

 <small>UNIVERSITATEA TEHNICĂ A MOLDOVEI</small>	CURRICULUM AL DISCIPLINEI	Cod:	CD/M – 8.1
	EDUCAȚIE FIZICĂ	Pagina	1/14

FACULTATEA ENERGETICĂ ȘI INGINERIE ELECTRICĂ

DEPARTAMENTUL EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORT

COORDONAT

DMAAC

Irina Tutunaru,

conf. univ., dr.

Data: 01.09.2022

APROBAT

Prim-prorector pentru studii

Vladislav REȘITCA,

conf. univ., dr.

Data: 02.09.2022

APROBAT

la ședința DEFS

nr. 1 din 25.08.2022

Șeful departamentului

Anatolie POPUȘOI,

conf.univ., dr.

APROBAT

la ședința Consiliului FEIE

nr. 1 din 25.08.2022

Președintele Consiliului

Victor GROPA,

conf. univ.,dr.

Program de studii:

Toate programele de studii

Cod, Denumirea disciplinei:

Educație fizică, codul este particularizat în planuri de învățământ

Benefeciari:

Studentii anului I și II, învățământ cu frecvență

Ciclul de învățământ:

Studii superioare de licență, ciclul I

Numărul de credite ECTS:

0

***Titularul unității de curs:**

semnătura titularului de curs

 <small>UNIVERSITATEA TEHNICĂ A MOLDOVEI</small>	CURRICULUM AL DISCIPLINEI	Cod:	CD/M – 8.1
	EDUCAȚIE FIZICĂ	Pagina	2/14

I. PRELIMINARI

Planul-cadru pentru studii superioare de licență (ciclul I) și integrate plasează Educația fizică ca disciplină cu statut obligatoriu în planurile de învățământ pentru studii superioare de licență, ciclul I și integrate, forma de învățământ cu frecvență.

Educația fizică este dezvoltată ca disciplină aplicativă, bazată pe activități practice, orientată spre formarea unui sistem de competențe transversale, aplicabile în toate formele de activitate profesională, inclusiv pentru dezvoltarea multilaterală a personalității. În acest context, misiunea disciplinei în formarea profesională se rezumă la formarea și consolidarea unui sistem de abilități practice (cu caracter igienic, fiziologic, didactic, metodic, tehnic, organizatoric), suplimentat cu cunoștințe teoretice, util pentru viața cotidiană și viitoarea activitate profesională.

Cursul de Educație fizică, ca parte componentă a procesului instructiv, se bazează pe următoarele obiective:

- formarea deprinderilor de practicare sistematică și organizată a exercițiilor fizice și/sau a sportului preferat;
- îmbunătățirea/menținerea stării de sănătate, a vigorii fizice și psihice, precum și dezvoltarea corporală armonioasă;
- creșterea nivelului general de motricitate și însușirea elementelor de bază specifice unor ramuri de sport;
- formarea abilităților de practicare independentă a exercițiilor fizice și/sau a sportului preferat în scopul menținerii stării de sănătate fizică și mentală;
- asigurarea efectului de compensare a activității intelectuale intense, prin tratamentul sedentarismului, stresului și oboselei.

II. PRECONDIȚII DE ACCES LA DISCIPLINĂ

Nu există precondiții pentru studierea disciplinei.

III. COMPETENȚELE CARE URMEAZĂ A FI DEZVOLTATE

Competențele transversale, formate în urma realizării acestei discipline vor servi ca bază pentru menținerea funcționalității motrice și psihice a organismului în cadrul activității profesionale ulterioare și prevăd:

- Cunoașterea formelor de activitate motrică independentă;
- Aplicarea autocontrolului la executarea exercițiilor fizice;
- Dezvoltarea calităților motrice necesare în viitoarea activitate profesională;
- Cunoașterea calităților motrice de bază;
- Dezvoltarea abilităților de lucru în echipă, ținând cont de valoarea fiecărui membru al acesteia;
- Conștientizarea necesității respectării indicațiilor și contraindicațiilor la executarea exercițiilor fizice, în dependență de starea de sănătate și dezvoltarea fizică a angajatului;
- Selectarea mijloacelor de activitate fizică în dependență de starea de sănătate și dezvoltarea fizică a angajatului;
- Cunoașterea, respectarea și promovarea modului sănătos de viață, posedarea la nivel general a principiilor de menținere a sănătății;
- Perfecționarea calităților motrice de bază: rezistența, viteza, forța, suplețea, îndemânarea;
- Folosirea mijloacelor de cultură fizică și sport în regimul zilnic de activitate.

