



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 | 2024-2025 |
| 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 | BIAF1O02 Gimnastica de bază |
| 2.2. Titular Plan învățământ | doctor Piscoi Georgeta Lucia |
| 2.3. Asistent | doctor Piscoi Georgeta Lucia |
| 2.4. Anul de studiu | 1 |
| 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 | 4 |
| 3.2. Ore de curs pe săptămână | 2 |
| 3.3. Ore de seminar/ laborator/ proiect pe săptămână | 2 |
| 3.4. Total ore din planul de învățământ | 56 |
| 3.5. Ore de curs pe semestru | 28 |
| 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 | 8 |
| 3.4.3. Pregătire seminarii/laboratoare, teme, referate, portofolii și eseuri | 20 |

| | |
|----------------------------------|----|
| 3.4.4. Tutoriat | 4 |
| 3.4.5. Examinări | 12 |
| 3.4.6. Alte activități ... | 5 |
| 3.7. Total ore studiu individual | 69 |
| 3.8. Total ore pe semestru | 56 |
| 3.9. Numărul de credite | 5 |

4. Precondiții (acolo unde este cazul)

| | |
|--------------------------------|---|
| 4.1. Precondiții de curriculum | Educație fizică și sport |
| 4.2. Precondiții de competențe | Cunoașterea elementelor de bază prezente în programa școlară clasele V- XII |

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. • Nu va fi tolerată întârzierea studenților la curs 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 dotată cu aparatură și materiale specifice activității; materiale digitale, studii de caz, întrebări-test, manuale și cărți de specialitate. |
| 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"> • Adaptează strategia didactică la abilitățile elevilor • Monitorizează progresele realizate în domeniul de specialitate • Distribuie teme pentru acasă |
| 6.2. Competențe transversale | <ul style="list-style-type: none"> • Dă dovadă de inițiativă • planifică |

