



Universitatea Națională de Știință și Tehnologie
POLITEHNICA București
Facultatea de Științe, Educație Fizică și Informatică



FIȘA DISCIPLINEI

Gimnastica aerobică în învățământul liceal și postliceal

1. Date despre program

1.1 Instituția de învățământ superior/	Universitatea Națională de Știință și Tehnologie POLITEHNICA din București/
1.2 Facultatea	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 aerobică în învățământul liceal și postliceal						
2.2 Titularul/ii activităților de curs	Manole Carmen						
2.3 Titularul/ii activităților de seminar / laborator/proiect	Manole Carmen						
2.4 Anul de studiu	2	2.5 Semestrul	II	2.6. Tipul de evaluare	E	2.7 Statutul disciplinei	Ob
2.8 Categoria formativă	DA	2.9 Codul disciplinei:	UPB.18.M4.O.05-07				

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 seminar/laborator/proiect	1
3.4 Total ore din planul de învățământ	28	Din care: 3.5 curs	14	3.6 seminar/laborator/proiect	14
Distribuția fondului de timp					ore
Studiul după manual, suport de curs, bibliografie și notițe Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate Pregătire seminarii/ laboratoare/proiecte, teme, referate, portofolii și eseuri					109
Tutorat					6
Examinări					7
Alte activități (dacă există):					
3.7 Total ore studiu individual	122				
3.8 Total ore pe semestru	150				
3.9 Numărul de credite	6				

4. Precondiții (acolo unde este cazul)

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

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



Universitatea Națională de Știință și Tehnologie
POLITEHNICA București
Facultatea de Științe, Educație Fizică și Informatică



5.1 de desfășurare a cursului	<ul style="list-style-type: none">• Elementele și procedeele tehnice studiate la licență
5.2 de desfășurare a seminarului/laboratorului/proiectului	<ul style="list-style-type: none">• Capacitatea de documentare, sistematizare, selecționare, capacitate de concepție-editare scrisă în stil științific

6. Obiectiv general

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.

7. 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.• 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	<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.

8. Metode de predare

Prelegerea participativă, dezbateră, exemplificarea, exercițiul de reflecție, conversația euristică. Conversația euristică. Lucrul în grup.

9. Conținuturi



Universitatea Națională de Știință și Tehnologie
POLITEHNICA București
Facultatea de Științe, Educație Fizică și Informatică



CURS		
Capitolul	Conținutul	Nr. ore
I	C1. Lecția de gimnastică aerobică în educația fizică școlară. În învățământul liceal și postliceal	2
II	C2. Obiectivele și sarcinile gimnasticii aerobice de întreținere. Obiectivele și efectele activității de tip aerob.	2
III	C3. Lecția de educație fizică și locul gimnasticii aerobice în verigile acesteia	2
IV	C4. Acompaniamentul muzical în gimnastica aerobică.	2
V	C5. Gimnastica aerobică ramură scenică / mijloc de petrecere a timpului liber	2
VI	C6. Efortul în lecția de gimnastică aerobică	2
VII	C7. Stretchingul în conținutul lecției de gimnastică aerobică / modele și programe	2
Total:		14

Bibliografie:

Manole, C., (2024). Gimnastica aerobică în învățământul liceal și postliceal – suport de curs
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
Minoiu, V., (2021). 100 exerciții de gimnastica recomandate în timpul liber, Editura Universitaria
Nelson, A., Kokkonen, J., (2022). Anatomia stretchingului, Editura Lifestyle
Ratey, J., (2021). Start! Un corp activ, un creier scriitor, Editura Herald
Renee, M., (2017). Alimentația sportivilor amatori și de performanță, Editura Lifestyle
Yoon, J., (2021). Stretching simplu și eficient, Editura Polirom.

LABORATOR/ SEMINAR/PROIECT		
Nr. crt.	Conținutul	Nr. ore
1.	Pași de bază specifici în gimnastica aerobică	2
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 aerobic	2
Total:		14

Bibliografie:

Manole, C., (2024). Gimnastica aerobică în învățământul liceal și postliceal – suport de curs
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



Universitatea Națională de Știință și Tehnologie
POLITEHNICA București
Facultatea de Științe, Educație Fizică și Informatică



Ilie, I-C., Ciomag, R-V., (2015). Exerciții fizice de tip aerobic și alte sfaturi utile pentru sănătatea ta, Editura ASE

Minoiu, V., (2021). 100 exerciții de gimnastică recomandate în 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. 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: Programe de gimnastică aerobă 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 Power point	20
	Prezența la lucrările practice	Notarea curentă Evaluarea participării conștiente și active din cadrul lucrărilor practice	10

10.6 Condiții de promovare

- Obținerea a 50% din punctajul total.
- 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
28 sept 2025

Titular de curs
Conf.univ.dr. Manole Carmen

Titular(ii) de aplicații
Conf.univ.dr. Manole Cramen

Data avizării în
departament
29 sept 2025

Director de departament
Conf.univ.dr. Mihailescu Liviu

Data aprobării în
Consiliul Facultății
29 sept 2025

Decan
Conf.univ.dr. Fleancu Leonard