



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	Educație fizică și sport
1.5. Anul universitar	2021-2022
1.6. Ciclul de studii	Licență
1.7. Specializarea / Programul de studii	Educație fizică și sportivă
1.8. Forma de învățământ	Învățământ cu frecvență (IF)

2. Date despre Disciplină

2.1. Denumirea disciplinei	BIAD3O05 Teoria si practica în ramuri ale gimnasticii – gimnastica acrobatică
2.2. Titular Plan învățământ	doctor Piscoi Georgeta Lucia
2.3. Asistent	doctor Piscoi Georgeta Lucia
2.4. Anul de studiu	2
2.5. Semestrul	1
2.6. Tipul de evaluare	ES
2.7. Regimul disciplinei	Ob

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

3.1. Număr de ore pe săptămână	3
3.2. Ore de curs pe săptămână	1
3.3. Ore de seminar/ laborator/ proiect pe săptămână	2
3.4. Total ore din planul de învățământ	42
3.5. Ore de curs pe semestru	14
3.6. Ore de seminar/ laborator/ proiect pe semestru	28
Distribuția fondului de timp [Ore]	
3.4.1. Studiul după manual, suport de curs, bibliografie și notițe	25
3.4.2. Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate și pe teren	10
3.4.3. Pregătire seminarii/laboratoare, teme, referate, portofolii și eseuri	15

3.4.4. Tutoriat	4
3.4.5. Examinări	4
3.4.6. Alte activități ...	0
3.7. Total ore studiu individual	58
3.8. Total ore pe semestru	42
3.9. Numărul de credite	4

4. Precondiții (acolo unde este cazul)

4.1. Precondiții de curriculum	Educație fizică, categorie de clasificare sportivă sau atestat într-o ramură sportivă de performanță Educație fizică, categorie de clasificare sportivă sau atestat într-o ramură sportivă de performanță Cunoașterea elementelor acrobatice prezente în programa școlară clasele V - XII
4.2. Precondiții de competențe	Cunoașterea elementelor acrobatice prezente în programa școlară clasele V - XII

5. Condiții necesare (acolo unde este cazul)

5.1. Condiții de desfășurare a cursului	Sala de curs cu dotările necesare: videoproiector, materiale și planșe intuitive Nu va fi tolerată întârzierea studenților la curs și seminar/laborator întrucât aceasta se dovedește disruptivă la adresa procesului educațional;
5.2. Condiții de desfășurare a seminarului	
5.3. Condiții de desfășurare a laboratorului	Sală de gimnastică cu dotările aferente desfășurării lecțiilor practice de gimnastică
5.4. Condiții de desfășurare a proiectului	

6. Competențele specifice acumulate (acolo unde este cazul)

6.1. Competențe profesionale	C1 Proiectarea modulară și planificarea conținuturilor de bază ale domeniului cu orientare interdisciplinară (1 credit) C2 Organizarea curriculumului integrat și a mediului de instruire și învățare, cu accent interdisciplinar(1 credit) C3 Evaluarea creșterii și dezvoltării fizice și a calității motricității potrivit cerințelor/ obiectivelor specifice educației fizice și sportive, a atitudinii față de practicarea independentă a exercițiului fizic(1 credit)
6.2. 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(1 credit)

7. Obiectivele disciplinei (acolo unde este cazul)

7.1. Obiectivul general al disciplinei	1. Însușirea bazelor teoretice, practice și metodologice de predare a gimnasticii și gimnasticii acrobatice ca mijloc important al educației fizice școlare; 2. Instrumentarea studenților cu tehnici și procedee specifice gimnasticii acrobatice; 3. Perfecționarea cunoștințelor practico-metodice din gimnastica acrobatică în concordanță cu programa școlară; 4. Realizarea profilului profesorului de educație fizică.
7.2. Obiectivele specifice	1. Să contribuie la dezvoltarea și perfecționarea calităților motrice, în special la dezvoltarea forței, mobilității articulare și elasticității musculare; 2. Să dezvolte la un nivel superior deprinderile motrice de bază și specifice;

3. Să contribuie la dezvoltarea capacității de coordonare a segmentelor și a întregului corp în mișcare, perfecționarea schemei corporale, și la dezvoltarea echilibrului, coordonării, capacității de orientare în spațiu și dirijării precise a mișcărilor;
4. Să dezvolte simțul corectitudinii mișcărilor, atât a celor cu structură coordinativă simplă sau complexă.

