



UNIVERSITATEA „DUNĂREA DE JOS” DIN GALAȚI
FACULTATEA DE MEDICINĂ ȘI FARMACIE
DEPARTAMENTUL DE MEDICINĂ DENTARĂ
Adresa: Galați, Al. I. Cuza 35, 800010
Nr. telefon 0336.130217 / fax: 0236.412100
E-mail:andreea.adam@ugal.ro

PROGRAMA ANALITICĂ

Disciplina: Educație fizică

A. Locul disciplinei în planul de învățământ:

Anul de studiu	Anul I				Total ore		Forme de verificare		Nr. credite		Cod disciplină
	Sem. I		Sem. II								
	C	LP	C	LP	C	LP	Sem. I	Sem. II	Sem. I	Sem. II	
Nr. ore	-	28	-	-	-	28	V	V	2	2	1304.1OB08C

B. Obiectivele disciplinei:

Valorificarea informațiilor, metodelor și mijloacelor specifice educației fizice și sportului în vederea optimizării stării de sănătate și a dezvoltării fizice armonioase
Formarea capacității de transmitere, selectare, exersare și predare a unor cunoștințe referitoare la întocmirea unor sisteme de acționare (grupe de exerciții) pentru dezvoltarea deprinderilor motrice de bază, utilitare și sportive
Formarea capacității de exersare și predare a unor deprinderi motrice de bază, utilitare și sportive
Aplicarea sistemului de reguli specifice organizării și practicării activităților de educație fizică și sport și adoptarea unui comportament adecvat în cadrul relațiilor interpersonale și de grup
Valorificarea limbajului corporal pentru exprimarea și înțelegerea ideilor, stărilor afective, și a esteticului în general și în special a esteticului corporal
Familiarizarea și însușirea de către studenți a conceptelor fundamentale și a terminologiei specifice jocului de volei

C. Metode de predare – învățare:

Metodele didactice utilizate în predarea-învățarea educației fizice sunt:

- prelegerea, explicația, demonstrarea
- Explicație -demonstrație – repetare a exercițiilor.
- problematizarea și învățarea prin descoperire
- metode de lucru în grup (învățarea prin cooperare la educație fizică), individuale și frontale
- studiul bibliografiei și a tratatelor de specialitate

D. Forme și metode de evaluare:

Evaluare inițială, predictivă, necesară pentru detectarea potențialului de instruire, de dezvoltare, de educare, servindu-ne ca reper la evaluarea progresului școlar.
Pe tot parcursul anului folosim o evaluare dinamică, ce se realizează pe secvențe mai mici, prin verificarea performanțelor tuturor studenților și al conținutului esențial al materiei parcurse.
Evaluarea se va realiza printr-o verificare; aprecierea și notarea va avea în vedere și faptul că studenții trebuie să facă dovada că au deprinderi motrice și le pot aplica în joc sportiv.

E. Conținutul cursului / număr de ore pentru fiecare temă:

Nu este cazul.

F. Conținutul lucrărilor practice / număr de ore pentru fiecare temă:

SEMESTRUL I

1. Prezentarea activității de educație fizică în semestrul I (cerințe, probe, norme de control).

Calități motrice; verificarea forței musculaturii membrilor superioare și inferioare-testare inițială.

Disciplina opțională / 2 ore

Disciplina opțională baschet: Prezentarea cerințelor lecțiilor de baschet. acomodarea studenților cu mingea de baschet. Verificarea nivelului de însușire a principalelor elemente (pasa, dribling, aruncare la coș, mișcarea în teren) în condiții de joc. Învățarea poziției fundamentale, a opririlor, ținerea, prinderea, protecția și pasarea mingii cu două mâini de la piept și urmată de depalsare. Joc școală: „Cine totalizează mai multe pase”, sau „câștigă mingea...”. Disciplina opțională volei: Prezentarea jocului de volei și a

principalelor reguli. Acomodarea studenților cu jocul de volei.Învățarea poziției fundamentale și a mișcărilor în teren. Regulament: dimensiunile terenului, limite, zona de serviciu.

2.Disciplina opțională. Calități motrice; verificarea forței musculaturii abdominale și a spatelui / 2 ore.

