



FIȘA DISCIPLINEI

Gimnastica în învățământul liceal și postliceal, anul universitar 2025-2026

1. Date despre program

1.1	Instituția de învățământ superior	Universitatea Națională de Știință și Tehnologie Politehnica București, Centrul Universitar Pitești
1.2	Facultatea	Științe, Educație Fizică și Informatică
1.3	Departamentul	Educație fizică și Sport
1.4	Domeniul de studii	Știința Sportului și Educației Fizice
1.5	Ciclul de studii	Master
1.6	Programul de studiu / calificarea	Activități motrice curriculare și extracurriculare / Profesor de educație fizică și sport în învățământul secundar

2. Date despre disciplină

2.1	Denumirea disciplinei	Gimnastica în învățământul liceal și postliceal
2.2	Titularul activităților de curs	Prof. univ. dr. Potop Vladimir
2.3	Titularul activităților de seminar / laborator	Prof. univ. dr. Potop Vladimir
2.4	Anul de studii	II
2.5	Semestrul	1
2.6	Tipul de evaluare	Examen
2.7	Regimul disciplinei	DA

3. Timpul total estimat

3.1	Număr de ore pe săptămână	3	3.2	din care curs	1	3.3	S / L / P	2
3.4	Total ore din planul de învăț.	42	3.5	din care curs	14	3.6	S / L / P	28
Distribuția fondului de timp alocat studiului individual								83 ore
Studiu după manual, suport de curs, bibliografie și notițe								30
Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate și pe teren								9
Pregătire seminarii/laboratoare, teme, referate, portofolii, eseuri								20
Tutorat								20
Examinări								4
Alte activități								
3.7	Total ore studiu individual			83				
3.8	Total ore pe semestru			125				
3.9	Număr de credite			5				

4. Precondiții (acolo unde este cazul)

4.1	de curriculum	Nu este cazul
4.2	de rezultate ale învățării	Nu este cazul

5. Condiții (acolo unde este cazul)

5.1	De desfășurare a cursului	Sală de curs cu dotări adecvate: acces la internet și echipamente multimedia.
5.2	De desfășurare a laboratorului	Sală de seminar cu aparatură multi-media.

6. Obiectivele disciplinei

6.1 Obiectivul general al disciplinei	Studentul să fie capabil ca la finalul cursului și al activităților practice să își contureze o viziune dinamică, integrativă asupra principalelor perspective teoretice și a conceptelor în domeniul gimnasticii și să își formeze o perspectivă concretă de aplicarea a acestora în practică
6.2 Obiectivele specifice	<ul style="list-style-type: none">Înșușirea cunoștințelor de bază privind problematica gimnasticii în învățământul liceal și postliceal,Perfecționarea cunoștințelor necesare alcătuirii și predării sistemelor de acționare și metodica predării mijloacelor de bază ale gimnasticii în învățământul liceal și postliceal, ,

7. Competențe specifice vizate

Competențe profesionale	<ul style="list-style-type: none">C2. Ajută elevii în învățarea lorC6. Evaluează eleviiC10. Pregătește conținutul lecției
-------------------------	---



Competențe transversale	CT1. Lucrează în echipe CT2. Își menține aptitudinile fizice
-------------------------	---

8. Rezultatele învățării

Cunoștințe	Identifică factorii care influențează învățarea în educația fizică și sport, inclusiv motivația, retenția, transferul și autoreglarea. <ul style="list-style-type: none">Identifică indicatori de performanță fizică și competență motrică pentru diferite categorii de vârstă și niveluri de pregătire.Înțelegerea principiilor didactice și metodologice necesare pentru elaborarea conținutului unei lecții de educație fizică și sport.
Aptitudini	<ul style="list-style-type: none">- Utilizarea tehnicilor de comunicare eficientă pentru a motiva elevii în procesul de învățare.- Aplicarea unor strategii diferențiate de predare pentru a sprijini elevii cu ritmuri de învățare diferite.- Dezvoltarea capacității de a aplica tehnici de evaluare formative și sumative pentru monitorizarea progresului elevilor/ sportivilor.- Dezvoltarea de planuri de evaluare / analiza manageriale pentru diferite grupe de elevi și sportivi.- Dezvoltarea capacității de a structura lecția în funcție de obiectivele educaționale și de nivelul elevilor/sportivilor- Utilizarea tehnicilor de organizare și planificare pentru a optimiza timpul și resursele unei lecții de educație fizică.
Responsabilitate și autonomie	<ul style="list-style-type: none">- Asumarea responsabilității pentru îmbunătățirea continuă a procesului de predare și învățare în educația fizică și sport.- Crearea unui mediu de învățare incluziv și favorabil dezvoltării competențelor fizice și psihomotrice.- Dezvoltarea inițiativei pentru utilizarea tehnologiilor moderne în susținerea procesului educațional sportiv- Adaptarea procesului de evaluare la nevoile individuale ale elevilor/sportivilor, asigurând incluziunea și echitatea în evaluare- Promovarea unui sistem de evaluare bazat pe feedback constructiv și motivant.- Asumarea responsabilității pentru pregătirea unei lecții adaptate nevoilor elevilor și cerințelor curriculare.- Crearea unui plan de lecție clar, coerent și eficient, care să sprijine progresul elevilor.

