

DISCIPLINA "Educație fizică"

STRUCTURA

Programul de studii	Horticultură
Anul de studii	I
Semestrul	I
Regimul disciplinei	DC
Numărul total de ore pe săptămână	Curs - ore; L/S/P- 2 ore
Numărul total de ore conform planului de învățământ	Curs - ore; L/S/P- 28 ore
Numărul de credite transferabile	2

OBIECTIVELE DISCIPLINEI

Obiectivul general al disciplinei

Întărirea și menținerea stării de sănătate, asigurarea unei funcționalități optime a organismului, corectarea unor atitudini posturale deficiente, formarea și educarea unor deprinderi igienice noi, formarea unui bogat bagaj de cunoștințe, priceperi și deprinderi motrice, educarea conduitei în spirit sportiv (fair-play), dezvoltarea fizică armonioasă, educarea trăsăturilor de caracter (volitive; motivaționale; estetice), formarea capacității de practicare independentă a exercițiului fizic.

Obiectivele specifice

Corectarea unor atitudini posturale deficiente

Formarea și consolidarea unui bogat bagaj de cunoștințe, priceperi și deprinderi motrice

Educarea continuă a conduitei în spirit sportiv (fair-play)

Dezvoltarea fizică armonioasă

Educarea trăsăturilor de caracter (volitive; motivaționale; estetice)

Formarea capacității de practicare independentă a exercițiului fizic

Formarea și educarea unor deprinderi igienice corecte

CONȚINUTUL DISCIPLINEI*

CURS	Nr. ore
Noțiuni introductive	
Capitolul I -	
Capitolul II -	
Capitolul N -	

**Se vor specifica pe scurt conținutul disciplinei la curs și Lucrări practice L/S/P (denumire capitol și conținut capitol)*

LUCRĂRI PRACTICE L/S/P	Nr. ore
Noțiuni introductive	2
Capitolul I - Alergare de viteză Comunicare orală și interogativă - prelegere, explicație, exemplificare, exercițiu și conversație, cu ajutorul materialelor și aparaturii sportive	2
Capitolul II - Săritura în lungime de pe loc Comunicare orală și interogativă - prelegere, explicație, exemplificare, exercițiu și conversație, cu ajutorul materialelor și aparaturii sportive	4
Capitolul III - Extensii ale trunchiului din culcat ventral; flexia și extensia brațelor Comunicare orală și interogativă - prelegere, explicație, exemplificare, exercițiu și conversație, cu ajutorul materialelor și aparaturii sportive	4
Capitolul IV - Ridicarea trunchiului la verticală din culcat dorsal	4

Comunicare orală și interogativă - prelegere, explicație, exemplificare, exercițiu și conversație, cu ajutorul materialelor și aparaturii sportive	
Capitolul V - Mobilitatea coloanei vertebrale în plan anterior Comunicare orală și interogativă - prelegere, explicație, exemplificare, exercițiu și conversație, cu ajutorul materialelor și aparaturii sportive	4
Capitolul VI - Alergarea de rezistență Comunicare orală și interogativă - prelegere, explicație, exemplificare, exercițiu și conversație, cu ajutorul materialelor și aparaturii sportive	4
Capitolul VII - Jocuri sportive de echipă și individuale Comunicare orală și interogativă - prelegere, explicație, exemplificare, exercițiu și conversație, cu ajutorul materialelor și aparaturii sportive	4

BIBLIOGRAFIE

1. Ardelean T. – Viteza și forța în atletism. Contribuții teoretice și practico-metodice privind valorificarea potențialului de viteză la copiii de 11-14 ani. Teza de doctorat. ANEFS, București, 1994.
2. Ardelean T. – Particularitățile dezvoltării calităților motrice în atletism, IEFS, București, 1990.
3. Avramoff E. – Probleme de fiziologie a antrenamentului. IEFS, București, 1980.
4. Baci Ci. – Aparatul locomotor. Editura Medicală, București, 1991
5. Baker, S.W. (1989) A standardized sole for evaluating the traction and sliding resistance properties of artificial turf. J. of Sport Turf. Research Institute, 65, 158-170.
6. Barbu C. - Predarea tehnicii exercițiilor de atletism la copii și juniori. Editura Atlantis, București, 1999.
7. Baroga L. – Educarea calităților fizice combinate. Editura Sport-Turism, București, 1984.
8. Berne L. – Principles of physiology. International Student Edition, 1990.
9. Bertsch J.- Condițiile de învățare. SCJ, 110-1998.
10. Bogdan C. – Teoria antrenamentului sportiv, Arad, 1998

EVALUARE

Tip de activitate	Criterii de evaluare	Metode de evaluare	Pondere din nota finală %			
Curs						
L/P/S	- cunoașterea cât mai completă și corectă a noțiunilor de educație fizică și sport	- frecvența, participarea activă și conduita la activitățile sportive	<table><tr><td>40 %</td></tr><tr><td>10 %</td></tr><tr><td>40 %</td></tr></table>	40 %	10 %	40 %
40 %						
10 %						
40 %						
Alte activități						

Titularul activităților de curs:

Titularul activităților de lucrări practice L/S/P: lect. univ. dr. CRISAN REMUS