



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 din București
1.2 Facultatea	Facultatea de Științe, Educație Fizică și Informatică
1.3 Departamentul	Educație Fizică și Sport
1.4 Domeniul de studii universitare	Știința Sportului și Educației Fizice
1.5 Programul de studii universitare	Activități motrice curriculare și extracurriculare
1.6 Ciclul de studii universitare	Master
1.7 Limba de predare	Română
1.8 Locația geografică de desfășurare a studiilor	Pitești

2. Date despre disciplină

2.1 Denumirea disciplinei	Gimnastica în învățământul liceal și postliceal						
2.2 Titularul/ii activităților de curs	Prof. univ. dr. Potop Vladimir						
2.3 Titularul/ii activităților de seminar / laborator/proiect	Prof. univ. dr. Potop Vladimir						
2.4 Anul de studiu	2	2.5 Semestrul	III	2.6. Tipul de evaluare	E/	2.7 Statutul disciplinei	Ob ¹
2.8 Categoria formativă	DA	2.9 Codul disciplinei	UPB.18.M3.O.05-03				

3. Timpul total (ore pe semestru al activităților didactice)

3.1 Număr de ore pe săptămână	2	Din care: 3.2 curs	1	3.3 laborator	2
3.4 Total ore din planul de învățământ	28	Din care: 3.5 curs	14	3.6 laborator	28
Distribuția fondului de timp					ore
Studiul după manual, suport de curs, bibliografie și notițe Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate Pregătire laboratoare- teme, referate, portofolii și eseuri					75
Tutorat					
Examinări					4
Alte activități (dacă există):					4
3.7 Total ore studiu individual	83				
3.8 Total ore pe semestru	125				
3.9 Numărul de credite	5				

4. Precondiții (acolo unde este cazul)

¹Obligatorie / Opțională / Facultativă – Se va completa conform planului de învățământ.



4.1 de curriculum	
4.2 de rezultate ale învățării	Acumularea unor cunoștințe din domeniul științei sportului și educației fizice

5. Condiții necesare pentru desfășurarea optimă a activităților didactice (acolo unde este cazul)/

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

6. Obiectiv general

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

7. Rezultatele învățării

Cunoștințe	Identifică factorii care influențează învățarea în educația fizică și sport, inclusiv motivația, retenția, transferul și autoreglarea. Identifica 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.
Abilități	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 sportivAdaptarea procesului de evaluare la nevoile individuale ale elevilor/sportivilor, asigurând incluziunea și echitatea în evaluarePromovarea 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.
--------------------------------------	---

8. Metode de predare

Pornindu-se de analiza caracteristicilor de învățare ale masteranzilor și de la nevoile lor specifice, procesul de predare va explora metode de predare

- expositive (prelegerea, expunerea), conversative-interactive, bazate pe modele de învățare prin descoperire facilitate de explorarea directă și indirectă a realității (experimentul, demonstrația, modelarea), dar și pe metode bazate pe acțiune, precum exercițiul, activitățile practice și rezolvarea de probleme.

În activitatea de predare vor fi utilizate

- prelegeri, în baza unor prezentări Power Point sau diferite filmulețe care vor fi puse la dispoziția studenților.

Se va exersa abilitatea de lucru în echipă pentru rezolvarea diferitelor sarcini de învățare.

9. Conținuturi

CURS/		
Capitolul	Conținutul	Nr. ore
I	Priorități metodice și de conținut privind predarea gimnasticii în învățământul liceal și postliceal,	2
II	Gimnastica de baza și particularitățile practicării ei în învățământul liceal și postliceal	2
III	Rolul mijloacelor DFG și aplicativ utilizarea în formarea capacității motrice generale în învățământul liceal și postliceal	2
IV	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
V	Gimnastica acrobatică – Rolul exercițiilor acrobatice și particularitățile practicării lor pe, obiective formative în învățământul liceal și postliceal	2
VI	Gimnastica aerobă - Forme de practicare și conținuturi utilizate în învățământul liceal și postliceal. Dansul acrobatic individual și pe perechi	2



VII	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
	Total:	14

Bibliografie

Potop V. (2024). Gimnastica în învățământul liceal și post liceal. Suport curs, uz intern, Pitești

Bădău, D., & Bădău, A. (2012). *Gimnastica în școală: note de curs: fundamente teoretice și practico-metodice*. University Press.

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.

Crețu M. (1997), *Gimnastica de bază, îndrumar practico-metodic*, Editura Univ. Pitești,

Crețu M., (2006) *Gimnastica de bază – Metodica organizării, dezvoltării fizice generale și a capacității aplicative.*, Ed Univ. Pitești

Dobrescu T. (2008), *Gimnastica – Baze teoretice și metodice*, Ed PIM Iași

Dobrescu T., Dumitrescu R., (2007), *Metodica predării gimnasticii în gimnaziu*, Ed. PIM Iași

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.

Fekete J. (1996), *Gimnastica de bază, acrobatică și sărituri*, Editura Librăriile Crican. Univ Oradea

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.

Nanu, M. C. (2008). *Cresterea capacitatii de efort aerob prin implementarea programelor de gimnastica aerobica la elevii din ciclul liceal*. Gymnasium, 9(14), 51.

Orănescu, D. (2000). *Gimnastica în școală*. Craiova: Scorillo.

Pașcan, I. (2009). *Gimnastica în școală*. Napoca Star.

