



**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	<b>UNIVERSITATEA „AUREL VLAICU” DIN ARAD</b>
1.2. Facultatea	<b>de Educație Fizică și Sport</b>
1.3. Departamentul	<b>Departamentul de Educație Fizică și Performanță Sportivă</b>
1.4. Domeniul de studii	<b>Educație fizică și sport</b>
1.5. Anul universitar	<b>2022-2023</b>
1.6. Ciclu de studii	<b>Licență</b>
1.7. Specializarea / Programul de studii	<b>Educație fizică și sportivă</b>
1.8. Forma de învățământ	<b>Învățământ cu frecvență (IF)</b>

### 2. Date despre Disciplină

2.1. Denumirea disciplinei	<b>BIAF1002 Gimnastica de bază</b>
2.2. Titular Plan învățământ	<b>doctor Piscoi Georgeta Lucia</b>
2.3. Asistent	<b>doctor Piscoi Georgeta Lucia</b>
2.4. Anul de studiu	<b>1</b>
2.5. Semestrul	<b>1</b>
2.6. Tipul de evaluare	<b>ES</b>
2.7. Regimul disciplinei	<b>Ob</b>

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

3.1. Număr de ore pe săptămână	<b>4</b>
3.2. Ore de curs pe săptămână	<b>2</b>
3.3. Ore de seminar/ laborator/ proiect pe săptămână	<b>2</b>
3.4. Total ore din planul de învățământ	<b>56</b>
3.5. Ore de curs pe semestru	<b>28</b>
3.6. Ore de seminar/ laborator/ proiect pe semestru	<b>28</b>
Distribuția fondului de timp [Ore]	
3.4.1. Studiul după manual, suport de curs, bibliografie și notițe	<b>40</b>

3.4.2. Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate și pe teren	8
3.4.3. Pregătire seminarii/laboratoare, teme, referate, portofolii și eseuri	30
3.4.4. Tutoriat	0
3.4.5. Examinări	12
3.4.6. Alte activități ...	0
3.7. Total ore studiu individual	90
3.8. Total ore pe semestru	146
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"> <li>• <b>Studentii nu se vor prezenta la prelegeri, seminarii/laboratoare 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;</b></li> <li>• <b>Nu va fi tolerată întârzierea studenților la curs și seminar/laborator întrucât aceasta se dovedește disruptivă la adresa procesului educațional;</b></li> </ul>
5.2. Condiții de desfășurare a seminarului	
5.3. Condiții de desfășurare a laboratorului	<p><b>Sală de gimnastică dotată cu aparatură și materiale specifice activității; materiale digitale, studii de caz, întrebări-test, manuale și cărți de specialitate.</b></p>
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"> <li>• <b>Proiectarea modulară (Educație fizică și sportivă, Sport și performanță motrică, Kinetoterapie și motricitate specială) și planificarea conținuturilor de bază ale domeniului cu orientare interdisciplinară;</b></li> <li>• <b>Organizarea curriculumului integrat și a mediului de instruire și învățare, cu accent interdisciplinar (Educație fizică și sportivă, Sport și performanță motrică, Kinetoterapie și motricitate specială);</b></li> <li>• <b>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;</b></li> <li>• <b>Descrierea și demonstrarea sistemelor operaționale specifice Educației fizice și sportive, pe grupe de vârstă;</b></li> <li>• <b>Evaluarea nivelului de pregătire a practicanților activităților de educație fizică și sport;</b></li> <li>• <b>Utilizarea elementelor de management și marketing specifice domeniului.</b></li> </ul>

6.2. Competențe transversale	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 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;</li> <li>• Îndeplinirea în condiții de eficiență și eficacitate a sarcinilor de lucru pentru organizarea și desfășurarea activităților sportive;</li> <li>• Operarea cu programe digitale, documentarea și comunicarea într-o limbă de circulație internațională.</li> </ul>
---------------------------------	---

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

7.1. Obiectivul general al disciplinei	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Însușirea bazelor teoretice, practice și metodologice de predare a gimnasticii acrobatice ca mijloc important al educației fizice școlare;</li> <li>2. Instrumentarea studenților cu tehnici și procedee specifice gimnasticii acrobatice;</li> <li>3. Perfecționarea cunoștințelor practico-metodice din gimnastica acrobatică în concordanță cu programa școlară;</li> <li>4. Realizarea profilului profesorului de educație fizică.</li> </ol>
7.2. Obiectivele specifice	<p>Să contribuie la dezvoltarea și perfecționarea calităților motrice, în special la dezvoltarea forței, mobilității articulare și elasticității musculare;</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>2. Să dezvolte la un nivel superior deprinderile motrice de bază și specifice;</li> <li>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;</li> <li>4. Să dezvolte simțul corectitudinii mișcărilor, atât a celor cu structură coordinativă simplă sau complexă.</li> </ol>

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

8.1 Conținut Curs	Metode de predare	Observații
1. Noțiuni și cunoștințe din Gimnastica organizatorică; 2. Noțiuni și cunoștințe din Gimnastica de dezvoltare fizică; 3. Noțiuni și cunoștințe din Gimnastica aplicativă; 4. Poziții și mișcări ale segmentelor și ale întregului corp; 5. Pozițiile fundamentale ale întregului corp; 6. Asigurarea și ajutorul în gimnastică și lecția de educație fizică și sport	Prelegere	
<b>8.2 Bibliografie Curs</b>  <b>Bibliografie</b> 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; Fero, 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
<b>8.4 Bibliografie Seminar</b>		
8.5 Conținut Laborator	Metode de predare	Observații
1. Exerciții de front și formații; 2. Exerciții de dezvoltare		

fizică generală; 3. Exerciții aplicative; 4. Rostogolire înainte din ghemuit în depărtat; 5. Rostogolire înapoi din depărtat în depărtat; 6. Stând pe cap; 7. Stând pe mâini; 8. Roată laterală; 9. Cumpănă, lumânare, podul de jos și de sus; 10. Exercițiu liber ales la sol cu elemente impuse; 11. Săritură prin depărtat la capră (fete) și prin rostogolire la ladă (băieții). 12. Asigurarea și ajutorul	explicitie/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"> <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	70%
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 lor;</li> </ul>	30%
10.4. Proiect			
<b>10.5 Standard minim de performanță</b> <b>- 4 verificări practice pe parcursul celor 28 ore de L.P.</b> <b>- 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.</b>			

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