



FIȘA DISCIPLINEI

Gimnastica aerobică 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 aerobică în învățământul liceal și postliceal									
2.2 Titularul activităților de curs						Conf.univ.dr. Manole Carmen									
2.3 Titularul activităților de seminar / laborator						Conf.univ.dr. Manole Carmen									
2.4 Anul de studii		II		2.5 Semestrul		II		2.6 Tipul de evaluare		E		2.7 Regimul disciplinei		DA	

3. Timpul total estimat

3.1	Număr de ore pe săptămână	2	3.2	din care curs	1	3.3	S / L / P	1
3.4	Total ore din planul de învăț.	28	3.5	din care curs	14	3.6	S / L / P	14
Distribuția fondului de timp alocat studiului individual								ore
Studiu după manual, suport de curs, bibliografie și notițe								30
Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate și pe teren								20
Pregătire seminarii/laboratoare, teme, referate, portofolii, eseuri								30
Tutorat								10
Examinări								10
Alte activități								22
3.7	Total ore studiu individual	122						
3.8	Total ore pe semestru	150						
3.9	Număr de credite	6						

4. Precondiții (acolo unde este cazul)

4.1	De curriculum	Elementele și procedeele tehnice studiate la licență
4.2	De competențe	Capacitatea de documentare, sistematizare, selecționare, capacitate de concepție-editare scrisă în stil științific

5. Condiții (acolo unde este cazul)

5.1	De desfășurare a cursului	Sala cu videoproiector
5.2	De desfășurare a laboratorului	Sala de sport cu teren de volei

6. Obiectivele disciplinei

6.1 Obiectivul general al disciplinei	Obținerea unei condiții fizice optime cu ajutorul mijloacelor ce sunt reprezentate de mișcările ritmice executate pe muzică. Formarea unei ținute specifice, a unei expresivități și particularități corporale.
6.2 Obiectivele specifice	<p>a) Obiective cognitive</p> <ul style="list-style-type: none">□ 1. Cunoașterea, înțelegerea și utilizarea adecvată a diferitelor concepte teoretice de bază, a principalelor teorii și orientări specifice disciplinei: identificarea de termeni, relații, procese; perceperea unor relații și conexiuni.□ 2. Achiziționarea sistemului de cunoștințe teoretice, metodologice și practice cu privire la dirijarea metodologică a capacității motrice în gimnastica aerobică.□ 3. Cunoașterea și utilizarea principiilor care stau la baza elaborării programelor de gimnastică aerobică. <p>b) Obiective procedurale</p> <ul style="list-style-type: none">□ 1. Corelarea unor cunoștințe curriculare dobândite anterior din gimnastică cu gimnastica aerobică;□ 2. Identificarea unor situații concrete de utilizare aplicativă a aspectelor teoretice: teorii, taxonomii, criterii, etc. <p>c) Obiective atitudinale</p> <ul style="list-style-type: none">□ 1. Manifestarea unei atitudini pozitive și responsabile față de domeniul științific / cultivarea unui mediu științific centrat pe valori și relații democratice / promovarea unui sistem de valori culturale, morale și civice / valorificarea optimă și creativă a propriului potențial în activitățile științifice / implicarea în dezvoltarea instituțională și în promovarea inovațiilor științifice / angajarea în relații de



	parteneriat cu alte persoane / instituții cu responsabilități similare / participarea la propria dezvoltare profesională): <ul style="list-style-type: none">▪ reacția pozitivă la sugestii, cerințe, sarcini didactice și sportive;▪ implicarea în activități științifice în legătură cu disciplina studiată;▪ abilitatea de a colabora cu specialiștii din alte domenii.
--	------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

7. Competențe specifice vizate

Competențe profesionale	C2. Ajută elevii în învățarea lor C6. Evaluează elevii C10. Pregătește conținutul lecției
Competențe transversale	C.T. 1. lucrează în echipe C.T. 2. își menține aptitudinile fizice

8. Rezultatele învățării

Cunoștințe	<ul style="list-style-type: none">• Identifică factorii care influențează învățarea în educația fizică și sport, inclusiv motivația, retenția, transferul și autoreglarea.• 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
CURS AMCE/ Anul I / SEMESTRUL I			Prelegerea participativă, dezbaterea, exemplificarea, exercițiul de reflecție, conversația euristică.	Calculator, Videoproiector
1	C1. Lecția de gimnastică aerobică în educația fizică școlară. • În învățământul liceal și postliceal	2		
2	C2. Obiectivele și sarcinile gimnasticii aerobice de întreținere. • Obiectivele și efectele activității de tip aerob.	2		
3	C3. Lecția de educație fizică și locul gimnasticii aerobice în verigile acesteia	2		
4	C4. Acompaniamentul muzical în gimnastica aerobică.	2		
5	C5. Gimnastica aerobică ramură scenică / mijloc de petrecere a timpului liber	2		
6	C6. Efortul în lecția de gimnastică aerobică	2		
7	C7. Stretchingul în conținutul lecției de gimnastică aerobică / modele și programe	2		
Bibliografie: Blandine, C-G., Germain, F., (2024). Anatomie pentru mișcare, Editura Polirom Chera-Ferrario, B., Marinescu, S., (2014). Gimnastica de bază, Editura Bibliotheca Chera-Ferrario, B., (2014). Selecția inițială și instruirea copiilor în gimnastica aerobică de performanță, Editura Bibliotheca Ilie, I-C., Ciomag, R-V., (2015). Exerciții fizice de tip aerobic și alte sfaturi utile pentru sănătatea ta, Editura ASE Manole, C., (2024). Gimnastica aerobică în învățământul liceal și postliceal – suport de curs				