 <small>UNIVERSITATEA TEHNICĂ A MOLDOVEI</small>	CURRICULUM AL DISCIPLINEI				Cod:	CD/M – 8.1
	EDUCAȚIE FIZICĂ				Pagina	3/14

IV. ADMINISTRAREA UNITĂȚII DE CURS

Cod	Anul	Semestrul	Numărul de ore						Credite
			Curs	Seminar	Lucrări de laborator	Lucrări practice	Proiectare	Lucrul individual	
Conform planurilor de învățământ la programele de studii	Învățământ cu frecvență								
	I	1				30		30	0
		2				30		30	0
	II	3				30		30	0
		4				30		30	0

V. REZULTATELE ÎNVĂȚĂRII, CONȚINUTURI ȘI METODE DIDACTICE APLICATE


Activitățile din cadrul disciplinei sunt organizate în același mod pe parcursul a patru semestre consecutive. Fiecare activitate practică prevede un conținut sumar cognitiv, expus la începutul acesteia. Ordinea realizării activităților este stabilită de cadrul didactic în funcție de disponibilitatea edificiilor sportive și condițiilor climatice.

Rezultatele învățării. Studentul trebuie:	Conținuturi		Metode de predare	Realizarea în timp (ore)*			
	Curs	Seminare/lucrări practice/lucrări de laborator		învățământ cu frecvență		învățământ cu frecvență redușă	
				curs	l.pr./ lab.*	curs	pr./ lab.
1	2	3	4	5	6	7	8
<p>Să cunoască:</p> <ul style="list-style-type: none"> - modul de influență practicării regulate a exercițiilor fizice asupra organismului; - calitățile motrice de bază, metode și mijloace de dezvoltare, inclusiv independente. 		<p>LP 1. Microlecție. Influența practicării regulate a exercițiilor fizice asupra organismului. Calitățile motrice de bază, metode și mijloace de dezvoltare. Activitatea motrică independentă.</p>	Explicare		2 ore per semestru		
<p>Să cunoască:</p> <ul style="list-style-type: none"> - probele de atletism (alergări, sărituri, aruncări). <p>Să fie capabil:</p> <ul style="list-style-type: none"> - să aplice exerciții speciale din școala de alergări; - să aplice exerciții de încălzire a muschilor, tendoanelor și legămentelor; - să aplice metode și mijloace de dezvoltare și perfecționare a diferitor grupe de mușchi. 		<p>LP 2. Conținuturi cognitive: Atletism - probă de sport. Beneficiile activităților motrice asupra formării personalității umane. Beneficiile practicării atletismului. Reguli de securitate. Reguli respectate în competiții de atletism. Perfecționarea calităților motrice: viteză, rezistență, forță, suplețe, îndemănare.</p>	Explicare, demonstrare, repetare, comparație, analiză.		6 ore per semestru		
<p>Să cunoască:</p> <ul style="list-style-type: none"> - regulile de securitate și normele de igienă în cadrul practicării jocului de fotbal. <p>Să fie capabil:</p> <ul style="list-style-type: none"> - să demonstreze comentată a mișcărilor locomotorii specifice jocului de fotbal; 		<p>LP 3. Conținuturi cognitive: Jocuri sportive. Fotbal. Tehnica-tactica jocului de fotbal. Regulile de joc. Beneficiile practicării și regulile de securitate în cadrul jocului de fotbal. Reguli de joc: terenul de joc: henț, fault, aruncarea de la margine, corner.</p>	Explicare, demonstrare, repetare, comparație, analiză.		4 ore per semestru		

