



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	2022-2023
1.6. Ciclu 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	BIAD3005 Teoria și 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	20

3.4.2. Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate și pe teren	9
3.4.3. Pregătire seminarii/laboratoare, teme, referate, portofolii și eseuri	30
3.4.4. Tutoriat	0
3.4.5. Examinări	10
3.4.6. Alte activități ...	0
3.7. Total ore studiu individual	68
3.8. Total ore pe semestru	42
3.9. Numărul de credite	5

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	<ul style="list-style-type: none"> • Studenții nu se vor prezenta la prelegeri, cu telefoanele mobile deschise. De asemenea, nu vor fi tolerate convorbirile telefonice în timpul cursului, nici părăsirea de către studenți a sălii de curs în vederea preluării apelurilor telefonice personale; • 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	Sala de gimnastică, dotată cu saltele, aparate specifice gimnasticii acrobatice școlare
5.4. Condiții de desfășurare a proiectului	

6. Competențele specifice acumulate (acolo unde este cazul)

6.1. Competențe profesionale	<ul style="list-style-type: none"> • 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; • Descrierea și demonstrarea sistemelor operaționale specifice Educației fizice și sportive, pe grupe de vârstă; • Evaluarea nivelului de pregătire a practicanților activităților de educație fizică și sport;
6.2. Competențe transversale	<ul style="list-style-type: none"> • 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; • Îndeplinirea în condiții de eficiență și eficacitate a sarcinilor de lucru pentru organizarea și desfășurarea activităților sportive;

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. Perfecționarea cunoștințelor practico-metodice din gimnastica acrobatică în concordanță cu programa școlară;
7.2. Obiectivele specifice	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
1,2: Formarea deprinderilor motrice în gimnastică; 3,4: Generalități din gimnastica acrobatică; 5,6,7: Elemente acrobatice statice de mare mobilitate; 8,9,10: Elemente acrobatice statice cu caracter de echilibru și forță 11,12: Elemente acrobatice dinamice; 13,14: Săriturile din gimnastică în școală.	Prelegere, expunere	
8.2 Bibliografie Curs Băiașu, N., și colaboratorii, Gimnastica, Editura Stadion, București, 1972. 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 metodică 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; Popițan, 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
8.4 Bibliografie Seminar		
8.5 Conținut Laborator	Metode de predare	Observații
1. Învățare/repetare rostogolire înainte din ghemuit în ghemuit; 2. Învățare/repetare rostogolire înapoi din ghemuit în ghemuit; 3. Învățare/repetare rostogolire înainte din depărtat în depărtat; 4. Învățare/repetare rostogolire înapoi din depărtat în depărtat; 5. Învățare/repetare cumpănă înainte/înapoi; 6. Învățare/repetare stând pe omoplați; 7. Învățare/repetare pod de jos și de sus; Învățare/repetare stând pe cap și pe mâini.	Explicatie, demonstratie	
8.6 Bibliografie Laborator		
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"> • Cunoașterea noțiunilor și folosirea terminologiei specifice domeniului; • Capacitatea de utilizare a termenilor specifici gimnasticii acrobatice; • Participare la 75 % din cursuri. 	Examen	70%
10.2. Seminar			
10.3. Laborator			
10.4. Proiect			
10.5 Standard minim de performanță - 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