

### Educație fizică 3

#### 1. Date despre disciplină

Facultatea	Energetică și Inginerie Electrică				
Catedra/Departamentul	Educație Fizică și Sport				
Ciclul de studii	Studii superioare de licență, ciclul I				
Programul de studiu	0613.5 Informatica Aplicată				
Anul de studiu	Semestrul	Tip de evaluare	Categoria formativă	Categoria de opționalitate	Credite ECTS
II (învățământ cu frecvență);	3;	C-colocviu	S – unitate de curs de specialitate	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	-	60	-	-	-

#### 3. Precondiții de acces la disciplină

Conform planului de învățământ	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)
Conform competențelor	Învățarea, consolidarea, perfecționarea unor deprinderi și priceperi motrice din anumite ramuri sportive

#### 4. Condiții de desfășurare a procesului educațional pentru

Laborator/practice	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 a 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 învioreare, gimnastica în producție, luând în considerare genul, dezvoltarea fizică, starea sănătății (diagnozei).</li> <li>autocontrolul la practicarea exercițiilor fizice</li> </ul>

### 6. Obiectivele disciplinei

Obiectivul general	Inițierea și dezvoltarea calităților motrice
Obiectivele specifice	<ul style="list-style-type: none"> <li>- formarea în continuare a cunoștințelor teoretice și a priceperilor în domeniul culturii fizice,</li> <li>- aplicarea lor în menținerea și fortificarea stării sănătății,</li> <li>- integrării socio-profesionale a studenților;</li> </ul>

### 7. Conținutul disciplinei

Tematica lucrărilor practice	Numărul de ore	
	învățământ cu frecvență	
<b>Semestru I</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. - 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° (F), p.i. șezând pe banca de gimnastică, picioarele în unghi de 45° brațele lateral în sec.. 2. 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 ore practice:</b>	<b>30</b>	

Tematica lucrărilor practice	Numărul de ore	
	învățământ cu frecvență	
<b>Semestrul II</b>		
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. Perfecționarea 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	
<b>Total lucrări practice:</b>	<b>30</b>	

### 8. Referințe bibliografice

Nr.	Denumirea materialelor didactico-metodice, manuale, îndr.met. și științifice)	Autorii	Editura, anul ediției	Limba	Exempl.la bibliote-ca UTM
1.	Didactica Educației Fizice	Toma Badiu	Galați, 2003	Rom.	1
2.	Teoria și Metodica Atletismului	Nicolae Pop	Galați, 2003	Rom.	1
3.	Jocuri Motrice	Mircea Dragu	Galați, 2003	Rom.	1
4.	Volei Curs de specializare	Pacuraru Alexandru	Galați, 2004	Rom.	1
5.	Teoria și metodică fizicescogospitania	Așmorin B.	Prosvetșenie 1979	Rusă	6
6.	Teoria și metodică educației fizice	Florescu C.	Editura Sport-Turism, 1980 București	Rom.	3
7.	Sportivnaia gimnastica	Ucran L.	FIS Moscova 1965	Rusă	2
8.	Teoria antrenamentului sportiv	Șiclovan I.	Editura Sport-Turism, 1977	Rom.	2
9.	Gimnastica	Orlov L.	FIS Moscova	Rusă	3
10.	Gimnastica	Grimalischi T. Tolmaciiov P. Filipenco E.	Orhei, 1993	Rom.	10
11.	Atletism	Redacția Homenco L.	FIS Moscova 1974	Rusă	4
12.	Atletism	Scripcenco C. Iliin G.	Cartea Mold. 1987	Rom.	8
13.	Educația fizică	Coman S.	Ediția tehnică Chișinău 1995	Rom.	12
14.	Fizicescoe vospitanie	Redacția Golovina V. Masleacova V.	Vâșșăia Școla, Moscva, 1983	Rusă	40
15.	Sportul studențesc – 30 ani	Rusnac P.	UTM, 1994	Rom.	60
16.	Jocuri sportive	Chicu V.	București 1995	Rom.	3
17.	Materialele practice și teoretice folosite la lecțiile de educație fizică	Rusnac P. Temeliescu L. Cabanov E.	FIP	Rom.	40
18.	Testâ (v sportivnoi practice)	Bubă H. Făcc G.	DDR Berlin 1966	Rusă	1

### 9. Utilizarea IA generativă

<b>Permișiunea de utilizare</b>	<p>Utilizarea IA generative în cadrul temelor și proiectelor este permisă, cu condiția ca studenții să respecte următoarele reguli:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>IA generativă poate fi utilizată pentru generarea de idei, structuri de text sau cod, dar toate materialele generate trebuie să fie revizuite și ajustate de către student pentru a se asigura că acestea corespund cerințelor academice.</li> </ul>
---------------------------------	---

	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Orice utilizare a IA generative trebuie să fie declarată în secțiunea de apendice a fiecărei lucrări, folosind fraza: "În timpul pregătirii acestei lucrări, autorul a utilizat [NUME INSTRUMENT / SERVICIU] în scopul [MOTIV]. După utilizarea acestui instrument/serviciu, autorul a revizuit și editat conținutul după cum a fost necesar și își asumă întreaga responsabilitate pentru conținutul lucrării."</li> </ul>
<b>Restricții de utilizare</b>	<p>Studentii nu trebuie să considere IA generativă ca o sursă de încredere pentru informații, deoarece nu oferă referințe clare sau surse documentate.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Nu este permisă citarea directă a conținutului generat de IA în lucrările academice ca și cum ar fi sursă primară.</li> <li>• Activitățile în care este interzis utilizarea IA generativă sunt specificare de profesor și sunt de regulă evaluări intermediare și finale sau care nu presupun activități de dezvoltare a competențelor profesionale.</li> </ul>

### 10. Evaluare

Curentă		Colocviu
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> <li>3. Pentru evaluare, nota generală trebuie să fie nu mai joasă de „5”.</li> </ol>		