



R O M Â N I A
MINISTERUL EDUCAȚIEI ȘI CERCETĂRII
UNIVERSITATEA "DUNĂREA DE JOS" DIN GALAȚI
FACULTATEA DE EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORT
Str. Gării nr. 63-65, 800003 - GALAȚI, ROMÂNIA Tel: 0336130171
secretariat.fefs@ugal.ro, www.fefs.ugal.ro



FIȘA DISCIPLINEI

1. Date despre program

1.1 Instituția de învățământ superior	„Dunărea de Jos” Galați
1.2 Facultatea / Departamentul	Educație Fizică și Sport
1.3 Catedra	Sporturi individuale și Kinetoterapie
1.4 Domeniul de studii	Educație fizică și Sport
1.5 Ciclul de studii	Ciclul I/ Licență
1.6 Programul de studii/Calificarea	Educație fizică și sportivă

2. Date despre disciplină

2.1 Denumirea disciplinei	GIMNASTICA DE BAZĂ						
2.2 Titularul activităților de curs	Prof. univ. dr. NANU LILIANA						
2.3 Titularul activităților de seminar	Prof. dr. Talaghir Laurențiu-Gabriel						
2.4 Anul de studiu	I	2.5 Semestrul	I	2.6 Tipul de evaluare	Ex.	2.7 Regimul disciplinei	OB

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

3.1 Număr de ore pe săptămână	2	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					
Studiul după manual, suport de curs, bibliografie și notițe					54
Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate și pe teren					30
Pregătire seminarii/laboratoare, teme, referate, portofolii și eseuri					30
Tutoriat					2
Examinări					6
Alte activități.....					2
3.7 Total ore studiu individual	94				
3.9 Total ore pe semestru	150				
3.10 Numărul de credite	6				

4. Precondiții (acolo unde este cazul)

4.1 de curriculum	•
4.2 de competențe	•

5. Condiții (acolo unde este cazul)

5.1. de desfășurare a cursului	• Intercondiționare
5.2. de desfășurare a seminarului/laboratorului	• Aplicarea design-ului instrucțional la cerințele unui învățământ național și european

6. Competențele specifice acumulate



ROMÂNIA
MINISTERUL EDUCAȚIEI ȘI CERCETĂRII
UNIVERSITATEA "DUNĂREA DE JOS" DIN GALAȚI
FACULTATEA DE EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORT
Str. Gării nr. 63-65, 800003 - GALAȚI, ROMÂNIA Tel: 0336130171
secretariat.fefs@ugal.ro, www.fefs.ugal.ro



Competențe profesionale	C1 Proiectare modulară (Educație fizică și sportivă, Sport și performanță motrică, Kinetoterapie și motricitate specială) și planificarea conținuturilor de bază ale domeniului cu orientare interdisciplinară - Identificarea și utilizarea conceptelor, teoriilor și a modelelor privind proiectarea și planificarea în activitățile de educație fizică și sport - Utilizarea cunoștințelor privind evaluarea capacităților psiho-somato-funcționale ale elevilor și ale practicanților de activități de educație fizică și sport. C2 Organizarea curriculumului integrat și a mediului de instruire și învățare, cu accent interdisciplinar (Educație fizică și sportivă, Sport și performanță motrică, Kinetoterapie și motricitate specială) - Argumentarea, interpretarea, operarea cu concepte privind omul – sistem bio-psiho-social hipercomplex și aplicarea metodologiei generale de organizare și desfășurare a procesului instructiv-educativ specific activităților de educație fizică și sportivă - Conceperea și prezentarea unor sisteme de mijloace specifice educației fizice și sportive, programelor de timp liber și activităților extracurriculare cu specific sportiv - Definirea și utilizarea adecvată a terminologiei din programele specifice activităților de educație fizică și sportive specifice programului de studii C3 Evaluarea creșterii și dezvoltării fizice și a calităților motricității potrivit cerințelor/ obiectivelor specifice educației fizice și sportive, a atitudinii față de practicarea independentă a exercițiului fizic - Identificarea elementelor ambientale specifice aplicării tehnicilor și a metodelor de diagnosticare stadială (primară) a nivelului creșterii, dezvoltării și a calității motricității activităților de educație fizică și sport C4 Descrierea și demonstrarea sistemelor operaționale specifice educației fizice și sportive, pe grupe de vârstă - Abordarea procesuală a motricității specifice mijloacelor educației fizice și sportive, prin folosirea legilor creșterii și dezvoltării/ perfecționării fizice pentru optimizarea capacității biomotrice - Explicarea mecanismelor motricității generale și a mijloacelor educației fizice și sportului - Formularea obiectivelor de instruire și de integrare socială pe cicluri de învățământ/ nivel de vârstă și grad de pregătire/ activități specifice - Utilizarea adecvată a conceptelor de dezvoltare, sănătate, potențial biomotric și de performanță C5 Evaluarea nivelului de pregătire a practicanților activităților de educație fizică și sport - Utilizarea în comunicarea profesională a principiilor, regulilor și sistemelor specifice pentru aprecierea nivelului stadial al dezvoltării corporale armonioase, a condiției fizice și a motricității
Competențe transversale	CT1 Organizarea de activități de educație fizică și sportive pentru persoane de diferite vârste și niveluri de pregătire în condiții de asistență calificată, cu respectarea normelor de etică și deontologie profesională CT2 Îndeplinirea în condiții de eficiență și eficacitate a sarcinilor de lucru pentru organizarea și desfășurarea activităților sportive CT3 Operarea cu programe digitale, documentarea și comunicarea într-o limbă de circulație internațională

