

## EDUCAȚIA FIZICĂ 4

### 1. Date despre disciplină

<b>Facultatea</b>	Energetică și Inginerie Electrică				
<b>Departamentul</b>	Educație Fizică și Sport				
<b>Ciclul de studii</b>	Studii superioare de licență, ciclul I				
<b>Programul de studii</b>	0714.6 Automatică și informatică				
<b>Anul de studii</b>	<b>Semestrul</b>	<b>Tip de evaluare</b>	<b>Categoria formativă</b>	<b>Categoria de opționalitate</b>	<b>Credite ECTS</b>
Anul I ( <i>învățământ cu frecvență</i> )	2	E*	G - Disciplină de formare a competențelor generale	O - unitate de curs obligatorie	-

### 2. Timpul total estimat

Total ore în planul de învățământ		Din care				
		Ore auditoriale			Lucrul individual	
		Curs	Lucrări practice	Seminar	Studiul materialului teoretic	Proiectare
<b>Învățământ cu frecvență</b>	<b>60</b>	-	30		30	

### 3. Precondiții de acces la disciplină

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

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

<b>Curs</b>	
<b>Lucrări practice/ seminare</b>	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

<b>Competențe profesionale</b>	<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>
<b>Competențe transversale</b>	<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 înviorare, gimnastica în producție, luând în considerare genul, dezvoltarea fizică, starea sănătății (diagnozei).</li> <li>• autocontrolul la practicarea exercițiilor fizice</li> </ul>

### 6. Obiectivele disciplinei

<b>Obiectivul general</b>	Inițierea și dezvoltarea calităților motrice
<b>Obiectivele specifice</b>	<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 activităților didactice	Numărul de ore	
	învățământ cu frecvență	învățământ cu frecvență redusă
<b>Tematica lucrărilor practice</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”	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, spijin 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	
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

<b>Principale</b>	1. Toma Badiu, <i>Didactica Educației Fizice</i> , Galați, 2003, în limba română.
	2. Nicolae Pop, <i>Teoria și Metodica Atletismului</i> , Galați, 2003, în limba română.
	3. Mircea Dragu, <i>Jocuri Motrice</i> , Galați, 2003, în limba română.
	4. Alexandru Pacuraru, <i>Volei - Curs de specializare</i> , Galați, 2004, în limba română.
	5. Așmorin B., <i>Teoria și metodică fizicescogo vospitania</i> , Prosveșcenie, 1979, în limba rusă.
	6. Florescu C., <i>Teoria și metodică educației fizice</i> , Editura Sport-Turism, București, 1980, în limba română.
	7. Ucrain L., <i>Sportivnaia gimnastica</i> , FIS, Moscova, 1965, în limba rusă.
	8. Șiclovan I., <i>Teoria antrenamentului sportiv</i> , Editura Sport-Turism, 1977, în limba română.
	9. Orlov L., <i>Gimnastica</i> , FIS, Moscova, în limba rusă.
	10. Grimalischi T., Tolmaciiov P., Filipenco E., <i>Gimnastica</i> , Orhei, 1993, în limba română.
	11. Redacția Homenco L., <i>Atletism</i> , FIS, Moscova, 1974, în limba rusă.
<b>Suplimentare</b>	12. Scripcenco C., Iliin G., <i>Atletism</i> , Cartea Mold., 1987, în limba română.
	13. Coman S., <i>Educația fizică</i> , Ediția tehnică, Chișinău, 1995, în limba română.
	14. Redacția Golovina V., Masleacova V., <i>Fizicescoe vospitanie</i> , Vâșșăia Școla, Moscova, 1983, în limba rusă.
	15. Rusnac P., <i>Sportul studentesc – 30 ani</i> , UTM, 1994, în limba română.

16. Chicu V., *Jocuri sportive*, București, 1995, în limba română.  
 17. Rusnac P., Temeliescu L., Cabanov E., *Materialele practice și teoretice folosite la lecțiile de educație fizică*, FIP, în limba română.  
 18. Bubă H., Făcc G., *Testă (v sportivnoii practice)*, DDR Berlin, 1966, în limba rusă.

### 9. Utilizarea IA generativă

<b>Permisivitatea 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, dar toate materialele generate trebuie să fie revizuite și ajustate de către student pentru a se asigura că acestea corespund cerințelor academice.</li> <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>Studenții 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

Periodică		Curentă	Lucru individual	Examen final
EP 1	EP 2			
<b>Învățământ cu frecvență</b>				
15%	15%	15%	15%	40%
<p>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.</p>				

### 11. Criterii de evaluare

Activitate	Componente evaluare	Metodă de evaluare, Criterii de evaluare	Pondere în nota finală a activității	Ponderea în evaluarea disciplinei
<b>Învățământ cu frecvență</b>				
<b>Evaluare periodică I</b>	Probe de control	Susținerea a 5 normative de control.	100%	<b>15%</b>
<b>Evaluare periodică II</b>	Probe de control	Susținerea a 5 normative de control.	100%	<b>15%</b>
<b>Evaluare curentă</b>	Activitatea practică	Discuții în cadrul orelor de practică	50%	<b>15%</b>
		Normative susținute.	50%	
<b>Lucrul individual</b>	Cercetare la temă	Referat/Prezentare/discurs la temă.	100%	<b>15%</b>
<b>Examen final</b>	Conținut teoretic și practic	Test pe MOODLE	100%	<b>40%</b>