

EDUCAȚIA FIZICĂ 1

1. Date despre disciplină

| | | | | | |
|---|--|------------------------|--|-----------------------------------|---------------------|
| Facultatea | Energetică și Inginerie Electrică | | | | |
| Departamentul | Educație Fizică și Sport | | | | |
| Ciclul de studii | Studii superioare de licență, ciclul I | | | | |
| Programul de studii | 0714.6 Automatică și informatică | | | | |
| Anul de studii | Semestrul | Tip de evaluare | Categoria formativă | Categoria de opționalitate | Credite ECTS |
| Anul I (<i>învățământ cu frecvență</i>) | 1 | 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 |
| Învățământ cu frecvență | 60 | - | 30 | | 30 | |

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

| | |
|-----------------------------------|--|
| Curs | |
| Lucrări practice/ seminare | 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"> • 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); |
| Competențe transversale | <ul style="list-style-type: none"> • 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 disciplinei

| | |
|------------------------------|--|
| Obiectivul general | Inițierea și 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 disciplinei

| Tematica activităților didactice | Numărul de ore | |
|--|-------------------------|--------------------------------|
| | învățământ cu frecvență | învățământ cu frecvență redusă |
| Tematica lucrărilor practice | | |
| L1. Teoria și metodică Educație Fizică. Tehnica securității la orele de Educație fizică. | 2 | |
| L2. Inițierea în dezvoltarea calității motrice – rezistența. | 2 | |
| L3. Învățarea, 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. Învățarea, perfecționarea, dezvoltarea rezistenței generale pe teren variat, prin metoda de competiție. | 2 | |
| L7. Susținerea testului Cooper 2 | 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: Reținerea respirației la inspirație. Verificarea indicelui de statură și greutate. Flexibilitatea. | 2 | |
| L11. Susținerea probelor de control: Echilibru în echer 90 0 (F), Flotări (B). | 2 | |
| L12. Susținerea probelor de control. Tracțiuni în mâini la bara fixă (B). 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 lucrări practice | 30 | |

8. Referințe bibliografice

| | |
|---------------------|---|
| Principale | <ol style="list-style-type: none"> 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 Pacurar, <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>Ghimnastica</i>, FIS, Moscova, în limba rusă. 10. Grimalischi T., Tolmaciou P., Filipenco E., <i>Ghimnastica</i>, Orhei, 1993, în limba română. 11. Redacția Homenco L., <i>Atletism</i>, FIS, Moscova, 1974, în limba rusă. |
| Suplimentare | <ol style="list-style-type: none"> 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., <i>Jocuri sportive</i>, București, 1995, în limba română. 17. Rusnac P., Temeliescu L., Cabanov E., <i>Materialele practice și teoretice folosite la lecțiile de educație fizică</i>, FIP, în limba română. 18. Bubă H., Făcc G., <i>Testă (v sportivnoi practice)</i>, DDR Berlin, 1966, în limba rusă. |

9. Utilizarea IA generativă

| | |
|-----------------------|---|
| Permisivitatea | Utilizarea IA generative în cadrul temelor și proiectelor este permisă, cu condiția ca studenții să |
|-----------------------|---|

| | |
|--------------------------------|---|
| de utilizare | <p>respecte următoarele reguli:</p> <ul style="list-style-type: none"> 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. 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." |
| Restricții de utilizare | <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"> Nu este permisă citarea directă a conținutului generat de IA în lucrările academice ca și cum ar fi sursă primară. 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. |

10. Evaluare

| Periodică | | Curentă | Lucru individual | Examen final |
|--|------|---------|------------------|--------------|
| EP 1 | EP 2 | | | |
| Învățământ cu frecvență | | | | |
| 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 |
|--------------------------------|------------------------------|--|--------------------------------------|-----------------------------------|
| Învățământ cu frecvență | | | | |
| Evaluare periodică I | Probe de control | Susținerea a 5 normative de control. | 100% | 15% |
| Evaluare periodică II | Probe de control | Susținerea a 5 normative de control. | 100% | 15% |
| Evaluare curentă | Activitatea practică | Discuții în cadrul orelor de practică | 50% | 15% |
| | | Normative susținute. | 50% | |
| Lucrul individual | Cercetare la temă | Referat/Prezentare/discurs la temă. | 100% | 15% |
| Examen final | Conținut teoretic și practic | Test pe MOODLE | 100% | 40% |