



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	Kinetoterapie
1.5. Anul universitar	2024-2025
1.6. Ciclul de studii	Licență
1.7. Specializarea / Programul de studii	Kinetoterapie și Motricitate Specială
1.8. Forma de învățământ	Învățământ cu frecvență (IF)

2. Date despre Disciplină

2.1. Denumirea disciplinei	BIBF1O02 Gimnastică 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, 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. Sală curs cu video proiector, tablă scris
5.2. Condiții de desfășurare a seminarului	
5.3. Condiții de desfășurare a laboratorului	Nu va fi tolerată întârzierea studenților la laborator întrucât aceasta se dovedește disruptivă la adresa procesului educațional;
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"> • Promovează sănătatea • Promovează incluziunea • Dezvoltă o relație terapeutică de colaborare Respectă angajamente
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; • Dă dovadă de inițiativă

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 cultură fizică medicală.
7.2. Obiective 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"> 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
<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 Băiașu, N., și colaboratorii, Gimnastica, Editura Stadion, București, 1972. Gonczy, 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 metodica 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; Tuduscic, 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
<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; 5. 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, 	
8.6 Bibliografie Laborator Băiașu, N., și colaboratorii, Gimnastica, Editura Stadion, București, 1972. Gonczy, 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 metodica 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;
 Tudusciuc, I., Gimnastica acrobatică, Editura Sport - turism, București, 1977
 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			
10.5 Standard minim de performanță - 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