

Educație fizică și sport (ANUL I SEMESTRUL I+II)

Nr. credite transferabile 1+1

Statutul disciplinei

Disciplină obligatorie

Titular disciplină

Asist. drd. Corneliu Florin GORBAN

Obiectivele disciplinei (curs și aplicații)

Disciplina de Educație fizică și sport, în conformitate cu programa analitică, își propune pregătirea studenților în următoarele direcții :

- creșterea nivelului de motricitate generală și dezvoltarea fizică armonioasă;
- întărirea și menținerea stării generale de sănătate a studenților care să asigure o rezistență fizică și psihică a acestora în condiții de stres profesional și economico-social;
- formarea și consolidarea deprinderilor de practicare independentă a exercițiului fizic în scop curativ, deconectant, compensatoriu și civilizat;
- abilitatea de a identifica, formula, demonstra și explica probleme specifice domeniului educației fizice și sportului;
- educarea trăsăturilor pozitive de caracter, a calităților morale și de voință care să ajute la o rapidă integrare socio-profesională;
- învățarea , consolidarea și perfecționarea elementelor tehnice specifice unor ramuri sportive agreeate de studenți și permisibile din punct de vedere al dotării materiale, pe parți și global.

Conținutul disciplinei (programa analitică)

Lucrări practice
Prezentarea bazei sportive a USAMV: importanța disciplinei pentru dezvoltarea fizică armonioasă și menținerea sănătății. Studenții trebuie să fie apti pentru efort fizic și să respecte regulamentul de ordine interioară al disciplinei. Reguli de protecția muncii.
Regulametele jocurilor sportive individuale sau de echipă. Cunoștințe de arbitraj.
Jocuri sportive (baschet, volei, fotbal, tenis de masă, tenis de câmp, badminton): cunoștințe metodice și tehnico – tactice. Învățarea , consolidarea și perfecționarea elementelor tehnice specifice acestora
Fitness–culturism: Exerciții de dezvoltare fizică generală folosind greutatea propriului corp sau utilizând greutăți și aparatură specifică.
Atletism: Exerciții pentru dezvoltarea forței în regim de de viteză și de rezistență. Repetarea / învățarea tehnicii săriturii în lungime de pe loc.
Colocviu final de verificare / probe de control.

Bibliografie

1. Paul Fidler, 1998 - Teoria și Metodica educației fizice și sportului, Iași;
2. Florin Grapă, Dan Mârza, 2000 - Volei în învățământ, Bacău;
3. Dumitru Girleanu, 2002 - Lecții pentru pregătirea athletică a sportivilor ,București;
4. Leon Teodorescu, 1982 - Curs de baschet, București;
5. Ștefan Georgescu-Tenis, tehnică, tactică, metodică, București, Editura Spiru Haret;
6. Richard Jenkins – Fitness, gimnastică pentru toți;
7. Zoltan Demeter Erdei, 1999 – Badminton, Cluj;
8. Vasile Cirstocea – Curs de Schi – Editura A.N.E.F.S., București;
9. M. Rădulescu, V. Cojocaru, 2003 – Ghidul antrenorului pentru copii și juniori, București.

Evaluare finală

Forme de evaluare	Modalități de evaluare	Procent din nota finală
Colocviu	Probe de control	60%
	Prezența și activitatea la lucrări practice	15%
	Activitatea directă la lucrări practice	25%
	NOTA finală	100%

Persoana de contact

Asist. drd. Corneliu Florin GORBAN

Facultatea de Agricultură - USAMV Iași

Aleea Mihail Sadoveanu nr. 3, Iași, 700490, România

telefon: 0040 232 407566,

E-mail: cgorban@uaiasi.ro