9. Conținuturi

9.1. Curs		Nr. ore	Metode de predare	Observații Resurse folosite
1	Priorități metodice și de conținut privind predarea gimnasticii în învățământul liceal și postliceal,	2	Prelegere participativă, dezbateri, expunerea, exemplificarea studiului de caz, problematizarea a conversația euristică	metode intuitive de video proiecție - expunere PPT
2	Gimnastica de baza și particularitățile practicării ei în învățământul liceal și postliceal	2		
3	Rolul mijloacelor DFG si aplicativ utilitatea în formarea capacității motrice generale în învățământul liceal și postliceal	2		
4	Rolul exercițiilor combinate și sub formă de joc, particularitățile practicării lor pe grupe de vârstă, sex, obiective formative. Exerciții și jocuri la aparatele din gimnastica de bază	2		
5	Gimnastica acrobatică – Rolul exercițiilor acrobatice și particularitățile practicării lor pe, obiective formative în învățământul liceal și postliceal	2		
6	Gimnastica aerobică - Forme de practicare și conținuturi utilizate în învățământul liceal și postliceal. Dansul acrobatic individual și pe perechi	2		
7	Gimnastica la aparate - Forme de organizare și practicare a exercițiilor simple la aparate, poziții față de aparat și pe aparate, elanuri și balansări, treceri dintr-o poziție în alta , elemente simple din balans, urcări și coborări	2		
Bibliografie				
1. Bădău, D., & Bădău, A. (2012). <i>Gimnastica în școală: note de curs: fundamente teoretice și practico-metodice</i> . University Press.				
2. Boiachin, A., & Tomșa, N. (2013). <i>Metodologia pregătirii studenților pentru efectuarea analizei pedagogice operative a lecției de gimnastică</i> . Teoria și Arta Educației Fizice în Școală, 33(4), 19-29.				
3. Crețu M. (1997), <i>Gimnastica de bază, îndrumar practico-metodic</i> , Editura Univ. Pitești,				
4. Crețu M., (2006) <i>Gimnastica de bază – Metodica organizării, dezvoltării fizice generale și a capacității aplicative.</i> , Ed Univ. Pitești				
5. Dobrescu T. (2008), <i>Gimnastica – Baze teoretice și metodice</i> , Ed PIM Iași				