Disciplina opțională baschet: Învățarea aruncării la coș cu o mână de pe loc (procedeu din dreptul umărului și de deasupra capului) și a urmăririi la panou;Joc școală: coșul înscris ca urmare a aruncării la coș de pe loc – 4 p. Regulament: pași, dublu dribling.Disciplina opțională volei: Consolidarea poziției fundamentale și a mișcărilor în teren.Învățarea pasei cu două mâini de sus și de jos înainte.Învățarea așezării în teren la efectuarea și primirea serviciului – joc cu efectiv redus. Regulament: poziția jucătorilor în teren, greșelile de poziție, rotația și greșelile la rotație.

3.Disciplina opțională. Optimizarea indicelui forței dinamice la nivelul musculaturii membrilor superioare și inferioare cu mingi medicinale, banca de gimnastică, etc. / 4 ore

Disciplina opțională baschet: Învățarea aruncărilor la coș din alergare. Consolidarea aruncării la coș de pe loc și a driblingului.Joc bilateral 3:3 pe ½ teren.Regulament: angajarea între doi și așezarea la aruncarea liberă.Consolidarea aruncării la coș din alergare și a elementelor tehnice (dribling, oprire, pivot, pasa) în structuri de exerciții complexe.Joc bilateral 5:5.Regulament: repunerea din lateral, linia de fund, linia de centru. Disciplină opțională volei: Învățarea serviciului de jos din față. Consolidarea pasei cu două mâini de sus și de jos înainte.Joc școală – se pune accent pe procedeele învățate.Regulament: punct câștigat, set, meci, minge în joc, afară din joc, lovirea mingii. Consolidarea serviciului de jos din față.Consolidarea pasei cu două mâini de sus și de jos precedate de deplasare în teren. Joc bilateral 6:6.Regulament : serviciul executat corect și greșeli în timpul execuției.

4.Disciplina opțională. Optimizarea indicelui forței dinamice la nivelul musculaturii abdominale și a spatelui prin exerciții în lucru pe ateliere / 4 ore

Disciplina opțională baschet: Învățarea schimbării de direcție cu frânare pe un picior, a marcajului și demarcajului în relația 1:1.Joc bilateral 5:5.Regulament: 3”,5”,8”,24”.Învățarea aruncării la coș precedată de prinderea mingii din dribling.Consolidarea marcajului, demarcajului și a elementelor și procedeele tehnice învățate prin structuri de exerciții, desfășurate pe tot terenul.Joc bilateral 2:2; 3:3; 4:4. Regulament: greșeala personală.Disciplină opțională volei: Învățarea ridicării mingii pentru lovitura de atac. Consolidarea elementelor și procedeele însușite.Joc școală cu accent pe realizarea atacului. Regulament: jocul la fileu.Învățarea blocajului individual. Consolidare pasei pentru lovitura de atac.Joc școală cu accent pe elementele și procedeele învățate.Disciplină opțională. Educarea indicelui forței generale prin lucru în circuit

5.Disciplina opțională baschet:/8ore. Învățarea depășirii. Consolidarea aruncării la coș din deplasare.

Joc bilateral 5:5.Regulament: greșeala antisportivă, descalificatoare, tehnica. Învățarea pătrunderii.

Consolidarea elementelor și a procedeele tehnice învățate prin structuri de exerciții complexe desfășurate pe 1/2 teren.Joc 3:3, 4:4 pe 1/2 teren. Regulament: dubla greșeală.Învățarea atacului în semicerc (așezarea în dispozitiv, circulația de minge și a jucătorilor, finalizare prin pătrundere).Consolidarea pătrunderii, depășirii și a elementelor învățate prin joc. Regulament: cinci greșeli de jucător, greșeli de echipă.Disciplină opțională volei: Consolidarea blocajului individual. Învățarea sistemului de apărare cu centrul doi avansat.Joc școală.

Consolidarea elementelor și procedeele însușite. Consolidarea sistemului de apărare cu centrul doi avansat. Joc bilateral 6:6.