1	2	3	4	5	6	7	8
- să coordoneze abilitățile intelectuale, psihomotrice și comportamentale în procesul aplicării mijloacelor din jocul de fotbal.		Poziția fundamentală a atacantului și a apărătorului. Deplasări: mers, alergări, sărituri, opriri, schimbare de direcție. Elemente tehnice: pasarea, preluarea, lovituri, conducerea mingii. Acțiuni tehnico-tactice: marcajul, demarcajul, depășirea.					
Să cunoască: - regulile de securitate specifice pentru volei; - arbitrajul jocurilor: gesticulația arbitrului și dirijarea jocului; - elemente și procedee tehnice de posesie și de deposedare a mingii. Să fie capabil: - să paseze mingea de sus cu două mâini; - să preia mingea de jos cu două mâini; - să servească mingia peste fileu.		LP 4. Conținuturi cognitive: Jocuri sportive. Volei. Tehnica-tactica jocului de volei. Regulile de joc. Beneficiile practicării: conexiuni inter/ transdisciplinare. Reguli de securitate. Reguli de joc: terenul de joc, plasarea și schimbul jucătorilor, schimbarea terenurilor de joc, lovirea dublă, minge ținută. Poziții și mișcări specifice: deplasări, pozițiile fundamentale ale jucătorilor.	Explicare, demonstrare, repetare, comparație, analiză.		4 ore per semestru		
Să cunoască: - regulile de aruncare la coș cu o mână și cu ambele mâini pe loc după deplasare; - acțiunile tactice în atac și apărare: marcajul și demarcajul, acțiunea tactică „dă și du-te”, apărarea om la om pe teren redus. Să fie capabil: - să paseze mingea cu două mâini de la piept în deplasare; - să realizeze dribling cu ocolirea obstacolelor; - să arunce la coș cu o mână de sus după 2 pași; - să aplice acțiuni tehnico-tactice a 2 jucători.		LP 5. Conținuturi cognitive: Jocuri sportive. Baschet. Tehnica-tactica jocului de baschet. Regulile de joc. Reguli de securitate Reguli de joc: teren, durata jocului, fault, pași, dublu dribling, marcarea punctelor. Poziții și mișcări specifice: poziții fundamentale ale atacantului, ale apărătorului, deplasări. Elemente și procedeele tehnice ale: pasării, prinderii, aruncării, driblingului. Acțiuni tehnico-tactice: depășirea și pătrunderea. Conținuturi practice: Poziții fundamentale, deplasări. Oprire prin săritură și prin doi pași, pivotarea.	Explicare, demonstrare, repetare, comparație, analiză.		4 ore per semestru		
Să cunoască: - regulile de securitate specifice; - regulile de joc: greșeli la serviciu/repetări, penalități;		LP 6. Conținuturi cognitive: Joc sportiv individual. Badminton Tehnica-tactica jocului de badminton. Regulile de joc. Beneficiile practicării Reguli de securitate	Explicare, demonstrare, repetare, comparație,		4 ore per semestru		

1	2	3	4	5	6	7	8
<ul style="list-style-type: none"> - exercițiile de acomodare cu racheta și volan (minge); - loviturile la diferite distanțe și direcții, lovituri de la piept. <p>Să fie capabil:</p> <ul style="list-style-type: none"> - să realizeze lovituri din dreapta/din stânga; - să realizeze serviciul la precizie; - să execute lovituri de atac de pe loc; - să execute serviciu în zone prestabilite; - să paseze mingi; - să realizeze lovituri de atac și preluări; - să organizeze și arbitreze competiții. 		<p>Reguli de joc: terenul de joc la fileu, serviciul și punctul, setul, meciul.</p> <p>Conținuturi practice:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Poziția fundamentală; - Deplasări; - Priza rachetei; - Exerciții de acomodare cu racheta și mingea (volan); - Lovitura din dreapta și din stânga; - Serviciul înalt depărtat. 	analiză.				
<p>Să cunoască:</p> <ul style="list-style-type: none"> - regulile de securitate specifice; - regulile de joc: greșeli la serviciu, primire, schimbarea terenului; - conținuturile practice: - modul de deplasare cu pași adăugați lateral, înainte și înapoi; - exercițiile cu paleta și mingea; - modul de realizare a loviturilor drepte și plate, forhandul și reverul; - modul de realizare a serviciului liftat cu traiectoria scurte, medii, lungi; - modul de preluare forhand și rever. <p>Să fie capabil:</p> <ul style="list-style-type: none"> - să realizeze lovituri drepte, forhandul și reverul; - să realizeze serviciul la precizie. - să realizeze lovituri plate; - să realizeze serviciul liftat la precizie. - să realizeze lovituri de atac și preluarea; - să se încadreze în joc bilateral. 		<p>LP 7. Conținuturi cognitive: Joc sportiv individual. Tenis de masă.</p> <p>Tehnica-tactica jocului de tenis de masă. Reguli de joc.</p> <p>Reguli de securitate.</p> <p>Reguli de joc: masa de tenis, fileul, serviciul și punctul, setul, meciul ordinea jocului.</p> <p>Conținuturi practice:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Poziția fundamentală; - Priza clasică a paletii; - Exerciții cu paleta și mingea; - Lovituri drepte, forhandul și reverul simplu; <p>Serviciul cu forhandul și reverul din poziționare diferită față de masă.</p>	Explicare, demonstrare, repetare, comparație, analiză.		4 ore per semestru		

