**FIȘA DISCIPLINEI**

|  |
| --- |
| **1. Date despre program** |
| 1.1 Instituţia de învăţământ superior | **Universitatea “Dunărea de Jos”din Galaţi** |
| 1.2 Facultatea / Departamentul | **Transfrontalieră** |
| 1.3 Catedra | **Departamentul Ştiinţele vieţii** |
| 1.4 Domeniul de studii  | **Educaţie fizică şi sport** |
| 1.5 Ciclul de studii | **Licenţă** |
| 1.6 Programul de studii/Calificarea | **Educaţie fizică şi sportivă (la Chişinău)** |

|  |
| --- |
| **2. Date despre disciplină** |
| 2.1 Denumirea disciplinei | **METODICA PREDĂRII GIMNASTICII ÎN ȘCOALĂ** |
| 2.2 Titularul activităţilor de curs |  |
| 2.3 Titularul activităţilor de seminar |  |
| 2.4 Anul de studiu | **III** | 2.5 Semestrul | **1** | 2.6 Tipul de evaluare | **Examen** | 2.7 Regimul disciplinei | **Ob** |

|  |
| --- |
| **3. Timpul total estimat** (ore pe semestru al activităţilor 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 învăţământ | **56** | din care: 3.5 curs | **28** | 3.6 seminar/laborator | **28** |
| Distribuţia fondului de timp  | **ore** |
| Studiul după manual, suport de curs, bibliografie și notițe | **20** |
| Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate şi pe teren | **10** |
| Pregătire seminarii/laboratoare, teme, referate, portofolii și eseuri  | **22** |
| Tutoriat  | **8** |
| Examinări | **9** |
| Alte activităţi................................... |  |
| **3.7 Total ore studiu individual** | **69** |
| **3.9 Total ore pe semestru** | **125** |
| **3. 10 Numărul de credite** | **5** |

|  |
| --- |
| **4. Precondiţii** (acolo unde este cazul) |
| 4.1 de curriculum  | Cursul universitar **,,METODICA PREDĂRII GIMNASTICII ÎN ȘCOALĂ”** este orientat spre formarea competenţelor de specializare în programul de studii **Educaţie fizică şi sportivă** inclus în planul de învăţământ pentru ciclul I, studii superioare de licență ca disciplină obligatorie (1503.2OB05S). Totodată reprezintă o disciplină foarte inportantă pentru formarea viitorilor specialiști ai domeniului în lucru cu elevii la toate treptele de școlarizare. Spectrul documentar întrunește condițiile de desfășurare a procesului instructiv, include fișa, curricula, suporturile de curs respective. |
| 4.2 de competenţe | Cursul universitar **,,METODICA PREDĂRII GIMNASTICII ÎN ȘCOALĂ”** vizează valorificarea maximală a competenţelor, pe care trebuie să le însușească un specialist profesionist modern în Educația Fizică și Sport, răspunde direct la interesele și cerințele atmosferei de lucru cu elevii în școală. Disciplina are menirea să-şi aducă contribuţia specifică la realizarea dezvoltării complexe a personalităţii profesorului în realizarea tuturor obiectivelor educaționale cu elevii. |

|  |
| --- |
| **5. Condiţii** (acolo unde este cazul)  |
| 5.1. de desfăşurare a cursului  | Orele de curs sunt asigurate de un proces didactic modern, bazat pe o ofertă educaţională optimă, atât pentru parcurgerea unei instruiri generale, precum și de abordări complexe și specifice temelor de materie didactică incluse în program. Acestea relevă întreg conținutul didactic necesar viitorilor specialiști pentru formarea cu eficiență a competențelor profesionale. Condițiile de organizare și desfășurare a cursului sunt completate cu sală de curs dotată cu aparataj tenic necesar, iar materialele didactice de studiu (manuale, suportturi, cărți, curricule, fișe etc.) se regăsesc în dotarea bibliotecii departamentului, precum și în sala de lectură și biblioteca universității. |
| 5.2. de desfășurare a seminarului/laboratorului | Activitățile didactice incluse în formele seminarii, laborator și practice prevăd abordări cu caracter diferenţiat de formare a competențelor, reieșind din conținuturile teoretice și care asigură o pregătire minuțioasă a studenților la compartimentul (subiectul) respeciv. Condițiile de desfășurare a activităților includ săli de curs, cabinet metodic, laborator și sală de gimnastică (514 m2) amenajată cu aparataj tehnic standard ,,Gymnova” de categorie olimpică. |