6. Dobrescu T., Dumitrescu R., (2007), *Metodica predării gimnasticii în gimnaziu*, Ed. PIM Iași
7. Dobrescu, T., Alexandru, P., & Cretu, M. (2008). *Aspecte privind folosirea băncii de gimnastica în lecția de educație fizică la ciclul liceal*. Gymnasium, 9(12), 134.
8. Fekete J. (1996), *Gimnastica de bază, acrobatică și sărituri*, Editura Librăriile Crican. Univ Oradea
9. Grimalschi, T. (2013). *Tehnologia sistemului de abordare și evaluare a standardelor de eficiență a învățării educației fizice în învățământul liceal*. Teoria și Arta Educației Fizice în Școală, 32(3), 21-30.
10. Nanu, M. C. (2008). *Cresterea capacității de efort aerob prin implementarea programelor de gimnastica aerobica la elevii din ciclul liceal*. Gymnasium, 9(14), 51.
11. Roxana Dumitru , Dorina Orțănescu , Marian Costin Nanu , Germina Cosma, 2018, *METODICA PREDĂRII GIMNASTICII ÎN ȘCOALĂ*, Editura: Editura Universitaria
1. Orțănescu, D. (2000). *Gimnastica în școală*. Craiova: Scorillo.
2. Pașcan, I. (2009). *Gimnastica în școală*. Napoca Star.
3. Popa, L. (2008). *Gimnastica acrobatică și săriturile în școală*. Editura Universității "Aurel Vlaicu".
4. Popescu G.(2003), *Gimnastica de bază, Structura și organizarea activităților de educație fizică*, Editura Perpessicius, București,
5. Popescu G.(2005), *Gimnastica pregătirii, educării, dezvoltării fizice generale*, Editura Elisaveros, București
6. Potop V, (2008). *Gimnastica artistică feminină- elemente de teorie și metodică*, București, Editura Bren,
7. Potop V, (2014). *Teoria și practica în gimnastica artistică*. București, Editura Discobolul.
8. Potop V. (2014). *Gimnastica de bază. Teorie și metodică*, București, Editura Discobolul.
9. Potop, V., & Marinescu, S. (2014). *Gimnastica în școală*. București: Discobolul.
10. Potop V. (2024). *Gimnastica în învățământul liceal și post liceal*. Suport curs, uz intern, Pitești.
11. Preja C.A. *Metodica predării gimnasticii în școală*, Editura Risoprint, 2022
12. Sakizlian, M. (2012). *Gimnastica aerobica la lecțiile de educație fizică cu studentele din învățământul superior*. Revistă de științe socioumane, 20(1), 83-92.
13. Scarlat E., Scarlat M.B.,(2003), *Educație Fizică și Sport*, Editura Didactică și pedagogică, București
14. Solomon M. Grigore V., Bedo C., (1996), *Gimnastica*, Edit. Dom Târgoviște
- Tomșa, N. (2018). *Factorii determinanți ai reușitei studenților la orele de gimnastică*. Știința Culturii Fizice, 3(32), 113-117.

9.2. Aplicații: Seminar / Laborator / Teme de casă		Nr. ore	Metode de predare	Observații Resurse folosite
1	Gimnastica de bază, subramurile gimnasticii de bază Rolul mijloacelor DFG si aplicativ utlitarea în formarea capacității motrice generale	4	Exercițiul, discuția, demonstrația	
2	Gimnastica de bază – Rolul exercițiilor combinate și sub formă de joc, particularitățile practicării lor pe grupe de vârstă, sex, obiective formative. Exerciții și jocuri la aparatele din gimnastica de bază	4		
3	Gimnastica acrobatică – Forme de practicare a exercițiilor acrobatică și particularitățile organizării practicării lor pe grupe de vârstă, sex, obiective formative	4		
4	Gimnastica aerobica - Forme de practicare și conținuturi utilizate în activitățile fizice pentru sănătate. Dansul acrobatic individual și pe perechi	4		
5	Gimnastica sărituri peste aparate – Forme de organizare și practicare a săriturilor simple cu sprijin. Sărituri cu bătaie la plasă mică pe și peste calup de burete	4		
6	Gimnastica la aparate - Forme de organizare și practicare a exercițiilor simple la aparate, poziții față de aparat și pe aparate, elanuri și balansări, treceri dintr-o poziție în alta , elemente simple din balans, urcări și coborări.	4		
7	Gimnastică la aparate speciale – Plasa elastică, Parașuta, Roata metalică			

Bibliografie

12. Bădău, D., & Bădău, A. (2012). *Gimnastica în școală: note de curs: fundamente teoretice și practico-metodice*. University Press.
13. Boiachin, A., & Tomșa, N. (2013). *Metodologia pregătirii studenților pentru efectuarea analizei pedagogice operative a lecției de gimnastică*. Teoria și Arta Educației Fizice în Școală, 33(4), 19-29.
14. Crețu M. (1997), *Gimnastica de bază, îndrumar practico-metodic*, Editura Univ. Pitești,
15. Crețu M., (2006) *Gimnastica de bază – Metodica organizării, dezvoltării fizice generale și a capacității aplicative.*, Ed Univ. Pitești
16. Dobrescu T. (2008), *Gimnastica – Baze teoretice și metodice*, Ed PIM Iași
17. Dobrescu T., Dumitrescu R., (2007), *Metodica predării gimnasticii în gimnaziu*, Ed. PIM Iași
18. Dobrescu, T., Alexandru, P., & Cretu, M. (2008). *Aspecte privind folosirea băncii de gimnastica în lecția de educație fizică la ciclul liceal*. Gymnasium, 9(12), 134.