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

7.1 Obiectivul general al disciplinei	• dobândirea și interpretarea formelor de interdisciplinaritate în raport cu metoda de predare a gimnasticii; • înțelegerea criteriilor și cerințelor de organizare și utilizare a metodelor și mijloacelor specifice de instruire a elevilor; • proiectarea și evaluarea unor tehnici de lucru operaționale în scopul însușirii corecte a procesului metodic de perfecționare a lecțiilor de gimnastică; • conduită creativ – inovativă în soluționarea problemelor de motricitate dirijată.
7.2 Obiectivele specifice	• cunoașterea domeniului – a noțiunilor fundamentale și formarea capacităților de a organiza și conduce activități din domeniul gimnasticii; • cunoașterea, înțelegerea și utilizarea limbajului specific de specialitate;



ROMÂNIA
MINISTERUL EDUCAȚIEI ȘI CERCETĂRII
UNIVERSITATEA "DUNĂREA DE JOS" DIN GALAȚI
FACULTATEA DE EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORT
Str. Gării nr. 63-65, 800003 - GALAȚI, ROMÂNIA Tel: 0336130171
secretariat.fefs@ugal.ro, www.fefs.ugal.ro



	• valorificarea cunoștințelor de specialitate în alcătuirea, prezentarea și execuția unor structuri de exerciții de dezvoltare fizică generală; • transmiterea de cunoștințe privind alcătuirea structurilor de exerciții și eșalonarea lor metodică în procesul de predare a gimnasticii la nivel școlar.
--	--

8. Conținuturi

8.1 Curs	Metode de predare	Observații
Obiectul teoriei și metodicii disciplinelor gimnice ca mijloace de bază a educației fizice; Terminologia gimnasticii;	prelegere, prezentare power-point, conversația euristică, explicația, comunicare vizuală, studiul de caz, problematizarea, simularea de situații, metode de dezvoltare a gândirii critice, documentarea.	dezvoltarea capacității creative și de analiză prin utilizarea intențului și a tehnologiei moderne de predare
Caracteristicile, scopul și sarcinile gimnasticii ;		
Mijloacele gimnasticii;		
Ramurile gimnasticii;		
Principiile și metodele didactice folosite în gimnastică;		
Bazele generale ale mișcărilor, pozițiile și genurile de mișcări specifice gimnasticii;		
Descrierea exercițiilor în gimnastică;		
Reprezentarea grafică a exercițiilor în gimnastică;		
Tipuri de deprinderi și etapele formării deprinderilor motrice în gimnastică;		
Conținut, structură și indicații metodice legate de predarea lecției de gimnastică;		
Metodica predării exercițiilor de front, ordine și formații, a exercițiilor de dezvoltare fizică generală, a exercițiilor aplicative și a elementelor acrobatice cu dificultate redusă.		

