



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	BIAS4O10 Metodica predării gimnasticii în școală
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	2
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	30
3.4.2. Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate și pe teren	15
3.4.3. Pregătire seminarii/laboratoare, teme, referate, portofolii și eseuri	20

3.4.4. Tutoriat	10
3.4.5. Examinări	8
3.4.6. Alte activități ...	0
3.7. Total ore studiu individual	83
3.8. Total ore pe semestru	42
3.9. Numărul de credite	5

#### 4. Precondiții (acolo unde este cazul)

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

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

5.1. Condiții de desfășurare a cursului	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Sala de curs dotată cu materialele necesare, videoproiector</li> <li>• Nu va fi tolerată întârzierea studenților la curs și seminar/laborator întrucât aceasta se dovedește disruptivă la adresa procesului educațional;</li> </ul>
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, manuale și cărți de specialitate.</b>
5.4. Condiții de desfășurare a proiectului	

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

6.1. Competențe profesionale	<b>C1 Proiectarea modulară și planificarea conținuturilor de bază ale domeniului cu orientare interdisciplinară (1 credit)</b> <b>C2 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>CT2 Îndeplinirea în condiții de eficiență și eficacitate a sarcinilor de lucru pentru organizarea și desfășurarea activităților sportive(1 credit)</b> <b>CT3 Organizarea curriculumului integrat și a mediului de instruire și învățare, cu accent interdisciplinar(1 credit)</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 acrobatice ca mijloc important al educației fizice școlare;</b> <b>2. Instrumentarea studenților cu tehnici și procedee specifice gimnasticii acrobatice;</b> <b>3. Perfecționarea cunoștințelor practico-metodice din gimnastica acrobatică în concordanță cu programa școlară;</b> <b>4. Realizarea profilului profesorului de educație fizică</b>
7.2. Obiectivele specifice	<b>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>

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
1. Locul și rolul gimnasticii în educația fizică școlară; 2. Prevederile programei școlare la ciclul primar, gimnazial și liceal; 3. Particularitățile procesului de învățare în gimnastică 4. Formele de organizare și practicare a gimnasticii în școală; 5. Tehnica și metodică învățării elementelor acrobatic statice; 6. Tehnica și metodică învățării elementelor acrobatic dinamice; 7. Strategia de organizare și conducere a jocurilor acrobatic; 8. Bazele tehnice ale săriturilor cu sprijin; 9. Bazele metodice ale săriturilor cu sprijin; 10. Tehnica și metodică săriturilor la capra de gimnastică cuprinse în programa școlară; 11. Tehnica și metodică săriturilor la lada de gimnastică cuprinse în programa școlară	Curs interactiv	
<b>8.2 Bibliografie Curs</b>  <b>Piscoi, G.L., Gimnastică de bază - note de curs, Universitatea "Aurel Vlaicu", Arad, 2021</b> <b>Gonczi, M., Nicoain, M., Gimnastica, Editura Mirton, 2002;</b> <b>Grigore, V., Gimnastica artistică, bazele teoretice ale antrenamentului sportiv, Editura "Semne", București 2001;</b> <b>Băiașu, M., colab., Gimnastica, Editura Sportul românesc, București, 1984;</b> <b>Raicu, M., și Faur, M., Gimnastica acrobatică la clasele V-VIII, Editura Mirton, Timișoara, 1998;</b> <b>Bedo, D., și Voinea, V., Exerciții cu partener, Editura C.N.E.F.S, București, 1963;</b> <b>Firea, E., Metodica Educației fizice școlare, Editura Stadion, București 1998.</b> <b>Herczeg, L., Teoria și metodică educației fizice școlare, Curs Vol. I și II, Timișoara 1995;</b> <b>Mitra, Gh., Mogoș, Al., Metodica educației fizice școlare, Editura Sport - Turism, București, 1980;</b> <b>Popa, Gh., Piramide, Editura Sport - turism, 1983, București;</b> <b>Popițan, D., Gimnastica, atletismul și jocurile în școală, Editura Sportul românesc, 1975;</b> <b>Stroescu, A., Podlaha, R., Terminologia gimnasticii, Editura Stadion, 1974;</b> <b>Tudusciuc, I., Gimnastica acrobatică, Editura Sport - turism, București, 1977</b> <b>Vieru, N., Manual de gimnastică sportivă, Editura Driada, București, 1997</b>		
8.3 Conținut Seminar	Metode de predare	Observații
<b>8.4 Bibliografie Seminar</b>		
8.5 Conținut Laborator	Metode de predare	Observații
1. Prezentarea cerințelor pentru disciplina studiată. Strategia de organizare și de conducere a exercițiilor pentru capacitatea de organizare 2. Strategia predării elementelor acrobatic dinamice 3. Strategia predării elementelor acrobatic statice 4. Strategia organizării și conducerii jocurilor acrobatic 5. Bazele metodice ale săriturilor cu sprijin 6. Strategia organizării și conducerii traseelor utilitar-aplicative	<ul style="list-style-type: none"> <li>Explicație, demonstrație, exersare</li> </ul>	
<b>8.6 Bibliografie Laborator</b>  <b>Piscoi, G.L., Gimnastică de bază - note de curs, Universitatea "Aurel Vlaicu", Arad, 2021</b> <b>Gonczi, M., Nicoain, M., Gimnastica, Editura Mirton, 2002;</b> <b>Grigore, V., Gimnastica artistică, bazele teoretice ale antrenamentului sportiv, Editura "Semne", București 2001;</b> <b>Băiașu, M., colab., Gimnastica, Editura Sportul românesc, București, 1984;</b> <b>Raicu, M., și Faur, M., Gimnastica acrobatică la clasele V-VIII, Editura Mirton, Timișoara, 1998;</b> <b>Bedo, D., și Voinea, V., Exerciții cu partener, Editura C.N.E.F.S, București, 1963;</b> <b>Firea, E., Metodica Educației fizice școlare, Editura Stadion, București 1998.</b> <b>Herczeg, L., Teoria și metodică educației fizice școlare, Curs Vol. I și II, Timișoara 1995;</b> <b>Mitra, Gh., Mogoș, Al., Metodica educației fizice școlare, Editura Sport - Turism, București, 1980;</b> <b>Popa, Gh., Piramide, Editura Sport - turism, 1983, București;</b> <b>Popițan, D., Gimnastica, atletismul și jocurile în școală, Editura Sportul românesc, 1975;</b> <b>Stroescu, A., Podlaha, R., Terminologia gimnasticii, Editura Stadion, 1974;</b>		

Tudusciuc, I., Gimnastica acrobatică, Editura Sport - turism, București, 1977  
Vieru, N., Manual de gimnastică sportivă, Editura Driada, București, 1997

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	<ul style="list-style-type: none"><li>• Cunoașterea noțiunilor și folosirea terminologiei specifice domeniului;</li><li>• Capacitatea de utilizare a termenilor specifici gimnasticii de bază;</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></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Executarea exercițiilor ca număr și corectitudine;</li><li>• Evaluare continuă pe parcursul activității;</li><li>• Teste pe parcursul semestrului și notarea</li></ul>	60%
10.4. Proiect			
10.5 Standard minim de performanță			
4 verificări practice pe parcursul celor 28 ore de L.P. - 2 referate realizate și susținute în cadrul orelor practice, câte unul în fiecare semestru, admise cu minimum nota 5, reprezintă modalitatea de obținere a numărului de credite prevăzut pentru activitatea independentă			

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