

EDUCAȚIA FIZICĂ II
1. Date despre unitatea de curs/modul

Facultatea	Energetică și Inginerie Electrică				
Catedra/Departamentul	Educație Fizică				
Ciclul de studii	Studii superioare de licență, ciclul I				
Programul de studiu	521.8 Inginerie și management în industria ușoară				
Anul de studiu	Semestrul	Tip de evaluare	Categoria formativă	Categoria de opționalitate	Credite ECTS
I (învățământ cu frecvență).	2.	T- test, cu apreciere admis/respins	G – discipline de formare a abilităților și competențelor generale	O - unitate de curs obligatorie	-

2. Timpul total estimat

Total ore în planul de învățământ	Din care				
	Ore auditoriale		Lucrul individual		
	Curs	Laborator/practice	Proiect de an	Studiul materialului teoretic	Pregătire aplicații
60	-	30/-	-	-	30

3. Precondiții de acces la unitatea de curs/modul

Conform planului de învățământ	Educația fizică I
Conform competențelor	Dezvoltarea fizică armonioasă, dobândirea unui potențial biologic capabil să asigure o stare de sănătate bună, care să sporească eficiența și calitatea activităților profesionale sociale viitoare, formarea unui sistem de cunoștințe teoretice și practice (didactice, tehnice, igienice, medicale, organizatorice). Învățarea, consolidarea, perfecționarea unor deprinderi și priceperi motrice din anumite ramuri sportive.

4. Condiții de desfășurare a procesului educațional pentru

Curs	-
Laborator/seminar	Participarea la probe de evaluare și la competiții sportive pentru membrii echipelor reprezentative: participarea la concursuri de selecție, la antrenamente colective și la competiții.

5. Competențe specifice acumulate

Competențe profesionale	<ul style="list-style-type: none"> • Inițierea în teorie și metodică educației fizice și sportului; • inițierea în practicarea unor ramuri sportive: volei, baschet, fotbal, minifotbal, badminton, atletism, tenis de masă, șah, joc de dame etc.; • dezvoltarea calităților motrice necesare (rezistența, viteza, forța, suplețe, îndemânare, abilitatea, relaxarea);
Competențe transversale	<ul style="list-style-type: none"> • conștientizarea și importanța necesității practicării sistematice a exercițiilor fizice; • efecte sanogenetice, sociale la practicarea exercițiilor fizice; • cunoștințe și priceperi metodologice pentru elaborarea unui complex de exerciții fizice pentru gimnastica de înviore, gimnastica în producție, luând în considerare genul,

	dezvoltarea fizică, starea sănătății (diagnozei); • autocontrolul la practicarea exercițiilor fizice.
--	--

6. Obiectivele unității de curs/modulului

Obiectivul general	Inițierea și dezvoltarea calităților motrice
Obiectivele specifice	- formarea în continuare a cunoștințelor teoretice și a priceperilor în domeniul culturii fizice, - aplicarea lor în menținerea și fortificarea stării sănătății, - integrării socio-profesionale a studenților;

7. Conținutul unității de curs/modulului

Tematica lucrărilor practice	Numărul de ore	
	învățământ cu frecvență	învățământ cu frecvență redusă
Tematica lucrărilor de laborator		
L1. Lecția metodică cu caracter organizatoric. Anunțarea sarcinilor, cerințelor disciplinei. Normele de protecție.	2	-
L2. Microlecție metodică. Pregătirea fizică generală. Dezvoltarea forței, rezistenței generale.	2	-
L3. Pregătirea fizică generală. Dezvoltarea forței, rezistenței generale. Învățarea și perfecționarea elementelor tehnice – Volei. Verificarea normativului de control: Motricitate 30” – (B, F).	2	-
L4. Pregătirea fizică generală. Dezvoltarea forței, rezistenței generale. Învățarea și perfecționarea elementelor tehnico-tactică – volei.	2	-
L5. Pregătirea fizică generală. Dezvoltarea forței, rezistenței generale. Învățarea elementelor tehnice (a jocului de simplu) – Badminton.	2	-
L6. Pregătirea fizică generală. Dezvoltarea forței, rezistenței generale. Învățarea și perfecționarea elementelor tehnice – Badminton, Baschet..	2	-
L7. Pregătirea fizică generală. Dezvoltarea forței, rezistenței generale. Verificarea normativului de control :- așezarea pe un picior, sprijin cu mâna de perete neted – B (n/ori)- așezarea pe un picior, stând pe banca de gimnastică, sprijin cu mâna de perete neted – F (n/ori).	2	-
L8. Pregătirea fizică generală. Dezvoltarea forței, rezistenței generale. Învățarea și perfecționarea elementelor tehnice, tactice la volei.	2	-
L9. Pregătirea fizică generală. Dezvoltarea forței, rezistenței generale. Testarea normativului de control: cros – 500m. – F., 1000 m. – B	2	-
L10. Învățarea și perfecționarea elementelor tehnico-tactice la baschet. Testarea normativului de control: alergare – 100m. – B., F., (din startul de jos).	2	-
L11. Pregătirea fizică generală. Dezvoltarea forței, vitezei. Învățarea și perfecționarea elementelor tehnice la Baschet.	2	-
L12. Pregătirea fizică generală. Dezvoltarea forței, rezistenței generale, vitezei. Învățarea și perfecționarea elementelor tehnico-tactice la Baschet, Volei. Verificarea practică la jocurile sportive	2	-
L13. Pregătirea fizică generală. Dezvoltarea forței, vitezei, rezistențe generale. Învățarea și perfecționarea elementelor tehnico-tactice la mini-fotbal, volei. Verificarea practică la jocurile sportive	2	-
L14. Pregătirea fizică generală. Dezvoltarea forței, vitezei, rezistenței generale.	2	-

Perfecționarea elementelor tehnico-tactice la mini-fotbal, volei. Verificarea practică la jocurile sportive		
L15. Totalizare. Recomandări de lucru independent, pentru dezvoltarea fizică generală, dezvoltarea armonioasă, întărirea sănătății, pe parcursul vacanței de vară. Atestarea studenților.	2	-
Total lucrări de laborator:	30	-

8. Referințe bibliografice

Principale	<ol style="list-style-type: none"> 1. Toma Badiu. Didactica Educației Fizice, Galați, 2003. 2. Nicolae Pop. Teoria și Metodica Atletismului, Galați, 2003. 3. Mircea Dragu. Jocuri Motrice. Galați, 2003. 4. Pacuraru Alexandru. Volei. Curs de specializare. Galați, 2004. 5. Florescu C. Teoria și metodică educației fizice. Editura Sport-Turism, București, 1980. 6. Grimalischi T., Tolmaciov P., Filipenco E. Ghimnastica, Orhei, 1993. 7. Scripcenco C., Iliin G. Atletism. Cartea Mold.1987. 8. Coman S. Educația fizică. Ediția tehnică, Chișinău 1995. 9. Redacția Golovina V., Masleacova V. Fizicescoe vospitanie. Vâșșiaia Școla, Moscva, 1983. 10. Rusnac P. Sportul studentesc – 30 ani. UTM, 1994. 11. Chicu V. Jocuri sportive. București, 1995.
Suplimentare	-

9. Evaluare

Curentă		Proiect de an	Examen final
Atestarea 1	Atestarea 2		
15%	15%	-	70%
Standard minim de performanță			
<ol style="list-style-type: none"> 1. Frecvențarea orelor conform orarului. 2. Nota obținută la compartimentul practic (suma punctelor acumulate la 10 normative de control). Pentru evaluare, nota generală trebuie să fie nu mai joasă de „5”.			