<p>Să cunoască:</p> <ul style="list-style-type: none"> - regulile de securitate specifice; - regulile jocului de Șah: geometria tablei de șah; câmpurile și denumirea lor; mutarea turnului, nebunului, damei, regelui, calului, pionului; capturarea pieselor de șah, șahul și matul. - regulile jocului de dame: tabla, piese, amplasarea pieselor pe tabla de joc, mutările pieselor, transformarea în damă, mutările damelor, diagonala principală, linii duble, triple, remiză, câștig, pierdere, notația; - lupta pieselor, schimb de piese. <p>Să fie capabil:</p> <ul style="list-style-type: none"> - să realizeze mișcări, capturări și transformare; - să construiască lanțuri simple; - să asigure rezolvarea situațiilor de avantaj; - să realizeze un joc practic; - să aplice variante de debut al jocului. 		<p>LP 8. Conținuturi cognitive: Joc sportiv individual. Șah și Joc de dame.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Deschidere: clasificarea deschiderilor; cum trebuie de început partida, regulile de dezvoltare; - Jocul de mijloc în atac și apărare; procedee tactice: lovituri tactice; atac și apărare; atac liniar; atac grupat, atac dublu, șah dublu, atac prin descoperire, procedee tactice; - Debut: clasificarea debuturilor; regulile de dezvoltare a pieselor; - Jocul de mijloc: definiția combinației, ideea și mecanismul unei combinații, importanța coloanelor, pionul de aur; - Finalul: transformare în damă; varietatea de lațuri; capcane pentru capturarea damei; 	<p>Explicare, demonstrare, repetare, comparație, analiză.</p>		<p>2 ore per semestru</p>		
TOTAL					<p>30 ore per semestru</p>		

 UNIVERSITATEA TEHNICĂ A MOLDOVEI	CURRICULUM AL DISCIPLINEI	Cod:	CD/M – 8.1
	EDUCAȚIE FIZICĂ	Pagina	8/14

VI. SUGESTII PENTRU ACTIVITATEA INDIVIDUALĂ A STUDENȚILOR

Pentru a realiza obiectivele disciplinei studentul va realiza două sarcini individuale. În vederea acoperirii subiectelor studiate, au fost elaborate sarcini individuale la fiecare temă, iar modul de distribuire a acestora între studenți rămâne la discreția cadrului didactic.