19. Fekete J. (1996), *Gimnastica de bază, acrobatică și sărituri*, Editura Librăria Crican, Univ Oradea
20. Grimalschi, T. (2013). *Tehnologia sistemului de abordare și evaluare a standardelor de eficiență a învățării educației fizice în învățământul liceal*. Teoria și Arta Educației Fizice în Școală, 32(3), 21-30.
21. Nanu, M. C. (2008). *Cresterea capacității de efort aerob prin implementarea programelor de gimnastica aerobica la elevii din ciclul liceal*. Gymnasium, 9(14), 51.
22. Roxana Dumitru, Dorina Orțanescu, Marian Costin Nanu, Germina Cosma, 2018, *METODICA PREDĂRII GIMNASTICII ÎN ȘCOALĂ*, Editura Universitaria
15. Orțanescu, D. (2000). *Gimnastica în școală*. Craiova: Scorillo.
16. Pașcan, I. (2009). *Gimnastica în școală*. Napoca Star.
17. Popa, L. (2008). *Gimnastica acrobatică și săriturile în școală*. Editura Universității "Aurel Vlaicu".
18. Popescu G. (2003), *Gimnastica de bază, Structura și organizarea activităților de educație fizică*, Editura Perpessicius, București,
19. Popescu G. (2005), *Gimnastica pregătirii, educării, dezvoltării fizice generale*, Editura Elisaveros, București
20. Potop V. (2008). *Gimnastica artistică feminină- elemente de teorie și metodică*, București, Editura Bren,
21. Potop V. (2014). *Teoria și practica în gimnastica artistică*. București, Editura Discobolul.
22. Potop V. (2014). *Gimnastica de bază. Teorie și metodică*, București, Editura Discobolul.
23. Potop, V., & Marinescu, S. (2014). *Gimnastica în școală*. București: Discobolul.
24. Potop V. (2024). *Gimnastica în învățământul liceal și post liceal*. Suport curs, uz intern, Pitești.
25. Preja C.A. *Metodica predării gimnasticii în școală*, Editura Risoprint, 2022
26. Sakizlian, M. (2012). *Gimnastica aerobica la lecțiile de educație fizică cu studentele din învățământul superior*. Revistă de științe socioumane, 20(1), 83-92.
27. Scarlat E., Scarlat M.B., (2003), *Educație Fizică și Sport*, Editura Didactică și pedagogică, București
28. Solomon M. Grigore V., Bedo C., (1996), *Gimnastica*, Edit. Dom Târgoviște
1. Tomșa, N. (2018). *Factorii determinanți ai reușitei studenților la orele de gimnastică*. Știința Culturii Fizice, 3(32), 113-117.

10. Coroborarea conținuturilor disciplinei cu așteptările reprezentanților comunității epistemice, asociațiilor profesionale și angajatori din domeniul aferent programului

Conținutul disciplinei este în concordanță cu conceptele teoretice și practice internaționale și dezvoltă conținuturi noi față de alte centre universitare din țară.

11. Evaluare

Tip activitate	11.1 Criterii de evaluare	11.2 Metode de evaluare	11.3 Puncte pe activitate
11.4 Curs	Calitatea, gradul de asimilare a terminologiei de specialitate și coerența tratării subiectului de examen	Evaluare scrisă	50
11.5 Seminar / Laborator / Tema de casă	Activitate practică: - Elaborare de proiecte Elaborare de secvențe didactice	Probe de control – evaluare practică Prezentarea proiectului Powerpoint	50
11.6. Condiții de promovare Punctajul minim pentru promovarea disciplinei este de 50 puncte. Punctajul total se transformă în notă întreagă prin împărțire la 10 și rotunjire. Studentul trebuie să participe la evaluarea finală, în regim față în față, fără impunerea unui punctaj minim la evaluarea finală.			

Data completării
30.09.2024

Titular de curs,
Prof.univ. dr. Potop Vladimir

Titular de lucrări practice,
Prof. univ. dr. Potop Vladimir

Data aprobării în Consiliul departamentului,
30.09.2024

Director de departament,
(prestator)
Conf.univ.dr. Liviu Mihailescu

Director de departament,
(beneficiar),
Conf.univ.dr. Liviu Mihailescu

Data aprobării în Consiliul FSEFI,
30.09.2024

Decan FSEFI,
Conf.univ.dr. Julien Leonard FLEANCU