7. Obiectivele disciplinei (acolo unde este cazul)

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

8. Conținuturi (acolo unde este cazul)

| 8.1 Conținut Curs | Metode de predare | Observații |
|--|--|------------|
| <p>1. Noțiuni și cunoștințe din gimnastica de bază 2. Însușirea exercițiilor de Front și formații de bază(acțiuni pe loc) : rand, coloană, aliniere, numărătoare; 3. Însușirea elemente din deplasare: mers cu variante, alergare cu variante, deplasări în figuri și formații 4. Noțiuni și cunoștințe din gimnastica de dezvoltare fizică; 5. Elaborarea de mișcări ale segmentelor :cap, gat, membre superioare/inferioare 6. Elaborarea complexelor ISAL (libere) 7. Elaborarea complexelor ISAL (cu partener, cu obiecte speciale) 8. Elaborarea complexelor ISAL (la aparate speciale) 9. Însușirea noțiunilor și cunoștințelor din gimnastica aplicativă; 10. Însușirea deprinderii tarare și cățărare(forme de execuție) 11. Însușirea deprinderii de ridicare și transport de greutate, escaladare(forme de execuție) 12. Verificarea cunoștințelor dobândite pe parcurs</p> | <ul style="list-style-type: none"> • Prelegerea • Conversația • Chestionarea orală • Învățarea prin cooperare. | |
| 8.2 Bibliografie Curs <ol style="list-style-type: none"> 1. Băiașu, N., și colaboratorii, Gimnastica, Editura Stadion, București, 1972. 2. Gonczi, M., Nicoain, M., Gimnastica, Editura Mirton, 2002; 3. Grigore, V., Gimnastica artistică, bazele teoretice ale antrenamentului sportiv, Editura “Semne”, București 2001; 4. Băiașu, M., colab., Gimnastica, Editura Sportul românesc,București, 1984; 5. Raicu, M., și Faur, M., Gimnastica acrobatică la clasele V-VIII, Editura Mirton, Timișoara, 1998; 6. Bedo, D., și Voinea, V., Exerciții cu partener, Editura C.N.E.F.S, București, 1963; 7. Firea, E., Metodica Educației fizice școlare, Editura Stadion, București 1998. 8. Herczeg, L., Teoria și metodica educației fizice școlare, Curs Vol. I și II, Timișoara 1995; 9. Mitra, Gh., Mogoș, Al., Metodica educației fizice școlare, Editura Sport - Turism, București, 1980; 10. Popa, Gh., Piramide, Editura Sport - turism, 1983, București; 11. Popițan, D., Gimnastica, atletismul și jocurile în școală, Editura Sportul românesc, 1975; 12. Stroescu, A., Podlaha, R., Terminologia gimnasticii, Editura Stadion, 1974; 13. Tuduscuc, I., Gimnastica acrobatică, Editura Sport - turism, București, 1977 14. 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 |
| <p>1. Exerciții de front și formații; 2. Exerciții FO executate pe loc: adunare/aliniere/numărătoare/alcătuiuri de formații 3. Exerciții FO executate pe loc: alcătuiuri de formații: treere din L pe 1 R în L pe 2/3 R; idem în coloană 4. Exerciții de dezvoltare fizică generală: exerciții libere 6. Exerciții de dezvoltare fizică generală: exerciții cu partener/cu obiecte 7. Exerciții de dezvoltare fizică generală: exerciții cu bancă/ladă/scara fixă 8. Exerciții aplicative tarare/cățărare(forme ale acestora) 9. Exerciții aplicative escaladare/tracțiuni în brațe(forme ale acestora) 10. Exerciții aplicative: ridicare și transport de greutate/echilibru(forme ale acestora)</p> | <ul style="list-style-type: none"> Demonstrație, • Demonstrație intuitivă, • Explicații însoțite de demonstrații, • Lucrul în echipă, • Învățarea prin cooperare. | |
| 8.6 Bibliografie Laborator <ol style="list-style-type: none"> 1. Băiașu, N., și colaboratorii, Gimnastica, Editura Stadion, București, 1972. 2. Gonczi, M., Nicoain, M., Gimnastica, Editura Mirton, 2002; 3. Grigore, V., Gimnastica artistică, bazele teoretice ale antrenamentului sportiv, Editura “Semne”, București 2001; 4. Băiașu, M., colab., Gimnastica, Editura Sportul românesc,București, 1984; 5. Raicu, M., și Faur, M., Gimnastica acrobatică la clasele V-VIII, Editura Mirton, Timișoara, 1998; 6. Bedo, D., și Voinea, V., Exerciții cu partener, Editura C.N.E.F.S, București, 1963; 7. Firea, E., Metodica Educației fizice școlare, Editura Stadion, București 1998. 8. Herczeg, L., Teoria și metodica educației fizice școlare, Curs Vol. I și II, Timișoara 1995; | | |

9. Mitra, Gh., Mogoș, Al., Metodica educației fizice școlare, Editura Sport - Turism, București, 1980;
10. Popa, Gh., Piramide, Editura Sport - turism, 1983, București;
11. Popișan, D., Gimnastica, atletismul și jocurile în școală, Editura Sportul românesc, 1975;
12. Stroescu, A., Podlaha, R., Terminologia gimnasticii, Editura Stadion, 1974;
13. Tudusciuc, I., Gimnastica acrobatică, Editura Sport - turism, București, 1977
14. 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"> • Cunoașterea noțiunilor și folosirea terminologiei specifice domeniului; • Capacitatea de utilizare a termenilor specifici gimnasticii de bază; • Participare la 80 % din cursuri. | Examen scris | 50% |
| 10.2. Seminar | | | |
| 10.3. Laborator | <ul style="list-style-type: none"> • Participare activă la ore; • Dispoziție la efort fizic și intelectual; • Echipament adecvat; | <ul style="list-style-type: none"> • Evaluare continuă pe parcursul activității; • Teste pe parcursul semestrului și notarea lor; | 50% |
| 10.4. Proiect | | | |
| <p>10.5 Standard minim de performanță</p> <ul style="list-style-type: none"> - 2 verificări practice pe parcursul celor 28 ore de L.P. - 2 teste de verificare susținute în cadrul orelor de curs, 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
Conf. univ. dr. Viorel-Petru
ARDELEAN