Minoiu, V., (2021). 100 exercitii de gimnastica recomandate in timpul liber, Editura Universitaria
Nelson, A., Kokkonen, J., (2022). Anatomia stretchingului, Editura Lifestyle
Ratey, J., (2021). Start! Un corp activ, un creier scilpitor, Editura Herald
Renee, M., (2017). Alimentația sportivilor amatori și de performanță, Editura Lifestyle
Yoon, J., (2021). Stretching simplu și eficient, Editura Polirom.

9.2. Aplicații: Laborator		Nr. ore	Metode de predare	Observații Resurse folosite
Seminar				
1	Pași de bază specifici în gimnastica aerobică	2	Explicația, demonstrația, exercițiul. Lucrul în grup, discuția, dezbateră. Dialogul, conversația, reprezentare foto și video	În cadrul primei lecții se stabilesc obligațiile de la seminar ale studenților și se precizează criteriile ce vor fi utilizate în evaluarea rezultatelor învățării Proiectul CD însoțit de alegerea muzicală
2	Exerciții de stretching	2		
3	Jocuri aerobice de încălzire	2		
4	Programe de dezvoltare fizică armonioasă specifice gimnasticii aerobice	2		
5	Programe scenice de tip majorete	2		
6	Programe specifice dezvoltării calităților motrice	2		
7	Modele de dans aerobice	2		

Bibliografie:

Blandine, C-G., Germain, F., (2024). Anatomie pentru mișcare, Editura Polirom
Chera-Ferrario, B., Marinescu, S., (2014). Gimnastica de bază, Editura Bibliotheca
Chera-Ferrario, B., (2014). Selecția inițială și instruirea copiilor în gimnastica aerobică de performanță, Editura Bibliotheca
Ilie, I-C., Ciomag, R-V., (2015). Exerciții fizice de tip aerobice și alte sfaturi utile pentru sănătatea ta, Editura ASE
Manole, C., (2024). Gimnastica aerobică în învățământul liceal și postliceal – suport de curs
Minoiu, V., (2021). 100 exercitii de gimnastica recomandate in timpul liber, Editura Universitaria
Nelson, A., Kokkonen, J., (2022). Anatomia stretchingului, Editura Lifestyle
Ratey, J., (2021). Start! Un corp activ, un creier scilpitor, Editura Herald
Renee, M., (2017). Alimentația sportivilor amatori și de performanță, Editura Lifestyle
Yoon, J., (2021). Stretching simplu și eficient, Editura Polirom.

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

Corectitudinea și acuratețea folosirii conceptelor și teoriilor însușite la nivelul disciplinei – vor satisface așteptările reprezentanților comunității epistemice/academice din domeniul știința sportului și educației fizice.
Competențele care vor fi achiziționate la nivelul disciplinei – vor satisface așteptările reprezentanților asociațiilor profesionale și angajatorilor din domeniul învățământului liceal și postliceal.
Notă: În cadrul programelor de formare continuă a personalului didactic va fi evaluat, periodic, gradul de satisfacție al reprezentanților comunității academice și al angajatorilor față de competențele profesionale și transversale dobândite de către absolvenții programelor de studiu *Activități Motrice Curriculare și Extracurriculare*.

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: - Programe de gimnastică aerobică de întreținere Coregrafii specifice gimnasticii aerobice de spectacol	Probe de control – evaluare practică	20
	Temă de casă: Realizarea proiectului în forma CD însoțit de demonstrarea acestuia. Referat	Prezentarea proiectului Paworpoint	20
	Prezența la lucrările practice	Natarea curentă Evaluarea participării conștiente și active din cadrul lucrărilor practice	10

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.



Universitatea Națională de Știință și Tehnologie Politehnica București
Centrul Universitar Pitești
Facultatea de Științe, Educație Fizică și Informatică



Data completării
30 septembrie 2024

Titular de curs,
Conf.univ.dr. Manole Carmen

Titular de seminar / laborator,
Conf.univ.dr. Manole Cramen

Data aprobării în Consiliul departamentului,
30 septembrie 2024

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

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

Data aprobării în Consiliul FSEFI,
.....

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