

MD-2060, CHIȘINĂU, BD. DACIA, 41 TEL: 022 77-34-88 | FAX: 022 77-39-96, www.utm.md
G.O.005 EDUCAȚIA FIZICĂ III
1. Date despre unitatea de curs/modul

Facultatea	Construcții, Geodezie și Cadastru				
Catedra/departamentul	Inginerie Civilă și Geodezie				
Ciclul de studii	Studii superioare de licență, ciclul I				
Programul de studiu	0732.1 Construcții Industriale și Civile				
Anul de studiu	Semestrul	Tip de evaluare	Categoria formativă	Categoria de opționalitate	Credite ECTS
II (învățământ cu frecvență);	3	E	G – disciplină de formare a competențelor generale generală	O – disciplină obligatorie	-

2. Timpul total estimat

Total ore în planul de învățământ	Din care				
	Ore auditoriale		Lucrul individual		
	Curs	Lucrări practice	Proiect de an/LGC	Studiul materialului teoretic	Pregătire aplicații
30 (învățământ cu frecvență);	-	30	-	-	-

3. Precondiții de acces la unitatea de curs/modul

Conform planului de învățământ	Nu sunt
Conform competențelor	Învățarea, consolidarea, perfecționarea unor deprinderi și priceperi motrice din anumite ramuri sportive

4. Condiții de desfășurare a procesului educațional pentru

Laborator/practice	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	✓ 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	✓ conștientizarea și importanța necesității practicării sistematice a exercițiilor fizice; ✓ efecte sanogenetice, sociale la practicarea exercițiilor fizice; ✓ cunoștințe și priceperi metodologice pentru elaborare a 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

Obiectivele unității de curs/modulului

Obiectivul general	Inițierea și dezvoltarea calităților motrice
Obiectivele specifice	✓ 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;

6. Conținutul disciplinei/modulului

Tematica activităților didactice	Numărul de ore
	învățământ cu frecvență
Tematica lucrărilor practice	
LP1. Teoria și metoda Educației Fizice. Tehnica securității la orele de Educație fizică.	2
LP2. Inițierea în dezvoltarea calității motrice – rezistența .	2
LP3. Învățarea, perfecționarea alergării la rezistență în aer liber pe teren variat.	2
LP4. Învățarea perfecționarea, dezvoltarea rezistenței generale în aer liber.	2
LP5. Învățarea, perfecționarea elementelor de tehnică și tactică a jocurilor sportive	2
LP6. Învățarea, perfecționarea, dezvoltarea rezistenței generale pe teren variat, prin metoda de competiție	2
LP7. Susținerea testului Cooper	2
LP8. Dezvoltarea fizică general prin exerciții de forță la aparate, bancade gimnastică etc., și mijloace de atletism.	2
LP9. Susținerea probelor de control: - Sărituri în lungime de peloc (B, F) în centimetri. - Extindere de trunchi (B, F) la număr de ori.	2
LP10. Testare: 1. Reținerea respirației la inspirație. 2. Verificarea indicelui de statură și greutate. 3. Flexibilitatea.	2
LP11. Susținerea probelor de control: 1. Echilibru încheier 90 ° (F), p.i. șezând pe banca de gimnastică, picioarele în unghi de 45 ° brațele lateral în sec.. 2. Flotări (B) – p.i. culcat cu mâinile la nivelul umerilor, îndoirea și întinderea brațelor la număr de ori.	2
LP12. Susținerea probelor de control. - Tracțiuni în mâini la bara fixă (B) - la număr de ori. - Sărituri cu coarda (F) în minute.	2
LP13. Pregătirea fizică generală. Dezvoltarea forței, vitezei, rezistențe generale. Învățarea și perfecționarea elementelor tehnico-tactice la mini-fotbal, volei	2
LP14. Pregătirea fizică generală. Dezvoltarea forței, vitezei, rezistenței generale. Perfecționarea elementelor tehnico-tactice la mini-fotbal, volei.	2
LP15. Totalizare. Recomandări de lucru independent, pentru dezvoltarea fizică generală, dezvoltarea armonioasă, întărirea sănătății, pe parcursul vacanței de iarnă. Atestarea studenților.	2
Total ore practice:	30

8. Referințe bibliografice

Principale	1. Didactica Educației Fizice Toma Badiu Galați, 2003 2. Teoria și Metodica Atletismului Nicolae Pop Galați, 2003 3. Jocuri Motrice Mircea Dragu Galați, 2003 4. Volei Curs de specializare Pacuraru Alexandru Galați, 2004 5. Teoria antrenamentului sportiv Șiclovan I. Editura Sport-Turism, 1977 6. Atletism Scripcenco C. Iliin G. Cartea Mold. 1987 7. Educația fizică Coman S. Editura tehnică Chișinău 1995 8. Sportul studentesc – 30 ani Rusnac P. UTM, 1994 9. Jocuri sportive Chicu V. București 1995 10. Materialele practice și teoretice folosite la lecțiile de educație fizică Rusnac P. Temeliescu L. Cabanov E. FIP
------------	---

9. Evaluare

Forma de învățământ	Periodică		Curentă	Lucrul individual	Examen final
	Evaluarea 1	Evaluarea 2			
Cu frecvență	15%	15%	15 %	15 %	40%
Standard minim de performanță					
Prezența și activitatea la lecțiile practice; Nota obținută la compartimentul practic (suma punctelor acumulate la 10 normative de control). Pentru evaluare, nota generală trebuie să fie nu mai joasă de „5”.					