8. Conținuturi (acolo unde este cazul)

8.1 Conținut Curs	Metode de predare	Observații
Formarea deprinderilor motrice în gimnastică Generalități din gimnastica acrobatică Elemente acrobatice statice de mare mobilitate Elemente acrobatice statice cu caracter de echilibru și forță Elemente acrobatice dinamice Elemente acrobatice dinamice Săriturile din gimnastică în școală	Prelegerea, expunerea	
8.2 Bibliografie Curs Piscoi, G.L., Gimnastică de bază - note de curs, Universitatea "Aurel Vlaicu", Arad, 2021 Gonczi, M., Nicoain, M., Gimnastica, Editura Mirton, 2002; Grigore, V., Gimnastica artistică, bazele teoretice ale antrenamentului sportiv, Editura "Semne", București 2001; Băiașu, M., colab., Gimnastica, Editura Sportul românesc, București, 1984; Raicu, M., și Faur, M., Gimnastica acrobatică la clasele V-VIII, Editura Mirton, Timișoara, 1998; Bedo, D., și Voinea, V., Exerciții cu partener, Editura C.N.E.F.S, București, 1963; Firea, E., Metodica Educației fizice școlare, Editura Stadion, București 1998. Herczeg, L., Teoria și metodica educației fizice școlare, Curs Vol. I și II, Timișoara 1995; Mitra, Gh., Mogoș, Al., Metodica educației fizice școlare, Editura Sport - Turism, București, 1980; Popa, Gh., Piramide, Editura Sport - turism, 1983, București; Popișan, D., Gimnastica, atletismul și jocurile în școală, Editura Sportul românesc, 1975; Stroescu, A., Podlaha, R., Terminologia gimnasticii, Editura Stadion, 1974; Tuduscuiuc, I., Gimnastica acrobatică, Editura Sport - turism, București, 1977 Vieru, N., Manual de gimnastică sportivă, Editura Driada, București, 1997		
8.3 Conținut Seminar	Metode de predare	Observații
Învățare/repetare rostogolire înainte din ghemuit în ghemuit În învățare/repetare rostogolire înapoi din ghemuit în ghemuit În învățare/repetare rostogolire înainte din depărtat în depărtat În învățare/repetare rostogolire înapoi din depărtat în depărtat În învățare/repetare cumpănă înainte/înapoi În învățare/repetare stând pe omoplați În învățare/repetare pod de jos și de sus În învățare/repetare stând pe cap și pe mâini	Demonstratie, explicatie	
8.4 Bibliografie Seminar		
8.5 Conținut Laborator	Metode de predare	Observații
Învățare/repetare rostogolire înainte din ghemuit în ghemuit În învățare/repetare rostogolire înapoi din ghemuit în ghemuit În învățare/repetare rostogolire înainte din depărtat în depărtat În învățare/repetare rostogolire înapoi din depărtat în depărtat În învățare/repetare cumpănă înainte/înapoi În învățare/repetare stând pe omoplați În învățare/repetare pod de jos și de sus În învățare/repetare stând pe cap și pe mâini	Demonstratie, explicatie	
8.6 Bibliografie Laborator Piscoi, G.L., Gimnastică de bază - note de curs, Universitatea "Aurel Vlaicu", Arad, 2021 Gonczi, M., Nicoain, M., Gimnastica, Editura Mirton, 2002; Grigore, V., Gimnastica artistică, bazele teoretice ale antrenamentului sportiv, Editura "Semne", București 2001; Băiașu, M., colab., Gimnastica, Editura Sportul românesc, București, 1984; Raicu, M., și Faur, M., Gimnastica acrobatică la clasele V-VIII, Editura Mirton, Timișoara, 1998; Bedo, D., și Voinea, V., Exerciții cu partener, Editura C.N.E.F.S, București, 1963; Herczeg, L., Teoria și metodica educației fizice școlare, Curs Vol. I și II, Timișoara 1995; Firea, E., Metodica Educației fizice școlare, Editura Stadion, București 1998. Mitra, Gh., Mogoș, Al., Metodica educației fizice școlare, Editura Sport - Turism, București, 1980; Popa, Gh., Piramide, Editura Sport - turism, 1983, București;		

Popișan, D., Gimnastica, atletismul și jocurile în școală, Editura Sportul românesc, 1975;
Tudusciuc, I., Gimnastica acrobatică, Editura Sport - turism, București, 1977

8.7 Conținut Proiect

Metode de predare

Observații

8.8 Bibliografie Proiect

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

Prin conținuturile sale, disciplina are un pronunțat caracter pragmatic, contribuind la formarea specialiștilor în domeniul educației fizice și sportului, încadrabili la nivel de: Unități ale Ministerului Educației Cercetării Tineretului și Sportului, Unități ale Federației „Sportul pentru Toți”, Ministerului Apărării, Asociații și cluburi sportive, Centre de sănătate, destindere și petrecerea timpului liber, Centre de plasament, Fundații, firme, Centre turistice, Tabere, centre de joacă și recreere, etc.

10. Evaluare (acolo unde este cazul)

Tip activitate	Criterii de evaluare	Metode de evaluare	Pondere din nota finală
10.1. Curs	• Cunoașterea noțiunilor și folosirea terminologiei specifice domeniului; • Capacitatea de utilizare a termenilor specifici gimnasticii de bază; • Participare la 75% din cursuri.	Examen	50%
10.2. Seminar	Abilitatea și capacitatea de a reda metodică învățării elenetelor acrobatică dinamice și statice, a săriturilor cu sprijin la aparatele de gimnastica școlară Acordarea ajutorului și a enumerării greselilor de execuție	Evaluare practică	50%
10.3. Laborator			
10.4. Proiect			
10.5 Standard minim de performanță			
- explicare și demonstrație practică a învățării săriturii în departat peste capra de gimnastică			
- capacitatea de acordare a ajutorului corect la rostogolirea înainte în departat			

Titular
doctor Piscoi Georgeta
Lucia

Asistent
doctor Piscoi Georgeta
Lucia

DIRECTOR DEPARTAMENT
Conf.univ.dr. Corina Ramona
Dulceanu

DECAN
Prof. univ. dr. Vasile Liviu
ANDREI