|  |
| --- |
| **6. Competenţele specifice acumulate**  |
| **Competenţe profesionale** | **I. Cunoaştere, înţelegere, explicare şi interpretare:**  - însușirea bazelor teoretice și metodologice de predare-învățare a gimnasticii cu elevii la toate treptele de școlarizare;. asigurarea pregătirii profesionale în vederea formării cunoștințelor, priceperilor și deprinderilor însușite pentru practica de lucru; formarea continuă a unui sistem integral de competenţe/cunoştinţe, calităţi şi capacităţi de învăţare calitativă; crearea unui sistem educaţional funcţional de predare-învăţare-evaluare şi a deprinderilor de aplicare a cunoştinţelor şi capacităţilor; formarea/dezvoltarea motivaţiilor, atitudinilor de comportament civilizat de respectare a normelor didactice şi deprinderilor comunicative în mediul școlar, a interacţiunii sociale. |
| **Competenţe transversale** | *După absolvirea cursului studentul va fi capabil să* aplice în practică cunoştinţele fundamentale ale disciplinei; să *realizeze* sistemul de cunoştinţe, calităţi şi capacităţi funcţionale de practicare sistematică şi independenţă a exerciţiilor de gimnastică; cunoaşterea şi modelarea metodelor de însuşire a tehnicii exerciţiilor de gimnastică şi obţinerea rezultatelor; cunoaşterea şi aplicarea formelor de organizare a lecţiei, a metodelor şi a procedeelor de învăţare în cadrul procesului de învăţământ; însuşirea şi aplicarea tehnologiei de asigurare şi ajutor, autoasigurare în cadrul învăţării exerciţiilor de gimnastică; să elaboreze documente de planificare, de evidenţă şi evaluare pentru buna pregătire a elevilor în cadrul procesului educațional; să utilizeze competențele profesionale pentru formarea la elevi a unui mod sănătos de viaţă. |

|  |
| --- |
| **7. Obiectivele disciplinei** (reieşind din grila competenţelor specifice acumulate) |
| 7.1 Obiectivul general al disciplinei  |  Formarea cunoştinţelor, pricerepilor şi deprinderilor profesional-pedagogice la studenți în vederea realizării scopului educațional cu elevii din treptele preuniversitare, punând în funcțiune diapazonul larg de cunăștințe pentru valorificarea cu succes a idealurilor educaționale ale tinerii generații. |
| 7.2 Obiectivele specifice: | \* formarea comportamentului creativ, inovațional, de cercetare și de formare continuă a viitorului profesionist în Educația Fizică și Sport.\* formarea deprinderilor psihomotrice de execuţie tehnico-tactică a acțiunilor specifice, exercițiilor și a procedeelor din gimnastică;\* modelarea conţinutului metodologiei pregătirii fizice generale, speciale a elevilor ciclului primar, gimnazial, liceal și a tineretului studios din instituțiile superioare de învățământ. |