Bibliografie

Nanu L. ,*Curs de gimnastică*, Editura Fundației Universitare „Dunărea de Jos”, Galați, 2003;
Nanu L. , *Metodica predării gimnasticii*, Editura Șoimu, Galați, 2007;
Nanu L. ,*Manual de gimnastică*, Editura GUP, Galați, 2010
Tudusciuc I.,*Gimnastică de bază*, Editura Fundației România de Măine, București, 2000

8.2 Seminar/laborator	Metode de predare	Observații
Înșușirea mijloacelor elementare cu care operează gimnastica de bază: - exerciții de front, ordine și formații – acțiuni pe loc și din deplasare, alcătuiți și schimbări de formații, deplasări în figuri; - exerciții de dezvoltare fizică generală (exerciții libere, exerciții cu partener, exerciții cu obiecte portative, exerciții cu / la aparate); - exerciții aplicative (mers, alergare, săritură, târâre, cățărare, escaladare, ridicare și transport de greutăți, elemente de echilibru, tracțiune și împingere, prindere și aruncare; - elemente acrobatice statice și dinamice (tehnică de execuție, metodică de învățare, greșeli tipice și asigurarea ajutorului).	expunere, conversația euristică, explicația, demonstrația	dezvoltarea capacității creative și de analiză prin utilizarea internetului și a tehnologiei moderne de predare

Bibliografie

Hidi, I.,*Gimnastica sportivă* – note de curs, ANEFS, București, 1991;
Nanu L. ,*Curs de gimnastică*, Editura Fundației Universitare „Dunărea de Jos”, Galați, 2003;
Nanu L. ,*Metodica predării gimnasticii*, Editura Șoimu, Galați, 2007;
Nanu L. ,*Manual de gimnastică*, Editura GUP, Galați, 2010
Solomon, M. și colab.,*Gimnastica* , Editura Dom, Târgoviște, 1996
Tudusciuc I.,*Gimnastică de bază*, Editura Fundației România de Măine, București, 2000



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

- explicarea și valorificarea cunoștințelor de bază prin analiza unor situații și procese asociate domeniului „Educație fizică și sport”;
- aplicarea cunoștințelor de specialitate, transferul acestora în vederea rezolvării unor probleme specifice mediului educațional.

10. Evaluare

Tip activitate	10.1 Criterii de evaluare	10.2 Metode de evaluare	10.3 Pondere din nota finală
10.4 Curs		Scris/ oral online	50%
10.5 Seminar/laborator		Aplicație practică/ descriere online	50%
10.6 Standard minim de performanță			
Cerințe minime de promovare:			
• prezența la cursuri este opțională; • prezența este obligatorie la lucrările practice; • verificarea nivelului de însușire practică a deprinderilor specifice se realizează pe parcursul semestrului la orele de lucrări practice/ descriere terminologică online – condiție de a intra la examenul teoretic - obținerea minim a notei 5; • prezentarea unui portofoliu - să cuprindă următoarele: - acțiunile de raport; - comanda și modul de alcătuire și desfășurare a 3 formații la alegere; - alcătuirea și descrierea unui complex de exerciții de dezvoltare fizică generală – 10 exerciții; - alcătuirea și prezentarea unui parcurs aplicativ cu cel puțin 5 stații; - prezentarea unui referat Power Point în plen/ pe CD/ în scris cu temă prestabilită: pagina de prezentare + conținutul referatului (minim 3 pagini) + pagina cu bibliografie (minim 5 surse bibliografice); • obținerea minim a notei 5 la examenul teoretic.			

Data completării

Semnătura titularului de curs
Prof.univ.dr. Nanu Liliana

Semnătura titularului de seminar
Prof. dr. Talaghir Laurentiu-Gabriel

22. 09. 2022

Data avizării în catedră

Semnătura șefului catedrei
Prof.univ.dr. Nanu Liliana

1.10.2022