D I S C I P L I N A "Educație fizică"

STRUCTURA

Programul de studii	Horticultură
Anul de studii	I
Semestrul	II
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

Intărirea şi menţinerea stării de sănătate, asigurarea unei funcţionalităţi optime a organismului, corectarea unor atitudini posturale deficiente, formarea şi educarea unor deprinderi igienice noi, formarea unui bogat bagaj de cunoştinţe, priceperi şi deprinderi motrice, educarea conduitei în spirit sportiv (fair-play), dezvoltarea fizică armonioasă, educarea trăsăturilor de caracter (volitive; motivaţionale; estetice), formarea capacităţii de practicare independentă a exerciţiului fizic.

Obiectivele specific

Corectarea unor atitudini posturale deficiente
Formarea şi consolidarea unui bogat bagaj de cunoştinţe, priceperi şi deprinderi deprinderi motrice
Educarea continuă a conduitei în spirit sportiv (fair-play)
Dezvoltarea fizică armonioasă
Educarea trăsăturilor de caracter (volitive; motivaţionale; estetice)
Formarea capacităţii de practicare independentă a exerciţiului fizic
Formarea şi 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 si 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 şi interogativă - prelegere, explicaţie, exemplificare, exerciţiu şi conversaţie, cu ajutorul materialelor și aparaturii sportive	2
Capitolul II - Săritura în lungime de pe loc Comunicare orală şi interogativă - prelegere, explicaţie**, exemplificare, exerciţiu şi conversaţie, cu ajutorul materialelor și aparaturii sportive**	4
Capitolul III - Extensii ale trunchiului din culcat ventral; flexia şi extensia braţelor Comunicare orală şi interogativă - prelegere, explicaţie, exemplificare, exerciţiu şi conversaţie, cu ajutorul materialelor și aparaturii sportive	4
Capitolul IV - Ridicarea trunchiului la verticală din culcat dorsal	4

Comunicare orală şi interogativă - prelegere, explicaţie, exemplificare, exerciţiu şi conversaţie, cu ajutorul materialelor și aparaturii sportive	
Capitolul V - Mobilitatea coloanei vertebrale în plan anterior Comunicare orală şi interogativă - prelegere, explicaţie, exemplificare, exerciţiu şi conversaţie, cu ajutorul materialelor și aparaturii sportive	4
Capitolul VI - Alergarea de rezistenţă Comunicare orală şi interogativă - prelegere, explicaţie, exemplificare, exerciţiu şi conversaţie, cu ajutorul materialelor și aparaturii sportive	4
Capitolul VII - Jocuri sportive de echipă şi individuale Comunicare orală şi interogativă - prelegere, explicaţie, exemplificare, exerciţiu şi conversaţie, cu ajutorul materialelor și aparaturii sportive	4

BIBLIOGRAFIE

1. Ardelean T. – Viteza şi forţa în atletism.Contribuţii teoretice şi practico-metodice privind valorificarea potenţialului de viteză la copiii de 11-14 ani. Teza de doctorat. ANEFS, Bucureşti, 1994.
2. Ardelean T. – Particularităţile dezvoltării calităţilor motrice în atletism, IEFS, Bucureşti, 1990.
3. Avramoff E. – Probleme de fiziologie a antrenamentului. IEFS, Bucureşti, 1980.
4. Baciu Cl. – Aparatul locomotor. Editura Medicală, Bucureşti, 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 exerciţiilor de atletism la copii şi juniori. Editura Atlantis, Bucureşti, 1999.
7. Baroga L. – Educarea calităţilor fizice combinate. Editura Sport-Turism, Bucureşti, 1984.
8. Berne L. – Principies of physiology. International Student Edition, 1990.
9. Bertsch J.- Condiţiile de învăţare. 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 activităţile sportive	40 % 10 % 40 %
Alte activităţi			

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