Nr. crt.	Capitol, temă	Conținut activitate individuală	Durata, ore (gr. sp/gr. generală)	Forma de control	Termene de control (perioada)
1		Lucrul cu surse informaționale Lucrul în bibliotecă și mediatică.	5	Capacitatea de a extrage esențialul, formarea gândirii, logice.	Pe parcursul semestrului
2		Referate (grupa specială) Analiza, sistematizarea informației la tema propusă. Analiza indicațiilor și contraindicațiilor la folosirea mijloacelor de cultură fizică în dependență de starea de sănătate și dezvoltării fizice.	8	Volumul de muncă, calitatea sistematizării și analiza materialului. Concordanța informației cu tema propusă	Conform graficului
3		Evidența „Zilnicului autocontrolului” (grupa specială). Indicii de control. Formele de autocontrol	7	Starea sănătății. Influență vieții cotidiene asupra organismului	3-4 ori pe săptămână
4		Înviorarea de dimineață. (10 ore pentru studenții din grupele generale)	5/10	Formarea unui sistem de deprinderi de lucru independent	Zilnic
5		Selectarea, elaborarea și prezentarea complexelor de exerciții fizice pentru menținerea condiției fizice (grupa generală).	8	Lucrare individuală	În săptămâna 14
6		Gimnastica în producție. Selectarea, elaborarea și prezentarea complexelor de exerciții specifice domeniului de activitate (grupa generală).	7	Lucrare individuală	În săptămâna 14
Total, învățământ cu frecvență:			30 ore pentru fiecare semestru		

VII. EVALUAREA DISCIPLINEI


Forma de învățământ	Periodică		Curentă	Studiu individual	Examen final
	Atestarea 1	Atestarea 2			
Cu frecvență	15%	15%	15%	15%	40%
Cu frecvență redusă					

Standard minim de performanță

Prezența și activitatea în timpul lecțiilor practice.

Obținerea cel puțin a câte un punct pentru fiecare probă practică de evaluare.

Pentru studenții din grupele speciale obținerea calificativului “admis” este condiționată de susținerea referatului elaborat demonstrând cunoașterea materialului studiat.

 <small>UNIVERSITATEA TEHNICĂ A MOLDOVEI</small>	CURRICULUM AL DISCIPLINEI	Cod:	CD/M – 8.1
	EDUCAȚIE FIZICĂ	Pagina	9/14

VIII. CRITERII DE EVALUARE

Denumire	Modul de desfășurare	Pondere pe componente de conținut
Evaluare curentă	În procesul de instruire în cadrul disciplinei sunt prevăzute evaluări curente în formă de 11-12 probe în bază de tabele cu stabilirea valorilor de referință (normative). Aceste probe de control se organizează în timpul activităților didactice pe durata acestora în funcție de probă în grup sau individual. Studenții sunt apreciați cu puncte de la 1 la 10 în funcție de performanța dovedită la probă. Orice probă se consideră trecută dacă este acumulat cel puțin un punct.	15%
Studiu individual		15%
Sarcina 1	<p><i>Grupa specială:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - alcătuirea referatului în conformitate cu cerințele în vigoare și prezentarea lui la departament. - capacitatea de expunere privind influența exercițiilor fizice asupra diferitelor grupe de mușchi și a sistemului cardiovascular; <p><i>Grupa generală:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - prezentarea complexelor de exerciții fizice pentru dezvoltarea calităților motrice; - capacitatea de expunere privind influența exercițiilor fizice asupra diferitelor grupe de mușchi și a sistemului cardiovascular; - pregătirea aparatului locomotor pentru susținerea probelor practice de evaluare a calităților motrice. 	
Sarcina 2	<p><i>Grupa specială:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - prezentarea „Zilnicului autocontrolului”. - capacitatea de expunere privind influența exercițiilor fizice asupra diferitelor grupe de mușchi și a sistemului cardiovascular; <p><i>Grupa generală:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - prezentarea complexelor de exerciții fizice pentru dezvoltarea calităților motrice; - capacitatea de expunere privind influența exercițiilor fizice asupra diferitelor grupe de mușchi și a sistemului cardiovascular; - pregătirea aparatului locomotor pentru susținerea probelor practice de evaluare a calităților motrice. 	
Evaluare periodică		30%
Evaluarea periodică 1	Evaluarea realizată prin susținere de probe practice care fac parte din calitățile motrice (viteza, forța, rezistența, suplețe, îndemânare). Evaluarea periodică constituie media pentru cel puțin 4-5 probe din tabelele cu normative.	50%
Evaluarea periodică 2	Evaluarea realizată prin susținere de probe practice care fac parte din calitățile motrice (viteza, forța, rezistența, suplețe, îndemânare). Evaluarea periodică constituie media pentru cel puțin 4-5 probe din tabelele cu normative, altele decât cele susținute în evaluarea 1.	50%
Colocviu semestrial	Colocviu se cuantifică cu calificativul “admis” în baza susținerii pe parcursul semestrului a probelor practice de evaluare a calităților motrice pentru studenții din grupa de bază și studenții din grupa medicinală specială, și prin susținerea la sfârșit de semestru a referatului de către studenții eliberați totalmente de la cursul educație fizică, confirmat prin certificat medical.	40%

