

**EDUCAȚIA FIZICĂ I**
**1. Date despre unitatea de curs/modul**

<b>Facultatea</b>	Energetică și Inginerie Electrică				
<b>Catedra/Departamentul</b>	Educație Fizică				
<b>Ciclul de studii</b>	Studii superioare de licență, ciclul I				
<b>Programul de studiu</b>	521.8 Inginerie și management în industria ușoară				
<b>Anul de studiu</b>	<b>Semestrul</b>	<b>Tip de evaluare</b>	<b>Categoria formativă</b>	<b>Categoria de opționalitate</b>	<b>Credite ECTS</b>
I (învățământ cu frecvență).	1.	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	-
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"> <li>• Inițierea în teorie și metodică educației fizice și sportului;</li> <li>• inițierea în practicarea unor ramuri sportive: volei, baschet, fotbal, minifotbal, badminton, atletism, tenis de masă, șah, joc de dame etc.;</li> <li>• dezvoltarea calităților motrice necesare (rezistența, viteza, forța, suplețe, îndemânare, abilitatea, relaxarea);</li> </ul>
Competențe transversale	<ul style="list-style-type: none"> <li>• conștientizarea și importanța necesității practicării sistematice a exercițiilor fizice;</li> <li>• efecte sanogenetice, sociale la practicarea exercițiilor fizice;</li> <li>• cunoștințe și priceperi metodologice pentru elaborarea unui complex de exerciții fizice pentru gimnastica de înviore, gimnastica în producție, luând în considerare genul,</li> </ul>

	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
<b>Tematica lucrărilor de laborator</b>		
L1. Ridicarea nivelului de pregătire fizică generală	2	-
L2. Învățarea perfecționarea dezvoltarea rezistenței generale	2	-
L3. Învățare, perfecționarea alergării la rezistență în aer liber pe teren variat.	2	-
L4. Învățarea perfecționarea, dezvoltarea rezistenței generale în aer liber.	2	-
L5. Învățarea, perfecționarea elementelor de tehnică și tactică a jocurilor sportive	2	-
L6. Învățare, perfecționarea, dezvoltarea rezistenței generale pe teren variat, prin metoda de competiție.	2	-
L7. Susținerea testului Cooper	2	-
L8. Dezvoltarea fizică generală prin exerciții de forță la aparate, banca de gimnastică etc., și mijloace de atletism.	2	-
L9. Susținerea probelor de control: Sărituri în lungime de pe loc (B, F) în centimetri. Extindere de trunchi (B, F) la număr de ori.	2	-
L10. Testare: Reținerea respirației la inspirație. Verificarea indicelui de statură și greutate. Flexibilitatea.	2	-
L11. Susținerea probelor de control: Echilibru în echer 90° (F), p.i. șezând pe banca de gimnastică, picioarele în unghi de 45° brațele lateral în sec.. Flotări (B) – p.i. culcat cu mâinile la nivelul umerilor, îndoirea și întinderea brațelor la număr de ori.	2	-
L12. Susținerea probelor de control. Tracțiuni în mâini la bara fixă (B) - la număr de ori. Sărituri cu coarda (F) în minute.	2	-
L13. Pregătirea fizică generală. Dezvoltarea forței, vitezei, rezistențe generale. Învățarea și perfecționarea elementelor tehnico-tactice la mini-fotbal, volei	2	-
L14. Pregătirea fizică generală. Dezvoltarea forței, vitezei, rezistenței generale. Perfecționarea elementelor tehnico-tactice la mini-fotbal, volei.	2	-
L15. Totalizare. Recomandări de lucru independent, pentru dezvoltarea fizică generală, dezvoltarea armonioasă, întărirea sănătății, pe parcursul vacanței de iarnă. Atestarea studenților.	2	-
<b>Total lucrări de laborator:</b>	<b>30</b>	-

### 8. Referințe bibliografice

Principale	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Toma Badiu. Didactica Educației Fizice, Galați, 2003.</li> <li>2. Nicolae Pop. Teoria și Metodica Atletismului, Galați, 2003.</li> <li>3. Mircea Dragu. Jocuri Motrice. Galați, 2003.</li> <li>4. Pacuraru Alexandru. Volei. Curs de specializare. Galați, 2004.</li> <li>5. Florescu C. Teoria și metodica educației fizice. Editura Sport-Turism, București, 1980.</li> <li>6. Grimalischi T., Tolmaciov P., Filipenco E. Gimnastica, Orhei, 1993.</li> <li>7. Scripcenco C., Iliin G. Atletism. Cartea Mold.1987.</li> <li>8. Coman S. Educația fizică. Ediția tehnică, Chișinău 1995.</li> <li>9. Redacția Golovina V., Masleacova V. Fizicescoe vospitanie. Vâșșia Școla, Moscva, 1983.</li> <li>10. Rusnac P. Sportul studentesc – 30 ani. UTM, 1994.</li> <li>11. Chicu V. Jocuri sportive. București , 1995.</li> </ol>
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"> <li>1. Frecventarea orelor conform orarului.</li> <li>2. Nota obținută la compartimentul practic (suma punctelor acumulate la 10 normative de control).</li> </ol> Pentru evaluare, nota generală trebuie să fie nu mai joasă de „5”.			