

## 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
<b>Prezentarea bazei sportive a USAMV:</b> 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.
<b>Regulametele jocurilor sportive</b> individuale sau de echipă. Cunoștințe de arbitraj.
<b>Jocuri sportive ( baschet, volei, fotbal, tenis de masă, tenis de câmp, badminton):</b> cunoștințe metodice și tehnico – tactice. Învățarea , consolidarea și perfecționarea elementelor tehnice specifice acestora
<b>Fitness–culturism:</b> Exerciții de dezvoltare fizică generală folosind greutatea propriului corp sau utilizând greutăți și aparatură specifică.
<b>Atletism:</b> Exerciții pentru dezvoltarea forței în regim de de viteză și de rezistență. Repetarea / învățarea tehnicii săriturii în lungime de pe loc.
<b>Colocviu final de verificare / probe de control.</b>

## 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](mailto:cgorban@uaiasi.ro)