IX. LISTA DE NORMATIVE PENTRU EVALUĂRI CURENTE, PERIODICE ȘI CEA FINALĂ

Probe de evaluare pentru grupele de bază (Femei)

Nr. crt.	Proba de evaluare	<u>10</u>		<u>9</u>		<u>8</u>		<u>7</u>		<u>6</u>		<u>5</u>		<u>4</u>		<u>3</u>		<u>2</u>		<u>1</u>	
		I	II	I	II	I	II	I	II	I	II	I	II	I	II	I	II	I	II	I	II
1	Alergare 60 m	9,8	9,6	10,1	9,9	10,3	10,1	10,5	10,3	10,8	10,6	11,0	10,8	11,3	11,0	11,6	11,3	11,9	11,6	12,3	12,0
2	Alergare 100m	16,5	16,2	16,9	16,6	17,3	17,0	17,7	17,4	18,1	17,8	18,5	18,2	19,0	18,7	19,5	19,2	20,0	19,7	20,5	20,2
3	Alergare 500m	1:45,5	1:44,0	1:48,0	1:46,5	1:50,7	1:49,1	1:53,3	1:51,7	1:56,0	1:54,3	1:58,5	1:57,0	2:01,7	2:00,0	2:05,0	2:03,3	2:08,4	2:06,6	2:12,0	2:10,0
4	Săritura în lungime de pe loc (cm)	195	200	185	190	180	185	175	180	170	175	165	170	160	165	155	160	150	155	145	150
5	Flotări din sprijin culcat la banca de gimnastica (nr. de repetări)	18	20	17	19	16	18	15	17	14	16	13	15	12	13	10	11	8	9	6	7
6	Ridicarea trunchiului pe verticală din poziția culcat dorsal (nr .de repetări)	55	60	50	55	45	50	40	45	35	40	30	35	25	30	20	25	15	20	10	15
7	Ridicarea picioarelor la paralele (90°)	14	15	13	14	12	13	11	12	10	11	9	10	8	9	7	8	6	7	5	6
8	Sărituri cu coarda (min)	3'		2'55"		2'45"		2'30"		2'15"		2'		1'50"		1'40"		1'30"		1'20"	
9	Motricitate (berpy)	16	17	15	16	14	15	13	14	12	13	11	12	10	11	9	10	8	9	7	8
10	Aplecarea înainte stând pe banca de gimnastică, lent (cm)	+10		+9		+7		+6		+4		0		-4		-6		-7		-9 și <	
11	Așezări pe un singur picior	13	15	12	14	11	13	10	12	9	11	8	10	7	8	6	7	5	6	4	5

Probe de evaluare pentru grupele de bază (Bărbați)


