



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](mailto: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	BIAS6A17 Gimnastică aerobică de întreținere
2.2. Titular Plan învățământ	doctor Piscoi Georgeta Lucia
2.3. Asistent	doctor Piscoi Georgeta Lucia
2.4. Anul de studiu	3
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	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	20
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	3
3.4.5. Examinări	10
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	Nu este cazul
4.2. Precondiții de competențe	

#### 5. Condiții necesare (acolo unde este cazul)

5.1. Condiții de desfășurare a cursului	<b>Sala de curs cu videoproiector</b> <b>Nu va fi tolerată întârzierea studenților la curs și seminar/laborator întrucât aceasta se dovedește disruptivă la adresa procesului educațional;</b>
5.2. Condiții de desfășurare a seminarului	
5.3. Condiții de desfășurare a laboratorului	<b>Sală de gimnastică dotată cu aparatură și materiale specifice activității; materiale digitale, studii de caz, întrebări-test,</b>
5.4. Condiții de desfășurare a proiectului	

#### 6. Competențele specifice acumulate (acolo unde este cazul)

6.1. Competențe profesionale	<b>CP1 Proiectarea modulară și planificarea conținuturilor de bază ale domeniului cu orientare interdisciplinară (1 credit)</b> <b>CP2 Organizarea curriculumului integrat și a mediului de instruire și învățare, cu accent interdisciplinar(1 credit)</b>
6.2. Competențe transversale	<b>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)</b> <b>CT21. Însușirea bazelor teoretice, practice și metodologice de predare a gimnasticii aerobice ca mijloc important al educației fizice școlare;</b>

#### 7. Obiectivele disciplinei (acolo unde este cazul)

7.1. Obiectivul general al disciplinei	<b>1. Însușirea bazelor teoretice, practice și metodologice de predare a gimnasticii aerobice ca mijloc important al educației fizice școlare;</b> <b>2. Instrumentarea studenților cu tehnici și procedee specifice gimnasticii aerobice;</b> <b>3. Perfecționarea cunoștințelor practico-metodice din gimnastica aerobică în concordanță cu programa școlară;</b> <b>4. Realizarea profilului profesorului de educație fizică.</b>
7.2. Obiectivele specifice	<b>1. Să contribuie la dezvoltarea și perfecționarea calităților motrice, în special la dezvoltarea forței, mobilității articulare și elasticității musculare;</b> <b>2. Să dezvolte la un nivel superior deprinderile motrice de bază și specifice;</b> <b>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;</b> <b>4. Să dezvolte simțul corectitudinii mișcărilor și a ritmului atât a celor cu structură coordinativă simplă sau complexă.</b>

**8. Conținuturi** (acolo unde este cazul)

8.1 Conținut Curs	Metode de predare	Observații
1. Locul și rolul gimnasticii în educația fizică școlară; 2. Prevederile programei școlare la ciclul primar, gimnazial și liceal privind gimnastica aerobică; 3. Particularitățile procesului de învățare în gimnastica aerobică 4. Obiectivele gimnasticii aerobice 5. Tehnica și metodica învățării elementelor aerobice ; 6. Tehnica și metodica învățării elementelor acrobatice dinamice; 7. Strategia de organizare și conducere a activităților aerobice;	Curs interactiv	
8.2 Bibliografie Curs  <b>Piscoi, G.L., Gimnastică de bază - note de curs, Universitatea "Aurel Vlaicu", Arad, 2021</b> <b>2. EPURAN, M., - Metodologia cercetării științifice în activitățile corporale, Editura Fundației România de Măine, București, 1995.</b> <b>3. FIEDLER, P.– Metodica educației fizice și sportive, Editura Universitatea Al. I. Cuza Iași, 1996</b> <b>4. FERRARIO, B., Aparaschivei, M., Gimnastica aerobică pe înțelesul tuturor, Ed.Semne, 2004.</b> <b>5. LUCA, A.,– Fitness și aerobica, Editura Fundației Altius Academia, Iași, 2001.</b> <b>6. MACOVEI, S., VIȘAN, A., Gimnastica aerobică de întreținere, Federația Română Sportul Pentru Toți, București, 2003.</b> <b>7. STOENESCU, G.,– Gimnastica aerobică (de întreținere) și sportul aerob, Institutul de Studii și Proiectări Energetice, București, 2000.</b>		
8.3 Conținut Seminar	Metode de predare	Observații
8.4 Bibliografie Seminar		
8.5 Conținut Laborator	Metode de predare	Observații
1. Prezentarea cerințelor pentru disciplina studiată. Strategia de organizare și de conducere a exercițiilor aerobice 2. Predarea elementelor din Gimnastica aerobică 3. Predarea elementelor din Dance aerobice 4. Predarea elementelor din Step aerobice 5. Predarea elementelor din Tae Bo, Fitbal, Bossu 6. Predarea elementelor din Pilates, Yoga 7. Predarea elementelor din Callanetics, Stretching	Explicație,demonstrație, exersare	
8.6 Bibliografie Laborator  <b>Piscoi, G.L., Gimnastică de bază - note de curs, Universitatea "Aurel Vlaicu", Arad, 2021</b> <b>2. EPURAN, M., - Metodologia cercetării științifice în activitățile corporale, Editura Fundației România de Măine, București, 1995.</b> <b>3. FIEDLER, P.– Metodica educației fizice și sportive, Editura Universitatea Al. I. Cuza Iași, 1996</b> <b>4. FERRARIO, B., Aparaschivei, M., Gimnastica aerobică pe înțelesul tuturor, Ed.Semne, 2004.</b> <b>5. LUCA, A.,– Fitness și aerobica, Editura Fundației Altius Academia, Iași, 2001.</b> <b>6. MACOVEI, S., VIȘAN, A., Gimnastica aerobică de întreținere, Federația Română Sportul Pentru Toți, București, 2003.</b> <b>7. STOENESCU, G.,– Gimnastica aerobică (de întreținere) și sportul aerob, Institutul de Studii și Proiectări Energetice, București, 2000.</b>		
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 recreare, etc.

**10. Evaluare** (acolo unde este cazul)

Tip activitate	Criterii de evaluare	Metode de evaluare	Pondere din nota
----------------	----------------------	--------------------	------------------

			finală
10.1. Curs	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Cunoașterea noțiunilor și folosirea terminologiei specifice domeniului;</li> <li>• Capacitatea de utilizare a termenilor specifici gimnasticii aerobice;</li> <li>• Participare la 75% din cursuri.</li> </ul>	examen	40%
10.2. Seminar			
10.3. Laborator	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Participare activă la ore;</li> <li>• Dispoziție la efort fizic și intelectual;</li> <li>• Echipament adecvat;</li> <li>• Atitudine corespunzătoare pentru lucrul în echipă.</li> <li>• Participare la 75% din L.P</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Executarea exercițiilor ca număr și corectitudine;</li> <li>• Evaluare continuă pe parcursul activității;</li> </ul>	60%
10.4. Proiect			
10.5 Standard minim de performanță - capacitatea de a demonstra 2 pași de bază din tehnica LOW IMPACT și HIGH IMPACT - capacitatea de a demonstra 2 exerciții pentru tonifierea grupe musculare abdominale			

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