6.Disciplina opțională. Verificarea indicelui forței segmentare: membre superioare, inferioare, abdomen și spate / 2 ore

Disciplina opțională baschet: Consolidarea apărării om la om, a atacului în semicerc și a elementelor învățate prin structuri complexe de exerciții.Joc școală: eliminarea jucătorului a cărui adversar aruncă la coș și înscrie.

7.Disciplină opțională volei: Consolidarea elementelor și procedeele tehnice prin joc. Pregătirea probelor de control.Verificarea disciplinei opționale / 4 ore

Disciplina opțională baschet: Verificarea structurii complexe: ieșire la minge – prindere – oprire – pivotare – pasă. Verificarea aruncării la coș precedată de prinderea mingii din dribling și pasă. Joc de verificare 3:3 pe tot terenul .Disciplină opțională volei: Verificarea pasei cu două mâini de sus și de jos înainte. Joc de verificare 6:6.Verificarea serviciului de jos din față. Joc de verificare 6:6.

8.Probe restante. Încheierea situației școlare din semestrul I / 2 ore

SEMESTRUL II

1.Prezentarea activității de educație fizică în semestrul II (cerințe, probe, norme de control).

Atletism-săritura în lungime de pe loc-testare inițială./ 2 ore

Disciplina opțională baschet: Prezentarea cerințelor lecțiilor de baschet.Acomodarea studenților la efortul specific jocului de baschet-structuri de exerciții complexe. Joc bilateral 5:5.Disciplină opțională volei: Prezentarea cerințelor lecției de volei. Acomodarea studenților la efortul specific jocului de volei.Joc bilateral 6:6.

2.Atlletism-alergare de viteză cu start din picioare pe distanța de 50m-testare inițială. / 2 ore.

Disciplina opțională baschet: Învățarea aruncării la coș din săritură Consolidarea paselor din deplasare

– „joc fără dribling”.Joc școală: coșul înscris ca urmare a execuției aruncării la coș din săritura, valorează 4 puncte. Disciplina opțională volei: Consolidarea elementelor și procedeele învățate.Joc școală cu accent pe realizarea apărării cu centrul doi avansat.

3.Atletism-alergarea de rezistență 6'(F)- 10'(B)-testare inițială. / 2 ore

Disciplina opțională baschet: Învățarea combinației tactice „dă și u-te”. Consolidarea aruncării la coș învățate – concurs de aruncări.Joc bilateral 5:5.Disciplina opțională volei: Învățarea loviturii de atac procedeul drept (elan, bătaie, săritură, aterizare) Consolidarea elementelor și procedeele tehnice însușite. Joc școală.

4.Atletism-consolidarea startului înalt și a pasului alergător de accelerare. / 4 ore Disciplina opțională baschet: Învățarea contraatacului cu intermediar, cu pasa direct la vârf a apărării împotriva contraatacului.Joc școală cu aplicarea contraatacului – echipa care înscrie din contraatac, rămâne în atac. Consolidarea contraatacului și a apărării împotriva contraatacului.Joc bilateral 5:5.

Disciplina opțională volei: Învățarea serviciului de sus din față și a preluării din serviciu. Joc bilateral. Consolidarea serviciului de sus din față.Consolidarea elementelor tehnice însușite în cadrul jocului bilateral.

5.Atletism-consolidarea săriturii în lungime de pe loc. / 4 ore

Disciplina opțională baschet: Învățarea atacului în superioritățile numerică (2:1; 3:2) și a apărării în inferioritate numerică (1:2; 2:3).Joc bilateral 5:5.Consolidarea elementelor și procedeele tehnice prin structuri de exerciții complexe. Joc bilateral.Disciplina opțională volei: Consolidarea așezării în teren la primirea serviciului. Joc bilateral 6:6.Consolidarea preluărilor din serviciu cu două mâini de jos. Joc școală cu accent pe prima și a doua lovitură.

6.Atletism - Consolidarea alergării de rezistență cu start din picioare, pe distanțe progresiv crescute (coordonarea pașilor alergători cu respirația corectă)./ **4ore**

Disciplina opțională baschet: Consolidarea marcajului și demarcajului în relația 1:1. Joc bilateral. Consolidarea circulației de minge, jucători și a finalizărilor la coș prin joc bilateral. Consolidarea aruncării la coș de pe loc – concurs de aruncări.Disciplina opțională volei: Învățarea pasei cu două mâini peste cap. Joc bilateral 6:6 Consolidarea pasei cu două mâini peste cap. Joc bilateral.