|  |
| --- |
| **8. Conţinuturi** |
| 8. 1 Curs ***Tematică curs* (28 ore):** | Metode de predare | Observaţii |
| TEMA 1. Conţinutul şi obiectivele lecției de gimnastică în şcoală. *Total ore -2.* | Se va opera cu următoarele metode şi procedee de predare:Prezentare video. Transcriere. Explicație.Conversaţia Demonstraţia Problematizarea Modelarea Algoritmizarea Jocul didactic şi jocul simulativ Învăţare prin descoperire Braistorming-ul |  |
| TEMA 2*.* Tipuri ale lecțiilor de gimnastică în școală *Total ore -1.* |  |
| TEMA 3. Forme auxiliare ale activităților de gimnastică în şcoală. *Total ore -1.* |  |
| TEMA 4: Exerciţii de front şi formaţii. *Total ore: - 1.* |  |
| TEMA 5. Exerciţii de dezvoltare fizică generală (EDFG) *Total ore:-2.* |  |
| TEMA 6: Exerciţiile aplicative în cadrul lecțiilor de gimnastică școlară. *Total ore:-1.*  |  |
| TEMA 7: Exerciţii la sol în cadrul lecțiilor de gimnastică școlară. *Total ore:-2.* |  |
| TEMA 8: Săriturile simple şi cu sprijin în cadrul lecțiilor de gimnastică școlară. *Total ore:-1* |  |
| TEMA 9: Exerciţii la aparate în cadrul lecțiilor de gimnastică școlară. *Total ore:-2* |  |
| TEMA 10:Exerciţiile acrobatice în cadrul lecțiilor de gimnastică școlară. *Total ore:-2* |  |
| TEMA 11: Exerciţii cu caracter igienic şi de recuperare în cadrul lecțiilor de gimnastică școlară. *Total ore -1.* |  |
| TEMA 12*.* Jocurile de mişcare şi ştafetele în cadrul lecțiilor de gimnastică școlară*. Total ore -2.* |  |
| TEMA 13. Structura lecţiei de gimnastică în școală*Total ore -2.* |  |
| TEMA 14.Obiectivele, mijloacele, cerinţele şi procedeele metodice de organizare a etapei pregătitoare a lecţiei. *Total ore – 2* |  |
| TEMA 15. Obiectivele specifice etapei de bază a lecţiei de gimnastică în școală. *Total ore -2.* |  |
| TEMA 16. Obiectivele, cerinţele şi procedeele metodice de organizare a etapei de încheiere a lecţiei. *Total ore -2.* |  |
| TEMA 17. Metodica reglării efortului fizic la lecţiile de gimnastică. Densitatea lecţiei. *Total ore -2.* |  |
| **Bibliografie:**1. Buftea V. Instruirea concentrică în pregătirea profesională a specialiştilor de educaţie fizică şi sport. Monografie. Chişinău: Valinex, S.A., 2009. – 120 p.
2. Filipenco E., Buftea V. Gimnastica. Note de curs privind asigurarea pregătirii tehnico-ştiinţifice a ramurii sportive alese. Chişinău: USEFS, 2013. – 128 p.
3. Filipenco E., Buftea V. Gimnastica. Curs teoretic programat. Chişinău: Tipografia UTM, 2012. 92 p.
4. Filipenco E., Buftea V. Gimnastica. Note de curs privind bazele tehnicii probei sportive alese. Chişinău: Editura USEFS, 2014. – 164 p.
5. Grimalschi T., Filipenco E. ş.a. Manual. Didactica gimnasticii. Teorie şi metodologie. Chişinău: Editura USEFS, 2013. – 274 p.
6. Grigore V. Gimnastica artistică – bazele teoretice ale antrenamentului sportiv. Bucureşti: Editura Semne, 2001. – 194 p.
7. Jurat V. Formarea priceperilor motrice. Monografie. Chişinău: Valinex, 2009. – 140 p.
8. Liuşna D. Eficienţa pregătirii artistice a gimnastelor în ciclul anual de antrenament. Teza de doctor în ştiinţe pedagogice. Chişinău, USEFS, 2012. – 182 p.
9. Potop V. Teoria şi practica în gimnastica artistică. Bucureşti: Editura Discobolul, 2014. – 216 p.
10. Potop V. Reglarea conduitei motrice în gimnastica artistică feminină prin studiul biomecanic al tehnicii.Bucureşti: Editura Bren, 2007. – 210 p.
11. Манолаки В.Г. Методика подготовки дзюдоисток различной квалификации, Санкт-Петербург: изд. С.- Петербургского университета, 1993. – 180 с.
12. Мoga C. Pregătirea tehnică a gimnaştilor pe trambulină în baza formării capacităţilor de a diferenţia parametrii spaţio-temporali ai mişcării. Monografie. Chişinău: alian, 2013. –168 p.
13. Nanu L. Elaborarea conţinutului pregătirii fizice şi tehnice a gimnaştilor de 11-12 ani în cadrul antrenamentului sportiv. Teza de doctor în ştiinţe pedagogice. Chişinău: USEFS, 2009. – 201 p.
14. Psihologia sportului. Ghid pentru optimizarea performanţelor. Bull Stephen J. Bucureşti: Ed. Trei, 2011. – 311 p.
15. Triboi V., Păcuraru Al. Teoria şi metodologia antrenamentului sportiv. Iaşi: Editura PIM, 2013.– 373 p.
16. Vieru N. Manual de gimnastica sportivă. Bucureşti: Editura Driada, 1997. – 263 p.
 |
| 8. 2 Seminar/laborator**Tematică seminar/lucrări practice (28 ore)** | Metode de predare | Observaţii |
| ***Tematică seminar:*** | **Exerciţiul** – acţiune practică, operaţională, urmărind formarea cunoştinţelor, priceperilor şi deprinderilor motrice. **Trainingul Pedagogic** –se desfăşoară în echipe a cîte 2-3, 4-5 de studenţi în 6-8 ateliere, **Problematizarea** – crearea unor noi situaţii de învăţare şi cunoaştere **Modelarea** – crearea unui model nou de acțiune;**Algoritmizarea** – sistem de operaţii sau desfăşurată într-o succesiune logică stabilită în vederea rezolvării unei probleme **Jocul didactic şi jocul simulative**.**Învăţare prin descoperire** –ipotezelor.**Braistorming-ul** (asalt de ideii) Metodologia de predare-învăţare se va alege și după capacităţile individuale ale studentului. |  |
| -metodologia organizării și desfășurării lecției de gimnastică școlară; |  |
| -- specificul elaborării proiectelor/scenariilor de lecții pentru diverse trepte de școlarizare. |  |
| ***Tematică lucrări practice:*** |  |
| --exerciții la atenție (pentru cooptarea atenției); |  |
| --exerciții aplicativ-utilitare: mers, alergare, târâre, sărituri, căţărare, escaladare, tracţiune şi împingere, ridicare şi transport de greutăţi, aruncare şi prindere, exerciţii de echilibru; |  |
| --exerciții de pregătire fizică generală și specială pentru diverse acțiuni; |  |
| --exerciţii pentru dezvoltarea calităţilor şi capacităţilor motrice; -exerciţii de front şi formaţii, exerciţii de dezvoltare fizică generală cu obiecte portative şi auxiliare, exerciţii aplicative, exerciţii acrobatice, exerciţii la aparate de gimnastică (bîrnă, paralele inegale, paralele egale, bara fixă), sărituri simple şi cu sprijin, exerciţiile gimnasticii ritmice, elemente de dans şi dansuri integre, jocuri dinamice şi ştafete cu elemente de gimnastică învăţate anterior. |  |
| - ***Acțiuni de:***-pregătire a sistemului nervos central (SNC) şi a funcţiei vegetative; |  |
| --restabilire a mobilităţii în articulaţii posibil pentru fiecare elev; |  |
| --asigurare a pregătirii aparatului locomotor către acţiunile motrice care cer încordări musculare majore (pregătirea muşchilor mari, rolul cărora e hotărîtor în însuşirea tehnicii)-acordare a ajutorului verbal; |  |
| -**-**de repartizare a elevilor la lecții:(formaţie strînsă, formaţie desfăşurată,în diverse figuri geometrice: în cerc, două cercuri, ре diagonală etc.);repartizări în diverse sectoare ale sălii;activităţi în perechi, în trei, în grup. |  |
| **Bibliografie:** 1. Atanasiu C. Particularitățile de creștere la copii și juniori și valorificarea lor în antrenament. In: Revista Educație

