



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	BIAS6A17 Gimnastică aerobică de întreținere
2.2. Titular Plan învățământ	doctor Piscoi Georgeta Lucia
2.3. Asistent	doctor Piscoi Georgeta Lucia
2.4. Anul de studiu	3
2.5. Semestrul	2
2.6. Tipul de evaluare	ES
2.7. Regimul disciplinei	Op

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	5
3.4.3. Pregătire seminarii/laboratoare, teme, referate, portofolii și eseuri	20

3.4.4. Tutoriat	3
3.4.5. Examinări	5
3.4.6. Alte activități ...	5
3.7. Total ore studiu individual	58
3.8. Total ore pe semestru	42
3.9. Numărul de credite	4

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 din gimnastica aerobică prezente în programa școlară clasele IX- XII

5. Condiții necesare (acolo unde este cazul)

5.1. Condiții de desfășurare a cursului	Sală de curs cu dotările necesare predării teoretice
5.2. Condiții de desfășurare a seminarului	
5.3. Condiții de desfășurare a laboratorului	Sală de gimnastică aerobică dotată cu materiale specifice activității;
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 si sportive, a atitudinii față de practicarea independentă a exercițiului fizic; • Evaluarea nivelului de pregătire a practicanților activităților de educație fizică și sport;
6.2. Competențe transversale	<ul style="list-style-type: none"> • 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 aerobice ca mijloc important al educației fizice școlare; 2. Instrumentarea studenților cu tehnici și procedee specifice gimnasticii aerobice; 3. Perfecționarea cunoștințelor practico-metodice din gimnastica aerobică 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 și a ritmului 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 aerobice în educația fizică școlară; 2. Obiective și avantaje ale practicării gimnasticii aerobice; 3. Particularitățile procesului de învățare în gimnastica aerobică 4. Sarcinile gimnasticii aerobice 5. Tehnica și metodică învățării elementelor aerobice ; 6. Tehnica și metodică învățării elementelor acrobatice dinamice; 7. Strategia de organizare și conducere a activităților aerobice;	Curs interactiv	
8.2 Bibliografie Curs		
1. CÂRSTEA, GH., – Programarea și planificarea în educația fizică și sportivă, Editura Universal, București, 1993. 2. EPURAN, M., - Metodologia cercetării științifice în activitățile corporale, Editura Fundației România de Măine, București, 1995. 3. FIEDLER, P.– Metodica educației fizice și sportive, Editura Universitatea Al. I. Cuza Iași, 1996 4. FERRARIO, B., Aparaschivei, M., Gimnastica aerobică pe înțelesul tuturor, Ed.Semne, 2004. 5. LUCA, A.,– Fitness și aerobica, Editura Fundației Altius Academia, Iași, 2001. 6. MACOVEI, S., VIȘAN, A., Gimnastica aerobică de întreținere, Federația Română Sportul Pentru Toți, București, 2003. 7. STOENESCU, G.,– Gimnastica aerobică (de întreținere) și sportul aerob, Institutul de Studii și Proiectări Energetice, București, 2000.		
8.3 Conținut Seminar	Metode de predare	Observații
8.4 Bibliografie Seminar		
8.5 Conținut Laborator	Metode de predare	Observații
1. Prezentarea cerințelor pentru disciplina studiată. Strategia de organizare și de conducere a exercițiilor aerobice 2. Predarea elementelor din Gimnastica aerobică 3. Predarea elementelor din Dance aerobice 4. Predarea elementelor din Step aerobice 5. Predarea elementelor din Tae Bo, Fitbal, Bossu 6. Predarea elementelor din Pilates, Yoga 7. Predarea elementelor din Callanetics, Stretching	<ul style="list-style-type: none"> • Explicație, demonstrație, exersare 	
8.6 Bibliografie Laborator		
1. CÂRSTEA, GH., – Programarea și planificarea în educația fizică și sportivă, Editura Universal, București, 1993. 2. EPURAN, M., - Metodologia cercetării științifice în activitățile corporale, Editura Fundației România de Măine, București, 1995. 3. FIEDLER, P.– Metodica educației fizice și sportive, Editura Universitatea Al. I. Cuza Iași, 1996 4. FERRARIO, B., Aparaschivei, M., Gimnastica aerobică pe înțelesul tuturor, Ed.Semne, 2004. 5. LUCA, A.,– Fitness și aerobica, Editura Fundației Altius Academia, Iași, 2001. 6. MACOVEI, S., VIȘAN, A., Gimnastica aerobică de întreținere, Federația Română Sportul Pentru Toți, București, 2003. 7. STOENESCU, G.,– Gimnastica aerobică (de întreținere) și sportul aerob, Institutul de Studii și Proiectări Energetice, București, 2000.		
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 recreare, 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 aerobice; • Participare la 75% din cursuri. 		40%
10.2. Seminar			
10.3. Laborator	<ul style="list-style-type: none"> • Participare activă la ore; • Dispoziție la efort fizic și intelectual; • Echipament adecvat; • Atitudine corespunzătoare pentru lucrul în echipă. • Participare la 75% din L.P. 	<ul style="list-style-type: none"> • Executarea exercițiilor ca număr și corectitudine; • Evaluare continuă pe parcursul activității; • Teste pe parcursul semestrului și notarea lor; 	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
Conf. univ. dr. Viorel-Petru
ARDELEAN