Popa, L. (2008). *Gimnastica acrobatică și săriturile în școală*. Editura Universității " Aurel Vlaicu".

Popescu G.(2003), *Gimnastica de bază, Structura și organizarea activităților de educație fizică*, Editura Perpessicius, București,

Popescu G.(2005), *Gimnastica pregătirii, educării, dezvoltării fizice generale*, Editura Elisaveros, București

Potop V, (2008). *Gimnastica artistică feminină- elemente de teorie și metodică*, București, Editura Bren,

Potop V, (2014). *Teoria și practica în gimnastica artistică*. București, Editura Discobolul.

Potop V. (2014). *Gimnastica de bază. Teorie și metodică*, București, Editura Discobolul.

Potop, V., & Marinescu, S. (2014). *Gimnastica în școală*. București: Discobolul.

Potop V. (2024). *Gimnastica în învățământul liceal și post liceal*. Suport curs, uz intern, Pitești.

Sakizlian, M. (2012). *Gimnastica aerobica la lecțiile de educație fizică cu studentele din învățământul superior*. Revistă de științe socioumane, 20(1), 83-92.

Scarlat E., Scarlat M.B.,(2003), *Educație Fizică și Sport*, Editura Didactică și pedagogică, București

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.

LABORATOR/ SEMINAR/PROIECT

N r. cr t.	Conținutul	Nr. ore
---------------------	------------	------------



1.	Gimnastica de bază, subramurile gimnasticii de bază Rolul mijloacelor DFG si aplicativ utlitarea în formarea capacității motrice generale	4
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 acrobatice 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	4
	Total:	28

Bibliografie

- Potop V. (2024). Gimnastica în învățământul liceal și post liceal. Suport curs, uz intern, Pitești
- Bădău, D., & Bădău, A. (2012). *Gimnastica în școală: note de curs: fundamente teoretice și practico-metodice*. University Press.
- 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.
- Crețu M. (1997), *Gimnastica de bază, îndrumar practico-metodic*, Editura Univ. Pitești,
- Crețu M., (2006) *Gimnastica de bază – Metodica organizării, dezvoltării fizice generale și a capacității aplicative.*, Ed Univ. Pitești
- Dobrescu T. (2008), *Gimnastica – Baze teoretice și metodice*, Ed PIM Iași
- Dobrescu T., Dumitrescu R., (2007), *Metodica predării gimnasticii în gimnaziu*, Ed. PIM Iași
- Dobrescu, T., Alexandru, P., & Cretu, M. (2008). *Aspecte privind folosirea băncii de gimnastica în lectia de educatie fizica la ciclul liceal*. Gymnasium, 9(12), 134.
- Fekete J. (1996), *Gimnastica de bază, acrobatică și sărituri*, Editura Librăriile Crican. Univ Oradea
- 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.
- Nanu, M. C. (2008). *Cresterea capacitatii de efort aerob prin implementarea programelor de gimnastica aerobica la elevii din ciclul liceal*. Gymnasium, 9(14), 51.
- Orțănescu, D. (2000). *Gimnastica în școală*. Craiova: Scorillo.
- Pașcan, I. (2009). *Gimnastica în școală*. Napoca Star.
- Popa, L. (2008). *Gimnastica acrobatică și săriturile în școală*. Editura Universității "Aurel Vlaicu".
- Popescu G.(2003), *Gimnastica de bază, Structura și organizarea activităților de educație fizică*, Editura Perpessicius, București,
- Popescu G.(2005), *Gimnastica pregătirii, educării, dezvoltării fizice generale*, Editura Elisavaros, București
- Potop V, (2008). *Gimnastica artistică feminină- elemente de teorie și metodică*, București, Editura Bren,
- Potop V, (2014). *Teoria și practica în gimnastica artistică*. București, Editura Discobolul.
- Potop V. (2014). *Gimnastica de bază. Teorie și metodică*, București, Editura Discobolul.
- Potop, V., & Marinescu, S. (2014). *Gimnastica în școală*. București: Discobolul.



Potop V. (2024). *Gimnastica în învățământul liceal și post liceal*. Suport curs, uz intern, Pitești.
Sakizlian, M. (2012). *Gimnastica aerobică la lecțiile de educație fizică cu studentele din învățământul superior*. Revistă de științe socioumane, 20(1), 83-92.
Scarlat E., Scarlat M.B., (2003), *Educație Fizică și Sport*, Editura Didactică și pedagogică, București
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.

10. Evaluare

Tip activitate	10.1 Criterii de evaluare	10.2 Metode de evaluare	10.3 Pondere din nota finală
10.4 Curs	Calitatea, gradul de asimilare a terminologiei de specialitate și coerența tratării subiectului de examen	Evaluare scrisă	50
10.5 Seminar/laborator/proiect	Activitate practică: Elaborare de proiecte Elaborare de secvențe didactice	Probe de control evaluare practică Prezentarea proiectului PowerPoint	50
10.6 Condiții de promovare			
Obținerea a 50% din punctajul total 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
28 septembrie 2025

Titular de curs
Prof. univ. dr Potop Vladimir

Titular(ii) de aplicații
Prof. univ. dr Potop Vladimir

Data avizării în departament
29 septembrie 2025

Director de departament
Conf univ dr Liviu Emanuel Mihăilescu

Data aprobării în Consiliul Facultății
29 septembrie 2025

Decan
Conf.univ.dr. Julien Leonard FLEANCU