		$\frac{10}{I \quad II}$	$\frac{9}{I \quad II}$	$\frac{8}{I \quad II}$	$\frac{7}{I \quad II}$	$\frac{6}{I \quad II}$	$\frac{5}{I \quad II}$	$\frac{4}{I \quad II}$	$\frac{3}{I \quad II}$	$\frac{2}{I \quad II}$	$\frac{1}{I \quad II}$
1	Alergare 60 m	8,1 7,9	8,3 8,1	8,5 8,3	8,7 8,5	8,9 8,7	9,1 8,9	9,3 9,1	9,5 9,3	9,7 9,5	10,0 9,8
2	Alergare 100 m	14,0 13,7	14,3 14,0	14,7 14,4	15,0 14,7	15,4 15,0	15,7 15,3	16,1 15,8	16,5 16,2	16,9 16,6	17,3 17,0
3	Alergare 1000 m	3:25,1 3:21,5	3:30,5 3:26,5	3:37,5 3:33,0	3:42,5 3:38,0	3:49,0 3:44,7	3:54,0 3:50,0	4:00,0 3:56,5	4:06,5 4:03,0	4:13,0 4:09,5	4:20,0 4:16,5
4	Sărituri în lungime fără elan (cm)	255 260	245 250	240 245	235 240	230 235	225 230	220 225	215 220	210 215	205 210
5	Tracțiuni în brațe atârnat la bara fixă (apucat de sus) (nr. de repetări) - pînă la 75 kg - după 75 kg	14 15 12 13	13 14 10 11	12 13 8 9	11 12 7 8	10 11 6 7	9 10 5 6	8 9 4 5	7 8 3 4	6 7 2 3	5 6 1 2
6	Motricitate (berpy)	18 19	17 18	16 17	15 16	14 15	13 14	12 13	11 12	10 11	9 10
7	Flotări din sprijin culcat (nr. de repetări)	55 60	50 55	45 50	40 45	35 40	30 35	25 30	20 25	15 20	10 15
8	Ridicarea picioarelor la paralele (90°)	20 22	18 20	16 18	14 16	12 14	10 12	8 10	7 8	6 7	5 6
9	Aplecarea înainte stînd pe banca de gimnastică, lent (cm)	+10	+9	+7	+6	+4	0	-4	-6	-7	-9 și <
10	Așezări pe un singur picior	18 20	17 19	16 18	15 17	14 16	13 15	12 14	11 13	10 12	9 10
11	Flotări la paralele	18 20	16 17	14 15	12 13	10 11	9 10	8 9	7 8	6 7	5 6

Probe de evaluare pentru grupa specială medicală - (Femei)

		<u>10</u>		<u>9</u>		<u>8</u>		<u>7</u>		<u>6</u>		<u>5</u>		<u>4</u>		<u>3</u>		<u>2</u>		<u>1</u>	
		I	II	I	II	I	II	I	II	I	II	I	II	I	II	I	II	I	II	I	II
1	Alergare 60 m	11,2	11,0	11,4	11,2	11,6	11,4	11,8	11,6	12,0	11,8	12,2	12,0	12,4	12,2	12,6	12,4	12,8	12,6	13,0	12,8
2	Alergare 100 m	17,7	17,5	17,9	17,7	18,1	17,9	18,3	18,1	18,5	18,3	18,7	18,5	18,9	18,7	19,1	18,9	19,3	19,1	19,5	19,3
3	Alergare 500 m	2,33	2,30	2,36	2,33	2,39	2,36	2,42	2,39	2,45	2,42	2,48	2,45	2,51	2,48	2,54	2,51	2,57	2,54	3,00	2,57
4	Săritura în lungime de pe loc (cm)	145	150	140	145	135	140	130	135	125	130	120	125	115	120	110	115	105	110	100	105
5	Flotări din sprijin culcat la banca de gimnastica (nr. de repetări)	10	11	9	10	8	9	7	8	6	7	5	6	4	5	3	4	2	3	1	2
6	Ridicarea trunchiului pe verticală din poziția culcat dorsal (nr .de repetări)	28	30	25	28	23	25	20	23	18	20	15	18	13	15	10	13	8	10	5	8
7	Ridicarea picioarelor la paralele (90°)	10		9		8		7		6		5		4		3		2		1	
8	Sărituri cu coarda (min)	2,15		2,10		2,05		2,00		1,55		1,50		1,45		1,40		1,35		1,30	
9	Motricitate (berpy)	10	11	9	10	8	9	7	8	6	7	5	6	4	5	3	4	2	3	1	2
10	Aplecarea înainte stând pe banca de gimnastică, lent (cm)	+10		+9		+7		+6		+4		0		-4		-6		-7		-9 și <	
11	Așezări pe un singur picior	9	10	8	9	7	8	6	7	5	6	4	5	3	4	2	3	1	2	1	1

Probe de evaluare pentru grupa specială medicală - (Bărbați)

