

FIȘA DISCIPLINEI

Metodica predării gimnasticii în școală

1. Date despre program

1.1. Instituția de învățământ superior	Universitatea „Bogdan Vodă” din Cluj-Napoca
1.2. Facultatea	Educație Fizică și Sport
1.3. Departamentul	Educație Fizică și Sport
1.4. Domeniul de studii	Educație Fizică și Sport
1.5. Ciclul de studii	Licență
1.6. Programul de studii /Forma de învățământ	Educație Fizică și Sportivă / Învățământ cu frecvență
1.7. Anul universitar	2025-2026

2. Date despre disciplină

2.1. Denumirea disciplinei	Metodica predării gimnasticii în școală			Codul disciplinei	E3204
2.2. Titularul activităților de curs - Coordonatorul de disciplină	Lect. univ. dr. Coltan Judit				
2.3. Titularul activităților de seminar / laborator / proiect –	Lect. univ. dr. Coltan Judit				
2.4. Anul de studiu	III	2.5. Semestrul	2	2.6. Tipul de evaluare	E
				2.7. Regimul disciplinei	Conținut Obligativitate
					DS DOB

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	56	din care: 3.5. SI	28	3.6. L/P	28
Distribuția fondului de timp pentru studiul individual					ore
3.5.1. Studiul după manual, suport de curs, bibliografie și notițe					20
3.5.2. Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate și pe teren					20
3.5.3. Pregătire seminare/ laboratoare/ proiecte, teme, referate, portofolii și eseuri					20
3.5.4. Tutoriat (consiliere profesională)					-
3.5.5. Examinări					2
3.5.6. Alte activități					7
3.7. Total ore studiu individual	69				
3.8. Total ore pe semestru	125				
3.9. Numărul de credite	5				

4. Precondiții (acolo unde este cazul)

4.1. de curriculum	Nu e cazul
4.2. de competențe	Nu e cazul

5. Condiții (acolo unde este cazul)

5.1. de desfășurare a cursului	Sală de curs dotată cu aparatură de video-proiecție Platforma G-suite pentru învățământul on-line
5.2. de desfășurare a seminarului/ laboratorului/ proiectului	Sală de gimnastică cu aparate specifice gimnasticii

6. Competențe specifice acumulate

Competențe profesionale	C1 –Proiectarea modulară în Educație fizică și sportivă, și planificarea conținuturilor de bază ale domeniului cu orientare interdisciplinară C2 –Organizarea curriculumului integrat și a mediului de instruire și învățare, cu accent interdisciplinar în Educație fizică și sportivă C5 – Evaluarea nivelului de pregătire a practicanților activităților de educație fizicăși sport/
-------------------------	--

Competențe transversale	CT2 –Îndeplinirea în condiții de eficiență și eficacitate a sarcinilor de lucru pentru organizarea și desfășurarea activităților sportive/
----------------------------	--

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

7.1. Obiectivul general al disciplinei	<ul style="list-style-type: none"> • Cunoașterea strategiei de predare și conducere a exercițiilor acrobatice și a săriturilor cu sprijin cuprinse în programele școlare
7.2. Obiectivele specifice	<ul style="list-style-type: none"> • Cunoașterea strategiei de predare și conducere a exercițiilor pentru capacitatea de organizare; • Cunoașterea strategiei de predare și conducere a traseelor utilitar aplicative • Cunoașterea metodologiei de predare a elementelor acrobatice statice și dinamice cuprinse în programele școlare. • Cunoașterea metodologiei de predare a săriturilor cu sprijin cuprinse în programele școlare

8. Conținuturi

8.1. Curs	Metode de predare	Observații
Prevederile programei școlare la ciclul primar, gimnazial și liceal	Curs	4 ore
Particularitățile procesului de învățare în gimnastică	Curs	4 ore
Metodica însușirii elementelor acrobatice statice	Curs	4ore
Metodica însușirii elementelor acrobatice dinamice	Curs	4 ore
Strategia de organizare și conducere a jocurilor acrobatice	Curs	4 ore
Bazele metodice ale săriturilor cu sprijin	Curs	4 ore
Metodica însușirii săriturilor cu sprijin cuprinse în programa școlară	Curs	4 ore

Bibliografie:

1. Băiașu , N. Gh., (1984)- *Gimnastica*, Ed. Sport- Turism, București.
2. Fekete, I., (1996)- *Gimnastica de bază, acrobatică și sărituri*, Ed Librăriile Crican, Oradea.
3. Grosu, E.F., (1998)- *Elemente de tehnică corporală*, Editura G.M.I., Cluj Napoca.
4. Grosu, E.F., (1999)- *Complexe de exerciții pentru influențarea selectivă a aparatului locomotor* , Editura G.M.I., Cluj Napoca
5. Isac Carmen, (2004)- *Gimnastică de bază- Curs*, Ed. RISOPRINT, Cluj- Napoca.
6. Isac Carmen, (2004)- „1001- *de exerciții de gimnastică- Caiet de Lucrări practice*”, Ed. RISOPRINT, Cluj- Napoca.
7. Popescu Gabriel, (2007) – *Gimnastica acrobatică în școală*, Ed. Elisavaros, București.
8. Preja Carmen Aneta (2017), -*Exerciții și jocuri pentru dezvoltarea fizică a copiilor*, Ed. RISOPRINT, Cluj- Napoca.
9. Pașcan I., (2006)- *Gimnastica în școală*, Ed. Napoca Star, Cluj- Napoca.
10. Stroescu Adina, (1968)- *Gimnastica* Ed. Didactică și Pedagogică, București.
11. XXX, (2013), *Programe școlare pentru ciclul primar, gimnazial și liceal*, M.E.N, București

8.2. Seminar/LP	Metode de transmitere a informației	Observații
1.- Prezentarea cerințelor pentru disciplina studiată; -- Strategia de organizare și de conducere a exercițiilor pentru capacitatea de organizare	Explicație, demonstrare, exersare	2 ore
2.- Strategia predării elementelor acrobatice dinamice	Explicație, demonstrație, exersare	6ore
3.- Strategia predării elementelor acrobatice statice	Explicație, demonstrație, exersare	4ore

4.- Strategia organizării și conducerii jocurilor acrobatice	Explicație, demonstrație, exersare	4ore
5.- Bazele metodice ale săriturilor cu sprijin	Explicație, demonstrație, exersare	6ore
6.- Strategia organizării și conducerii traseelor utilitar-aplicative	Explicație, demonstrație, exersare	4ore
7.-Verificare- prezentarea pașilor metodici de învățare a unui element acrobatic conform programei școlare clasele I-VIII	Evaluare	2ore
		Total 28 ore

Bibliografie:

1. Băiașu , N. Gh., (1984)- *Gimnastica*, Ed. Sport- Turism, București.
2. Fekete, I., (1996)- *Gimnastica de bază, acrobatică și sărituri*, Ed Librăriile Crican, Oradea.
3. Grosu, E.F., (1998)- *Elemente de tehnică corporală*, Editura G.M.I., Cluj Napoca.
4. Grosu, E.F., (1999)- *Complexe de exerciții pentru influențarea selectivă a aparatului locomotor* , Editura G.M.I., Cluj Napoca
5. Isac Carmen, (2004)- *Gimnastică de bază- Curs*, Ed. RISOPRINT, Cluj- Napoca.
6. Isac Carmen, Kando, L.,(2004)- „1001- de exerciții de gimnastică- *Caiet de Lucrări practice*”, Ed. RISOPRINT, Cluj- Napoca.
7. Popescu Gabriel, (2007) – *Gimnastica acrobatică în școală*, Ed. Elisavaras, București.
8. Preja Carmen Aneta (2017), *-Exerciții și jocuri pentru dezvoltarea fizică a copiilor*, Ed. RISOPRINT, Cluj- Napoca.
9. Pașcan I., (2006)- *Gimnastica în școală*, Ed. Napoca Star, Cluj- Napoca.
10. Stroescu Adina, (1968)- *Gimnastica* Ed. Didactică și Pedagogică, București.
11. XXX, (2013) *Programe școlare pentru ciclul primar, gimnazial și liceal*, M.E.N, București

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

Conținutul disciplinei este coroborat așteptărilor reprezentanților comunității , a asociațiilor profesionale și angajatorilor (Inspectoratul Școlar Județean, Cluburi Sportive Școlare, licee și școli generale) respectând cerințelor 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. SI (curs)	- Cunoașterea fișelor de mișcare a elementelor acrobatice și a săriturilor cuprinse în programele școlare	Evaluare scrisă	50%
10.5. Seminar/ LP	- Strategia predării elementelor acrobatice, săriturilor cu sprijin și a traseelor utilitar-aplicative Activitatea în cadrul seminariilor	Evaluare practică	50%
10.6. Standard minim de performanță			
- Dobândirea de competențe privind aplicarea metodelor și tehnicilor de predare a gimnasticii în școală.			
– Prezență 100% minim și nota 5 la toate verificările de pe parcursul semestrului.			
– 50% evaluare pe parcurs și îndeplinirea minimală a probelor și normelor de control.			
– 50% examen scris .			

Data completării
20.09.2025

Semnătura titularului de curs
Lect. univ. dr. Coltan Judit

Semnătura titularului de seminar
Lect. univ. dr. Coltan Judit

Data avizării în departament
29.09.2025

Semnătura directorului de departament
Conf.univ.dr. Alexandra-Gabriela Milon