



## 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	BIAD3005 Teoria si 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	30
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	5
3.4.5. Examinări	6
3.4.6. Alte activități ...	4
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	Educație fizică, categorie de clasificare sportivă sau atestat într-o ramură sportivă de performanță
4.2. Precondiții de competențe	Cunoașterea elementelor acrobatice prezente în programa școlară clasele V - XII

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

5.1. Condiții de desfășurare a cursului	Studentii nu se vor prezenta la prelegeri, cu telefoanele mobile deschise.
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"> <li>• Descrierea și demonstrarea sistemelor operaționale specifice Gimnasticii acrobatice școlare ;</li> <li>• Evaluarea nivelului de pregătire a practicanților activităților de educație fizică și sport;</li> </ul>
6.2. Competențe transversale	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Îndeplinirea în condiții de eficiență și eficacitate a sarcinilor de lucru pentru organizarea și desfășurarea activităților sportive;</li> </ul>

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

7.1. Obiectivul general al disciplinei	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Însușirea bazelor teoretice, practice și metodologice de predare a gimnasticii acrobatice ca mijloc important al educației fizice școlare;</li> <li>• Perfecționarea cunoștințelor practico-metodice din gimnastica acrobatică în concordanță cu programa școlară;</li> </ul>
7.2. Obiectivele specifice	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Să contribuie la dezvoltarea și perfecționarea calităților motrice, în special la dezvoltarea forței, mobilității articulare și elasticității musculare;</li> <li>• Să dezvolte la un nivel superior deprinderile motrice de bază și specifice;</li> <li>• Să contribuie la dezvoltarea capacității de coordonare a segmentelor și a întregului corp în mișcare și la dezvoltarea echilibrului, coordonării, capacității de orientare în spațiu și dirijării precise a mișcărilor;</li> <li>• Să dezvolte simțul corectitudinii elementelor acrobatice specifice, atât a celor cu structură coordinativă simplă cat și complexă.</li> </ul>

#### 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.	Prelegerea / Expunerea Învățarea prin descoperire și cooperare.	
8.2 Bibliografie Curs		
<b>1. Băiașu, N., și colaboratorii, Gimnastica, Editura Stadion, București, 1972.</b> <b>2. Gonczi, M., Nicoain, M., Gimnastica, Editura Mirton, 2002;</b> <b>3. Grigore, V., Gimnastica artistică, bazele teoretice ale antrenamentului sportiv, Editura “Semne”, București 2001;</b> <b>4. Băiașu, M., colab., Gimnastica, Editura Sportul românesc, București, 1984;</b> <b>5. Raicu, M., și Faur, M., Gimnastica acrobatică la clasele V-VIII, Editura Mirton, Timișoara, 1998;</b> <b>6. Bedo, D., și Voinea, V., Exerciții cu partener, Editura C.N.E.F.S, București, 1963;</b> <b>7. Firea, E., Metodica Educației fizice școlare, Editura Stadion, București 1998.</b> <b>8. Herczeg, L., Teoria și metodica educației fizice școlare, Curs Vol. I și II, Timișoara 1995;</b> <b>9. Mitra, Gh., Mogoș, Al., Metodica educației fizice școlare, Editura Sport - Turism, București, 1980;</b> <b>10. Popa, Gh., Piramide, Editura Sport - turism, 1983, București;</b> <b>11. Popițan, D., Gimnastica, atletismul și jocurile în școală, Editura Sportul românesc, 1975;</b> <b>12. Stroescu, A., Podlaha, R., Terminologia gimnasticii, Editura Stadion, 1974;</b> <b>13. Tudusiuc, I., Gimnastica acrobatică, Editura Sport - turism, București, 1977</b> <b>14. Vieru, N., Manual de gimnastică sportivă, Editura Driada, București, 1997</b>		
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. 8. Însușirea bazelor săriturilor cu sprijin la aparate 9. Învățarea fazelor săriturilor cu sprijin la capră/lada de gimnastică 10. Jocuri dinamice 11. Trasee și ștafete aplicative care conțin elemente dinamice din gimnastica școlară	Explicații însoțite de demonstrații • Demonstrația, •	
8.6 Bibliografie Laborator		
<b>1. Băiașu, N., și colaboratorii, Gimnastica, Editura Stadion, București, 1972.</b> <b>2. Gonczi, M., Nicoain, M., Gimnastica, Editura Mirton, 2002;</b> <b>3. Grigore, V., Gimnastica artistică, bazele teoretice ale antrenamentului sportiv, Editura “Semne”, București 2001;</b> <b>4. Băiașu, M., colab., Gimnastica, Editura Sportul românesc, București, 1984;</b> <b>5. Raicu, M., și Faur, M., Gimnastica acrobatică la clasele V-VIII, Editura Mirton, Timișoara, 1998;</b> <b>6. Bedo, D., și Voinea, V., Exerciții cu partener, Editura C.N.E.F.S, București, 1963;</b> <b>7. Firea, E., Metodica Educației fizice școlare, Editura Stadion, București 1998.</b> <b>8. Herczeg, L., Teoria și metodica educației fizice școlare, Curs Vol. I și II, Timișoara 1995;</b> <b>9. Mitra, Gh., Mogoș, Al., Metodica educației fizice școlare, Editura Sport - Turism, București, 1980;</b> <b>10. Popa, Gh., Piramide, Editura Sport - turism, 1983, București;</b> <b>11. Popițan, D., Gimnastica, atletismul și jocurile în școală, Editura Sportul românesc, 1975;</b> <b>12. Stroescu, A., Podlaha, R., Terminologia gimnasticii, Editura Stadion, 1974;</b> <b>13. Tudusiuc, I., Gimnastica acrobatică, Editura Sport - turism, București, 1977</b> <b>14. Vieru, N., Manual de gimnastică sportivă, Editura Driada, București, 1997</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 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 acrobatice;</li> <li>• Participare la 75 % din cursuri.</li> </ul>	Examen scris	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> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Evaluare continuă pe parcursul activității;</li> <li>• Teste pe parcursul semestrului și notarea lor;</li> </ul>	60%
10.4. Proiect			
<p>10.5 Standard minim de performanță</p> <p><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></p>			

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