		<u>10</u>		<u>9</u>		<u>8</u>		<u>7</u>		<u>6</u>		<u>5</u>		<u>4</u>		<u>3</u>		<u>2</u>		<u>1</u>	
		I	II	I	II	I	II	I	II	I	II	I	II	I	II	I	II	I	II	I	II
1	Alergare 60 m	9,2	9,0	9,4	9,2	9,6	9,4	9,8	9,6	10,0	9,8	10,2	10,0	10,4	10,2	10,6	10,4	10,8	10,6	11,0	0,8
2	Alergare 100 m	15,2	15,0	15,4	15,2	15,6	15,4	15,8	15,6	16,0	15,8	16,2	16,0	16,4	6,2	16,6	16,4	16,8	16,6	17,0	6,8
3	Alergare 1000 m	4,03	4,00	4,06	4,03	4,09	4,06	4,12	4,09	4,15	4,12	4,18	4,15	4,21	4,18	4,24	4,21	4,27	4,24	4,30	4,27
4	Sărituri în lungime fără elan (cm)	190	195	185	190	180	185	175	180	170	175	165	170	160	165	155	160	150	155	145	150
5	Tracțiuni în brațe atârnat la bara fixă (apucat de sus) (nr. de repetări) - pînă la 75 kg - după 75 kg	9 8	10 9	8 7	9 8	7 6	8 7	6 5	7 6	5 4	6 5	4 3	5 4	3 2	4 3	2 1	3 2	1 0	2 1	1 0	1 0
6	Ridicarea picioare-lor la bara fixă	10		9		8		7		6		5		4		3		2		1	
7	Flotări la paralele	13		12		11		10		9		8		7		6		5		4	
8	Motricitate (berpy)	25	16	14	15	13	14	12	13	11	12	10	1	9	10	8	9	7	8	5	7
9	Flotări din sprijin culcat (nr. de repetări)	28	30	26	28	24	26	22	24	20	22	18	20	16	18	14	16	12	14	8	1 2
10	Aplecarea înainte stînd pe banca de gimnastică, lent (cm)	+10		+9		+7		+6		+4		0		-4		-6		-7		-9 și <	
11	Așezări pe un singur picior	9	10	8	9	7	8	6	7	5	6	4	5	3	4	2	3	1	2	1	1

	CURRICULUM AL DISCIPLINEI	Cod:	CD/M – 8.1
	EDUCAȚIE FIZICĂ	Pagina	14/14

X. REFERINȚE BIBLIOGRAFICE

1. Derevenco Petru „Elemente de fiziologie ale efortului sportiv”, „Argonaut”, 1998.
2. Demeter Andrei „Bazele fiziologice și biochimice ale calităților fizice”, București., 1981
3. Georgescu Florin „Cultura fizică – fenomen social”, București., 1976.
4. Cadru de referință al Curriculumului Național, aprobat prin Ordinul Ministerului Educației, Culturii și Cercetării nr. 432 din 29 mai 2017.
5. Codul Educației al Republicii Moldova, modificat LP138 din 17.06.16, MO184- 192/01.07.16 art. 401, intrat în vigoare 01.07.16.
6. Curriculum la disciplina Educația fizică: Chișinău: ME, 2010
7. Evaluarea Curriculumului Național în învățământul general. Studiu. Chișinău: MECC, IȘE, 2018.
8. Ciorbă C ș.a. Jocuri sportive, ghid metodic. Chișinău: Valinex, 2016
9. Popescu Mircea „Educația fizică și sportul în pregătirea studenților” București., 1995.
10. Renzin V. M. „Ghimnastica și zdrăvie”, Mînc., 1984.
11. Ceagovadze A. V., Proșaeacov V. D., Mațuc M. G. „Fizicescoie vospitanie v reabilitații studentov și oslablenîm sdoroviem”, M., 1986.
12. Ciusov V. N. „Azbuca zăcalivania”, M., 1984.
13. Dumitru Gheorghe „Sănătate prin sport pe înțelesul fiecăruia”, CFS, București., 1959.
14. Kulcsar Ștefana „Gimnastica aerobică”, „Clusium”, 2000.
15. Ștefăneț M., Ștefăneț Ig. „Anatomia preventivă”, Chișinău., 2005.
16. Carligelu Viorel „Kinetoterapia - o artă a mișcării și vindecării”, Cluj –Napoca., 2001
17. Sbenghe Tudor „Kinesiologie - știința mișcării”, București., 2002.