Fizică și Sport, 1988, nr. 9, p. 7-9.1. Buftea V. Ajutorul, asigurarea și autoasigurarea la instruirea tehnicii exercițiilor de gimnastică.

In: Teoria și arta educației fizice în școală. Revistă științifico-metodică. Chișinău, 2010, nr. 4, p. 12-161. Buftea V. Bazele instruirii exercițiilor de gimnastică. Material didactic pentru studenții instituțiilor de educație

 fizică și sport. Chișinău: Ed. INEFS, 2003. 68 p.1. Buftea V. Gimnastica și metodica predării. Curriculum universitar. Chișinău: Ed. USEFS, 2002. 74 p.
2. Buftea, V., Braniște G., Grosul V. Din arsenalul metodelor de predare și instruire a exercițiilor fizice

( partea a 2-a) In: Teoria și arta educației fizice în școală. 2014, nr. 1, p. 38-41.1. Cârstea Gh. Educația fizică - fundamente teoretice și metodice. București: Casa de Editură Petru Maior, 2009. 167 p.
2. Colibaba-Evuleț D., Bota I. Modelul de joc și modelare. In: Discobolul (București), 1996, nr.4-5, p. 8-10; 1997, nr.6, p. 15-17.
3. Dragnea A. și colab. Teoria educației fizice și Sportului. București: Editura Cartea Școlii, 2010. 211 p.
4. Epuran M., Stănescu, M. Învățarea motrică – aplicații în activități corporale. Bucharest: Discobolul, 2010. 463 p