7.Pregătirea probelor de control. / 4 ore

Disciplina opțională baschet: Învățarea realizării unei încălziri pentru un meci de baschet. Consolidarea elementelor și procedeele tehnice prin joc (organizarea unui turneu în cadrul grupei). Consolidarea elementelor și procedeele tehnice învățate prin joc bilateral.Consolidarea aruncării la coș de pe loc – concurs de aruncări de la 6,25 (3p). Disciplina opțională volei: Consolidarea blocajului individual. Consolidarea elementelor și procedeele tehnice însușite prin joc bilateral 6:6.

8.Verificarea alergării de viteză cu start din picioare pe distanța de 50m. Verificare disciplina opțională / **2ore**

Disciplina opțională baschet: Verificarea structurii complexe: ieșire la minge – prindere – oprire- pivot = pasa – schimbare de direcție – aruncare la coș din săritură. Joc de verificare 3:3 pe tot terenul.

Disciplina opțională volei: Verificarea pasei cu două mâini de sus înainte și peste cap. Joc de verificare 6:6.

9.Verificarea săriturii în lungime de pe loc și alergării de rezistență 6'(F)- 10'(B). Verificare disciplina opțională / **2 ore**

Disciplina opțională baschet: Verificarea aruncării la coș de pe loc. Joc de verificare 3:3 pe tot terenul.

Disciplina opțională volei: Verificarea pasei cu două mâini de sus înainte și peste cap. Joc de verificare 6:6.

10.Probe de control restante. Încheierea situației școlare pe semestrul II / **2 ore**

G. Bibliografie de elaborare a cursului

- 1.Balaiș,F., Păcuraru, A., Vâlsan,T - Curs de volei- Tehnica și tactica jocului Universitatea "Dunărea de Jos",Galați,1994; .
- 2.Ciorbă,C-„Baschet curs grafic”Editura Pim,Iași,2006;
- 3.Grapă,F.,Mârza,D-"Volei în învățământ" Editura Plumb, Bacău, 1998;
- 4.Hânsa,C.,Călin,L-"Baschet-tehnică și tactică",Editura Fundației Universitare„Dunărea de Jos” Galați, 2004;
- 5.Moanță,A-"Baschet-metodică",Editura Alpha,2005;
- 6.Păcuraru,A-"Volei",Editura Fundației Universitare "Dunărea de Jos",Galați,2002;
- 7.Păcuraru,A., Călin,L,Prisecaru, G. Metodica Baschetului și voleiului școlar, Editura Fundației Universitare "Dunărea de Jos",Galați,2004
- 8.*** Regulamentul jocului de baschet
- 9.*** Regulamentul jocului de volei

H. Bibliografie minimală de studiu pentru studenți¹

- 1.Păcuraru,A-“Volei”,Editura Fundației Universitare “Dunărea de Jos”,Galați ,2002;
- 2.Păcuraru,A., Călin,L,Prisecaru, G. Metodica Baschetului și voleiului școlar, Editura Fundației
- 3.Ploșteanu, C. Etica sportivă și arta de a trăi, Editura Fundației Universitare “Dunărea de jos”, Galați, 2006
- 4.Ploșteanu, C. Activități de timp liber, Editura Fundației Universitare “Dunărea de jos”, Galați, 2006
- 5.Samuel, Pfeifer Sănătate cu orice preț, Editura Agape, Făgăraș, 2005
- 6.Șerban, M. Aprecierea calităților în sport, Editura - Sport Turism,. București, 1987
- 7.Verza, E. Omul, joaca și distracția, Editura Științifică și Enciclopedică, București, 1999

Data aprobării programei analitice in departament:

03.10.2016

Semnătura:

Director Departament

¹ Este de preferat ca bibliografia minimală de studiu pentru surdenți să identifice cu claritate și precizie capitolele pe care studenții le au de parcurs pentru atnigerea obiectivelor de predare și învățare, eventual fiind particularizată în funcție de tematica cursurilor și seminariilor.