



UNIVERSITATEA "DUNĂREA DE JOS" GALAȚI
FACULTATEA DE EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORT
DEPARTAMENTUL JOCURI SPORTIVE ȘI EDUCAȚIE FIZICĂ

Adresa: Galați, Al. I. Cuza, 35, 800010

Nr. telefon: 0336.130217 / Fax: 0236.412100

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						Sem. I	Sem. II	
	C	S	C	S	C	S	Sem. I	Sem. II			
Nr. ore	-	28	-	28	-	56	V	V	2	2	1303.1OB08C

B. Obiectivele disciplinei:

- Pregătirea teoretică și tehnică a studenților cu posibilități de demonstrare
- Perfecționarea dezvoltării fizice și a capacității motrice generale și specifice
- Se propune ca la terminarea cursului studenții să fie capabili:
 - Să-și optimizeze nivelul individual de pregătire fizică, insistând pe aptitudinile motrice semnalate ca fiind deficitare.
 - Să-și îmbogățească fondul de deprinderi motrice specifice unor ramuri de sport preferate și aplicarea acestora cu randament superior în întreceri și concursuri organizate
 - Să-și îmbunătățească starea generală de sănătate, prin atingerea unor indicatori funcționali normali
 - Să obțină o dezvoltare fizică armonioasă, prin acționarea constantă asupra proporționalității grupelor musculare, prevenirea instalării atitudinilor deficiente și corectarea deficiențelor fizice semnalate la nivelul segmentelor și coloanei vertebrale.
 - Să-și formeze și asimileze terminologia sportivă minimală, referitoare la: noțiuni de regulament, metode de pregătire utilizate, parametrii, dozarea, igiena, fiziologia efortului fizic, planificarea și efectele diferitelor exerciții asupra organismului, noțiuni de tactică, e
 - Să cunoască și să interpreteze problemele legate de regulament competițional.

C. Metode de predare – învățare:

- Explicația, demonstrație practică
- Metode de lucru în grup și individuale

D. Forme și metode de evaluare:

- Aprecierea activității studentului în timpul stagiului (frecvență, barem activitate fizică, disciplină) **30%**
- Examen practic final -Verificare practică prin probe de control specifice aptitudinilor motrice, prin înlănțuiri de procedee sau joc bilateral pentru deprinderile motrice. **70%**

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

-

F. Conținutul seminarului/ număr de ore pentru fiecare temă:

SEMESTRUL I

1. Dezvoltare fizică armonioasă – Însușirea unor exerciții libere de gimnastică pentru formarea atitudinii corecte a corpului. Joc sportiv – tenis de masă /2 ore
2. Dezvoltare fizică armonioasă – Consolidarea unor exerciții libere de gimnastică pentru formarea atitudinii corecte a corpului Joc sportiv – tenis de masă /2 ore

3. Dezvoltare fizică armonioasă – Perfecționarea unor exerciții libere de gimnastică pentru formarea atitudinii corecte a corpului. Joc sportiv – tenis de masă/2 ore
4. Dezvoltare fizică armonioasă – Însușirea unor exerciții executate cu bastonul de gimnastică pentru formarea atitudinii corecte a corpului. Joc sportiv – tenis de masă/2 ore
5. Dezvoltare fizică armonioasă – Consolidarea unor exerciții executate cu bastonul de gimnastică pentru formarea atitudinii corecte a corpului. Joc sportiv – tenis de masă/2 ore
6. Dezvoltare fizică armonioasă – Perfecționarea unor exerciții executate cu bastonul de gimnastică pentru formarea atitudinii corecte a corpului. Joc sportiv – tenis de masă /2 ore
7. Dezvoltare fizică armonioasă – Însușirea unor exerciții executate la scara fixă pentru formarea atitudinii corecte a corpului. Joc sportiv – tenis de masă. /2 ore
8. Dezvoltare fizică armonioasă – Consolidarea unor exerciții executate cu bastonul de gimnastică pentru formarea atitudinii corecte a corpului. Joc sportiv – tenis de masă. /2 ore
9. Dezvoltare fizică armonioasă – Perfecționarea unor exerciții executate cu bastonul de gimnastică pentru formarea atitudinii corecte a corpului. Joc sportiv – tenis de masă/2 ore
10. Dezvoltare fizică armonioasă – Însușirea unor exerciții executate pe perechi pentru formarea atitudinii corecte a corpului. Joc sportiv – tenis de masă/2 ore
11. Dezvoltare fizică armonioasă – Consolidarea unor exerciții executate pe perechi pentru formarea atitudinii corecte a corpului. Joc sportiv – tenis de masă . /2 ore
12. Dezvoltare fizică armonioasă – Perfecționarea unor exerciții executate pe perechi pentru formarea atitudinii corecte a corpului. Joc sportiv – tenis de masă. /2 ore
13. Verificare – Executarea unor complexe de exerciții din gama celor învățate. /2 ore
14. Verificare – Executarea unor complexe de exerciții din gama celor învățate. /2 ore

SEMESTRUL II

1. Prezentarea activității de educație fizică în semestrul II (cerințe, probe, norme de control) / 2 ore
2. Atletism-săritura în lungime de pe loc-testare inițială/ 2 ore
3. Atletism-alergare de viteză cu start din picioare pe distanța de 50m-testare inițială/ 2 ore
4. Atletism-alergarea de rezistență 6'(F)- 10'(B)-testare inițială/ 2 ore
5. Atletism-consolidarea startului înalt și a pasului alergător de accelerare. / 2 ore
6. Atletism-consolidarea săriturii în lungime de pe loc. / 2 ore
7. Atletism-Consolidarea alergării de rezistență cu start din picioare, pe distanțe progresiv crescute(coordonaarea pașilor alergători cu respirația corectă) / 2 ore
8. Disciplina opțională(volei, baschet) / 2 ore
9. Verificare disciplina opțională. /4 ore
10. Verificarea alergării de viteză cu start din picioare pe distanța de 50m. / 2 ore
11. Verificarea săriturii în lungime de pe loc și alergării de rezistență 6'(F)- 10'(B)./ 2 ore
12. Pregătirea probelor de control./ 4 ore

G. Bibliografie de elaborare a seminarului

1. Anca Ionescu, Adela Caramoci, Medicină sportivă – Fiziologia și Fiziopatologia efortului fizic. Note de curs, Editura universitară Carol Davila, București, 2017
2. Ileana Monica Popovici, Elemente de psihopedagogie cu aplicații în educație fizică și sport, Editura Universității Alexandru Ioan Cuza, Iași, 2015
3. Marius Vaida-Capacitățile mortice, concepte teoretice și aplicații practice, Editura Universitară, 2013

H. Bibliografie minima pentru studenti

Marius Vaida-Capacitățile mortice, concepte teoretice și aplicații practice, Editura Universitară, 2013

Data aprobării programei analitice în departament
10.09.2018

Semnătura directorului de departament
Conf. Univ. Dr. Gurău Gabriela

