

## FIȘA DISCIPLINEI

<b>Universitatea Academiei de Științe a Moldovei</b> <b>Facultatea Științe ale naturii</b>			<b>Denumirea cursului:</b> Educația fizică <b>Codul cursului în planul de studii:</b> G.01.O.007				
<b>Nivelul calificării ISCED:</b> 6 <b>Domeniul de formare profesională:</b> 425 Geografie <b>Specialitatea :</b> 425.1 Geografie			<b>Catedra responsabilă de curs:</b> Filosofie, Istorie și Metodologia Cercetării <b>Titular/Responsabil de curs:</b> Țapu Ion, lector				
Total ore			Număr de ore pe tipuri de activități			Forma de evaluare	Număr de credite
total	contact direct	studiu individual	curs	seminar	laborator		
<b>60</b>	<b>30</b>	<b>30</b>	-	<b>30</b>	-	<b>C</b>	-
<b>Descriere succintă a corelării cursului cu programul de studii</b>							
Cursul Educația fizică constă în asigurarea unei pregătiri fizice multilaterală, formarea sistemului de practicare a culturii fizice și sportului pe parcursul întregii vieți. În cadrul orelor de curs se vor analiza și discuta scopul și obiectivele disciplinei, rolul și importanța ei pentru dezvoltarea fizică a organismului. Studenții vor îndeplini exercițiile fizice conform normativelor în vigoare. Dezvoltarea fizică armonioasă conjugată cu modul sănătos de viață și de fortificare a sănătății, va determina sporirea capacității de muncă intelectuală a studenților pe parcursul activității instructive și profesionale. În acest context, educația fizică alături de disciplinele de specialitate își aduce aportul la pregătirea generală a studenților.							
<b>Competențe dezvoltate în cadrul cursului</b>							
<b>Competențe generale:</b>							
<ul style="list-style-type: none"> <li>- formarea calităților de personalitate, de prevenire a deficiențelor fizice generale și menținere a stării de sănătate;</li> <li>- operarea cu programe digitale, documentarea și comunicarea într-o limbă de circulație internațională;</li> <li>- colaborarea eficientă, tolerantă, respectuoasă cu semenii în cadrul grupului/ echipei într-un context național și internațional;</li> <li>- aplicarea cunoștințelor teoretice din diferite domenii pentru soluționarea eficientă și creativă a unor situații ce țin de sănătatea proprie și care vizează îmbunătățirea calității vieții personale și sociale.</li> </ul>							
<b>Competențe specifice:</b>							
<ul style="list-style-type: none"> <li>- formarea unor concepte și valori fundamentale privind activitatea fizică și importanța anatomo-fiziologică a acesteia asupra organismului uman.</li> <li>- dezvoltarea calităților motrice de bază, funcționale, aplicative, volitive și estetice prin intermediul exercițiilor fizice.</li> <li>- cunoașterea și organizarea activităților sportive conform specificului de vârstă, cu respectarea normelor de etică și deontologie profesională;</li> <li>- practicarea organizată și sistematică a educației fizice și sportului ceea ce contribuie la menținerea și întărirea stării de sănătate.</li> </ul>							
<b>Finalități de studii</b>							
<b>Studentul la finele cursului va fi capabil:</b>							
<ul style="list-style-type: none"> <li>- să aplice abilitățile de bază integratoare în situațiile de consolidarea tehnicii jocurilor sportive, dezvoltării calităților motrice etc.;</li> <li>- să formeze competențele fizice axate pe dezvoltarea vitezei, rezistenței, forței, îndemnării, supleței, mobilității, ș.a.;</li> <li>- să posede acțiuni individuale în grup și pe echipe, în atac și apărare; deprinderi de joc în condiții competiționale;</li> <li>- să stăpânească metodologia de integrare a procedeele tehnico-tactice specifice în condiții regulamentare;</li> <li>- să utilizeze un limbaj corect privind terminologia din domeniul educației fizice și sportului;</li> <li>- să autoaprecieze nivelul de pregătire fizică și funcțională;</li> </ul>							

- să aplice procedeele tehnice în acțiunile tactice învățate anterior în jocul bilateral;
- să argumenteze necesitatea practicării exercițiilor fizice;
- să aplice propriul program de pregătire motrice și să atragă colegii în practicarea ramurii de sport aleasă;
- să elaboreze programe motrice individuale în scopul dezvoltării calităților motrice de bază, creșterii capacității de efort a organismului;
- să valorifice cunoștințele privind rezolvarea situației nestandarde folosind procedee tehnice și tactice de joc.

**Condiții prerechizit:** studii liceale.

**Teme de bază:** Cerințele disciplinei, probe și norme de control. Verificarea nivelului de pregătire fizică generală. Competențe psihomotrice. Atletism. Forța musculaturii abdominale. Săritura în lungime de pe loc. Dezvoltarea fizică generală cu accent pe dezvoltarea forței abdominale, spate, brațe și picioare. Exerciții cu caracter aplicativ. Volei. Noțiuni de regulament ale jocului de volei. Așezarea în teren, deplasarea în teren, pasa de jos cu 2 mâini. Joc de baschet, aruncarea la coș de pe loc, aruncarea la coș din deplasare. Gimnastică, exerciții de front și formații. Tenis de masă. Șah, Joc de Dame. Norme și probe de control cu studenții care doresc să-și îmbunătățească performanțele obținute. Aprecierea activității desfășurate în timpul primului semestru al anului universitar și acordarea calificativului.

**Strategii de predare-învățare:** expuneri; demonstrații; explicații competiții, jocuri, colocvii.

**Strategii/criterii de evaluare:** participare activă la ore; atitudine corespunzătoare pentru lucrul în echipă. executarea exercițiilor ca număr și corectitudine; colocvii.

**Bibliografie:**

1. Zaharie N., Gimnastica de bază – suport de curs, 2009.
2. Ciorbă C. Baschet. Editura PIM, Iași, 2006.
3. Voiculescu F., Incursiune în lumea șahului (200 de reguli practice pentru creșterea forței de joc), Editura Homex, Ploiești, 2005.
4. Dragnea A., Bota A. Teoria activităților motrice, Ed. Didactică și Pedagogică, București, 1999.
5. Vieru N., Manual de gimnastică sportivă, Ed. Driada, București, 1997.

Data

Semnătura