



MINISTERUL EDUCAȚIEI
UNIVERSITATEA „AUREL VLAICU” DIN ARAD
310130 Arad, B-dul Revoluției nr. 77, P.O. BOX 2/158 AR
Tel : 0040-257- 283010; fax. 0040-257- 280070
<http://www.uav.ro>; e-mail: rectorat@uav.ro
Operator de date cu caracter personal nr.2929

FIȘA DISCIPLINEI

1. Date despre Program

1.1. Instituția de învățământ superior	UNIVERSITATEA „AUREL VLAICU” DIN ARAD
1.2. Facultatea	de Educație Fizică și Sport
1.3. Departamentul	Departamentul de Educație Fizică și Performanță Sportivă
1.4. Domeniul de studii	Știința Sportului și Educației Fizice
1.5. Anul universitar	2021-2022
1.6. Ciclul de studii	Master
1.7. Specializarea / Programul de studii	Sport și Performanță Motrică
1.8. Forma de învățământ	Învățământ cu frecvență (IF)

2. Date despre Disciplină

2.1. Denumirea disciplinei	BmCA4O16 Pregătire specializată într-o disciplină sportivă – GIMNASTICĂ
2.2. Titular Plan învățământ	doctor Dulceanu Corina Ramona
2.3. Asistent	doctor Șerban Ovidiu Gheorghe
2.4. Anul de studiu	2
2.5. Semestrul	2
2.6. Tipul de evaluare	ES
2.7. Regimul disciplinei	Op

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

3.1. Număr de ore pe săptămână	4
3.2. Ore de curs pe săptămână	1
3.3. Ore de seminar/ laborator/ proiect pe săptămână	3
3.4. Total ore din planul de învățământ	56
3.5. Ore de curs pe semestru	14
3.6. Ore de seminar/ laborator/ proiect pe semestru	42
Distribuția fondului de timp [Ore]	
3.4.1. Studiul după manual, suport de curs, bibliografie și notițe	30
3.4.2. Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate și pe teren	30
3.4.3. Pregătire seminarii/laboratoare, teme, referate, portofolii și eseuri	30

3.4.4. Tutoriat	4
3.4.5. Examinări	20
3.4.6. Alte activități ...	30
3.7. Total ore studiu individual	144
3.8. Total ore pe semestru	56
3.9. Numărul de credite	8

4. Precondiții (acolo unde este cazul)

4.1. Precondiții de curriculum	
4.2. Precondiții de competențe	

5. Condiții necesare (acolo unde este cazul)

5.1. Condiții de desfășurare a cursului	Sală de curs
5.2. Condiții de desfășurare a seminarului	
5.3. Condiții de desfășurare a laboratorului	Sală de gimnastică cu dotările corespunzătoare
5.4. Condiții de desfășurare a proiectului	

6. Competențele specifice acumulate (acolo unde este cazul)

6.1. Competențe profesionale	CP1. Proiectarea modulară și planificarea conținuturilor de bază ale domeniului cu orientarea interdisciplinară. 2 credite CP3. Evaluarea creșterii și dezvoltării fizice și a calității motricității potrivit cerințelor și modelelor specifice pe ramură de sport. 2 credite CP4. Descrierea, explicarea și demonstrarea conținuturilor specifice pe ramură de sport. 2 credite
6.2. Competențe transversale	CT2. Îndeplinirea în condiții de eficiență și eficacitate a sarcinilor de lucru în procesul de selecție/de pregătire/competiție. 1 credit CT3. Autoevaluarea obiectivă a nevoii de formare profesională în scopul inserției și adaptabilității la cerințele pieței muncii, potrivit propriului proiect de dezvoltare personală. 1 credit

7. Obiectivele disciplinei (acolo unde este cazul)

7.1. Obiectivul general al disciplinei	Cursul și lucrările practice urmăresc familiarizarea studenților cu principalele concepte, categorii ale instruirii. Atât în expuneri, cât și în dialogul cu studenții se va pune accentul pe înțelegerea mecanismelor de predare, se va insista asupra subiectelor privind predarea- învățarea- evaluarea.
7.2. Obiectivele specifice	Realizarea de conexiuni între elementele procesului didactic. Cunoașterea, explicarea și utilizarea corectă a termenii specifici gimnasticii artistice și ritmice. Capacitatea de a transpune în practică cunoștințele dobândite în cadrul cursului.

