

EDUCAȚIE FIZICĂ

1. Date despre unitatea de curs/modul

Facultatea	Urbanism și Arhitectură				
Departamentul	Educație Fizică și Sport				
Ciclul de studii	Studii superioare de licență, ciclul I				
Programul de studiu	0722.2 Ingineria materialelor și articolelor de construcție				
Anul de studiu	Semestrul	Tip de evaluare	Categoria formativă	Categoria de opționalitate	Credite ECTS
I (învățământ cu frecvență)	1; 2	C-colocviu	De formare a abilităților și competențelor generale	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	-	60	-	-	-

3. Precondiții de acces la unitatea de curs/modul

Conform planului de învățământ	Nu sunt
Conform competențelor	Deprinderi și priceperi motrice din anumite ramuri sportive

4. Condiții de desfășurare a procesului educațional pentru

Laborator/practice	Sală sportivă, stadion, echipament sportiv pentru anumite ramuri sportive. Studenții
--------------------	--

5. Competențe specifice acumulate

Competențe transversale	<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); • 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 înviorare, 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	Dezvoltarea calităților motrice
Obiectivele specifice	<ul style="list-style-type: none"> - 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	
Semestru I		
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. - Extinderi de trunchi (B, F) la număr de ori.	2	
L10. Testare: 1.Reținerea respirației la inspirație. 2.Verificarea indicelui de statură și greutate. 3.Flexibilitatea.	2	
L11. Susținerea probelor de control: 1.Echilibru în echer 90 ⁰ (F), p.i. șezând pe banca de gimnastică, picioarele în unghi de 45 ⁰ brațele lateral în sec.. 2.Flotați (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	
Total ore practice:	30	
Semestrul II		
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	2	

perfectiunea elementelor tehnico-tactică – volei.		
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 perfectiunea 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 perfectiunea 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 perfectiunea 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 perfectiunea elementelor tehnice la Baschet.	2	
L12. Pregătirea fizică generală. Dezvoltarea forței, rezistenței generale, vitezei. Învățarea și perfectiunea elementelor tehnico-tactice la Baschet, Volei. Verificarea practică la jocurile sportive	2	
L13. Pregătirea fizică generală. Dezvoltarea forței, vitezei, rezistențe generale. Învățarea și perfectiunea elementelor tehnico-tactice la mini-fotbal, volei. Verificarea practică la jocurile sportive	2	
L14. Pregătirea fizică generală. Dezvoltarea forței, vitezei, rezistenței generale. Perfectiunea elementelor tehnico-tactice la mini-fotbal, volei. Verificarea practică la jocurile sportive	2	
L15. Totalizare. Recomandări de lucru independent, pentru dezvoltarea fizică generală, dezvoltarea armonioasă, întărirea sănătății, pe parcursul vacanței de vară. Atestarea studenților.	2	
Total lucrări practice:	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 Pacuraru Alexandru. Volei. Curs de specializare. Galați, 2004
Suplimentare	<ol style="list-style-type: none"> 1. Așmorin B. Teoria și metodica fizicescogo vospitania. Prosveșcenie1979 2. Florescu C. Teoria și metodica educației fizice. Editura Sport-Turism, 1980 București

9. Evaluare

Curentă		Colocviu
Atestarea 1	Atestarea 2	
15%	15%	70%
Standard minim de performanță		
<ol style="list-style-type: none"> 1. Frecventarea orelor conform orarului; 2. Nota obținută la compartimentul practic (suma punctelor acumulate la 10 normative de control). 3. Pentru evaluare, nota generală trebuie să fie nu mai joasă de „5”. 		