ore)** | Prelegere |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
| **8.2 Seminar / laborator** | **Metode de predare** | **Observații** |
| 1,2 Conceperea unor complexe pentru dezvoltare fizică armonioasă în 64 de timpi pentru ciclul liceal **(4ore)** | Explicație, demonstrație, problematizarea, exersarea, | Se lucrează frontal, individual cu acompaniament muzical |
| 3,4 Proiectarea unităţilor de învăţare pentru elementele acrobatice **(4ore)** | Explicație, demonstrație, problematizarea, algoritmizarea | Se realizează proiecte |
| 5,6 Proiectarea unităţilor de învăţare pentru săriturile cu sprijin **(4ore)** | Explicație, demonstrație, problematizarea, algoritmizarea | Se realizează proiecte |
| 7,8 Elaborarea unor sisteme de acţionare pentru elementele acrobatice statice şi dinamice şi modalităţi concrete de acordare a ajutorului. **(4ore)** | Explicație, demonstrație, problematizarea, algoritmizarea |  Conceperea unor sisteme de acționare pentru elemente acrobatice |
| 9,10 Elaborarea unor sisteme de acţionare pentru însuşirea săriturilor specifice **(4ore)** | Explicație, demonstrație, problematizarea, algoritmizarea |   |
| 11,12 Elaborarea unor parcursuri aplicativ-utilitare pentru educarea aptitudinilor motrice combinate **(4ore)** | Explicație, demonstrație, problematizarea | Crearea de parcursuri aplicative pe nivele de vârstă și conform Programelor școlare în vigoare. |
| 13. Conceperea unui ansamblu cu cel puţin trei schimbări de formaţii. **(2 ore)** | Explicație, demonstrație, problematizarea |  |
| 14. Construirea unor piramide cu 3,5,7 participanţi**(2 ore)** | Explicație, demonstrație, problematizarea | Se lucrează frontal. La exercițiile acrobatice se acordă asistența și ajutorul.Se lucrează pe grupe și în perechi. |
|  |  |  |
| **Bibliografie :** 1. Băiaşu, N., Andronescu ,V. (1972) *Jocuri acrobatice şi piramide*, Edit. Stadion, Bucureşti2**.** Drăgulin Saitoc, Ileana (1990) *Exerciţiul fizic în dezvoltarea armonioasă a copiilor*, Edit. Sport-Turism, Bucureşti 3. Ministerul Educaţiei Naţionale (1999, 2009) *Curriculum Naţional Pentru Educaţie Fizică*4. Popescu, M. (1995) *Educația Fizică și Sportul în pregătire studenților*, Ed. Didactică și pedagogică, București5. Stroescu A. (1974) *Terminologia gimnasticii,* Ed. Stadion, Bucureşti |

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

|  |
| --- |
| Prin studierea aprofundată a conținuturilor oferite de disciplina metodica predării gimnasticii în școală, masteranzii vor dobândi abilitățile necesare aplicării mijloacelor gimnasticii în condiții variate conform programelor școlare în vigoare și corelat cu așteptările angajatorilor: Inspectoratul școlar Județean, Instituțiile de învățământ preuniversitar, asociații profesionale. |

1. **Evaluare**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Tip activitate** | **10.1 Criterii de evaluare** | **10.2 Metode de evaluare** | **10.3 Pondere din nota finală** |
| **10.4 Curs** | C. privind nivelul de însușire a conținutului cursului  | Observarea curentă | 50% |
| C. bazat pe atitudinea față de disciplină  | Testarea cunoștințelor de specialitate un proiect final cu prezentare Power Point |
| **10.5 Seminar / laborator** | Criteriul progresului | Observarea curentă | **50% :** 25% probele practice; 25 % - teme, referate, proiecte |
|  | Criteriul performanței | Executarea deprind. motrice în condiții de concurs  |
| **10.6 Standard minim de performanță** |
| Cunoaşterea în linii mari a problematicii cursului;Realizarea proiectării unităţilor de conţinut pentru ciclul liceal;Identificarea structurii unei programe pentru opţional.**Realizarea unor parcursuri aplicative folosind 5 deprinderi aplicativ-utilitare.****Conceperea unui complex de DFA liber, în 64 timpi tip gimnastică aerobică;** **Realizarea unei linii acrobatice.** **Realizarea unei sărituri cu sprijin la alegere din cele cuprinse în Programa Scolară**Identificarea precisă a algoritmilor de predare a elementelor acrobatice statice şi dinamice.Identificarea precisă a algoritmilor de predare a săriturilor cu sprijin pe aparat.**Nota finală**: ***nota proiect final(50% din nota) + nota LP (50%)*****Absența la probele practice** înseamnă absență de la examen**Îndeplinirea criteriului de frecvență la curs și lucrări practice (sarcină obligatorie)** este o condiție de intrare în examenul practic și la examenul oral. În cazul în care evaluatorii constată situații în care studentul plagiază, punctajul acordat pentru referat va fi egal cu zero, această situație aducând după sine interzicerea participării la examenul practic până când nu se predă un nou referat care să respecte regulile de scriere și citare. ***Evaluarea în sesiunea de restanțe și măririle de notă*** se bazează pe același sistem de notare. Studentul va face dovada realizării sarcinilor din timpul semestrului.  |

Data completării Titular de disciplină

15.09.2024

Data avizării în departament Director de departament