8. Conținuturi (acolo unde este cazul)

8.1 Conținut Curs	Metode de predare	Observații
1. Gimnastica artistică - obiectivele gimnasticii, caracteristicile gimnasticii, mijloacele gimnasticii, ramurile gimnasticii. 2. Considerații generale asupra gimnasticii acrobatice, tehnica elementelor acrobatice statice de mobilitate. 3. Formarea deprinderilor motrice. Etapele formării deprinderilor motrice. Principiile didactice aplicate în gimnastică. 4. Tehnica elementelor statice de forță și echilibru. 5. Tehnica elementelor acrobatice dinamice. Tehnica elementelor acrobatice dinamice 6. Bazele tehnice	Prelegere, Dialog interactiv	2 ore per temă de curs

ale săriturilor cu sprijin 7. Baza materială necesară desfășurării activităților de gimnastica artistică		
8.2 Bibliografie Curs		
8.3 Conținut Seminar	Metode de predare	Observații
8.4 Bibliografie Seminar		
8.5 Conținut Laborator	Metode de predare	Observații
1.Prezentarea cerințelor pentru promovare. Tehnica elementelor statice - cumpăna; stând pe omoplați etc. 2.Gimnastica acrobatică: elemente statice: Cumpăna, Sfoara sagitală, Sfoara longitudinală (drept, stâng), Podul de jos. 3.Gimnastica acrobatică: Stând pe cap, Stând pe mâini. 4.Gimnastica acrobatică: elemente dinamice: Răsturnări laterale, Răsturnări înainte, Rasturnari înapoi. 5.Realizarea unor complexe de exercitii de elemente acrobatice dinamice și statice 6.Noțiuni de însușire a bazelor generale ale săriturilor: Aterizare, Elan, Pasul sărit, Bătaia pe trambulină 7.Noțiuni de însușire a săriturilor cu sprijin	Explicații însoțite de demonstrații	6 ore per temă de lucrare practică
8.6 Bibliografie Laborator 1. Chera- Ferrario Bianca, (2007), Gimnastica artistic – Note de curs – elemente de acrobatic, sarituri, elemente de gimnastica artistic, editura Crepuscul Ploiesti 2. Dobrescu Tatiana, Gimnastica - bazele teoretice si metodice, Ed. Pim, Iasi, 2007 3. Grigore Vasilica - Gimnastica Manual pentru cursul de baza, Ed. Bren , Bucuresti , 2003 4. Grosu Emilia, Bujor Cucu, Nut Ramona, Negru Nicolae – Gimnastica Educativa de Baza, Acrobatica si Sarituri la aparate, Ed. G.M.I., Cluj Napoca ,2006 5. Grosu Emilia Florina, Groza Gogean Gina, (2015), Gimnastica acrobatica si sarituri, editura G.M.I. Cluj-Napoca 6. Gonczy Raicu Maria, Nicolin Maria – Gimnastica , Ed. Mirton, Timisoara, 2002 7. Vieru Nicolae – Manual de Gimnastica Sportiva, Ed. Driada, Bucuresti, 1997 8. Janos Fekete – Gimnastica de Baza, Acrobatica si Sarituri, Ed.Librariei Crican, Oradea, 1996		
8.7 Conținut Proiect	Metode de predare	Observații
8.8 Bibliografie Proiect		

9. Coroborarea/validarea conținuturilor disciplinei (acolo unde este cazul)

--

10. Evaluare (acolo unde este cazul)

Tip activitate	Criterii de evaluare	Metode de evaluare	Pondere din nota finală
10.1. Curs	Cunoștințe specifice disciplinei	Examen scris	30%
10.2. Seminar			
10.3. Laborator	Participare activă în cadrul lecțiilor practice	Evaluare practică	70%
10.4. Proiect			
10.5 Standard minim de performanță Nota 5: Să demonstreze demersul metodic al învățării pentru 3 elemente acrobatice statice			

Titular
doctor Dulceanu Corina
Ramona

Asistent
doctor Șerban Ovidiu
Gheorghe

DIRECTOR DEPARTAMENT
Conf.univ.dr. Corina Ramona
Dulceanu

DECAN
Prof. univ. dr. Vasile Liviu
ANDREI