 ISBN: 978-606-8294-01-8.1. Grimalschi T. Gimnastica energetică integrală ca sistem de activizare a funcțiilor psihofiziologice și a proceselor de refacere a organismului. În: Sportul Olimpic și sportul pentru toți : Materialele Congresului șt. Int. :

 Ed. a 15-a. Chișinău: Ed. USEFS, 2011, vol. 2, p. 64-70.1. Grimalschi T. Modele de proiecte didactice. Chișinău : Ed. USEFS, 2001. 26 p.
2. Grimalschi T. Sistemul evaluării prin descriptorii de competențe. In: Teoria și arta educației fizice în școală. 2013,

 nr. 4, p. 36-42.1. Povestca L., Mruț I., Andreico I. Despre dozarea efortului fizic cu caracter de forța și forță-viteză la elevii

claselor a V-VIII-a In: Teoria și arta educației fizice în școală, 2009, nr.1, p. 13 - 17. 1. Переверзин И. И. и др. Управление физической культурой и спортом. Москва: Физкультура и спорт,

 1987. 188с.1. Bompa T. Periodization: theory and methodology of training. Champaign, IL: Human Kinetics, 2009. 384 p.
 |

|  |
| --- |
| **9. Coroborarea conţinuturilor disciplinei cu aşteptările reprezentanţilor comunităţii epistemice, asociaţiilor profesionale şi angajatori reprezentativi din domeniul aferent programului** |
| În vederea realizării performanţelor academice obținute vor funcţiona diverse tipuri de activităţi ce țin de sistemul de interacțiune a studentului cu centrele de specialitate, unități școlare preuniversitare, care să promoveze produsul final al procesului educațional marcat de un specialist de un înalt grad de pregătire. De asemenea, imaginea tînârului specialist se va forma și prin participarea activă la concursurile didactice, competiţiile sportive, alte activităţi de valoare, precum și la conferinţele ştiinţifice organizate la nivel universitar, interuniversitar, național şi internaţional. |

|  |
| --- |
| **10. Evaluare** |
| Tip activitate | 10.1 Criterii de evaluare | 10.2 Metode de evaluare | 10.3 Pondere din nota finală |
| 10.4 Curs | **1.Cunoştinţe**– pregătirea teoretică. Va conţine următoarele modalităţi de evaluare:- evaluarea pregătirii teoretice generale;- evaluarea pregătirii teoretice speciale | Se va realiza conform temelor de prelegeri ale cursului predat; metoda interviului, lucrărilor-bliț, evaluarea prin testele docimologice, teste de competenţe, studiu de caz; autoevaluarea. | 20% |
| **2.Competenţe:*** competenţe cognitive generale;
* competenţe cognitive speciale.
 | – se va realiza conform temelor de prelegeri predate în funcţie de formarea orizontului aptitudinal prin verificare orală; metoda scrisă;– se va realiza prin aprecierea gradului de cunoaştere a conţinutului curricular stabilit în scopul dobândirii competenţelor complexe.  | 20% |
| 10.5 Seminar/laborator | **1.** **Calităţi şi capacităţi:** a)- *pregătirea fizică*;b)- *pregătirea tehnică;* c)-*pregătirea metodică și professional-pedagogică.*  | a– se verifică parametrii pregătirii fizice conform testării iniţiale şi a progresului la testarea finală; b- la execuţia unor exerciții separate, a complexelor de exerciții și îmbinări; c– evaluează competenţa de pregătire metodică și profesională de ansamblu. | 40% |
| **2. Atitudini:** – verificarea parametrilor comportamentali şi afectiv-atitudinali. | Se prezintă portofoliul cu temele și materialele studiate și sintetizate în activitatea cu contact direct și în activitatea independentă. | 20% |
| 10.6 Standard minim de performanţă |
|  **Evaluări formative** periodice: 3 testări la temele predate. Prima testare include temele 1 - 4, a doua testare include temele 5 - 8, a treia testare include temele 13-16.  |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Data completării  | Semnătura titularului de curs | Semnătura titularului de seminar  |
|  |  |  |
|  |  |  |
| Data avizării în departament  | Semnătura directorului de departament |
|  |  |
|  |  |