

## Educație Fizică (ANUL I, SEMESTRUL I, II)

Nr. credite transferabile 2

### Statutul disciplinei

Disciplină de domeniu (obligatorie)

### Titular disciplină

Șef lucr. dr. Florin MURARIU

### Obiectivele disciplinei (curs și aplicații)

Formarea și consolidarea deprinderilor de practicare independentă a exercițiului fizic în scop curativ, deconectant, compensatoriu și civilizat.

Disciplina de Educație fizică și sport, în conformitate cu programă 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 studenților în condiții de stres profesional și economico-social; învățarea, consolidarea și perfecționarea elementelor tehnice specifice unor ramuri sportive agreate de studenți și permisibile din punct de vedere al dotării materiale, pe părți și global;

| Lucrări practice                                                                                                                                   |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Prezentarea laboratorului: Importanța disciplinei pentru dezvoltarea fizică armonioasă și menținerea sănătății; Reguli de protecția muncii.</b> |
| <b><i>VOLEI (FOTBAL) – sem I</i></b>                                                                                                               |
| Exerciții specifice mișcării în teren. Regulamentul jocului de volei (fotbal).                                                                     |
| Învățarea și consolidarea diferitelor procedee de conducere / lovire a mingii.                                                                     |
| Exerciții pentru învățarea și consolidarea lovirii mingii prin diferite procedee tehnice.                                                          |
| Prezentarea unor noțiuni elementare din regulamentul jocului de volei (fotbal).                                                                    |
| Învățarea prin structuri de exerciții a unor procedee tehnice de preluare / pasare a mingii.                                                       |
| Exerciții și formații complexe de mișcare în teren cu mingea și fără minge.                                                                        |
| Repetarea în condiții de joc a structurilor tehnice și tactice învățate anterior.                                                                  |
| <b><i>FITNESS-AEROBIC</i></b>                                                                                                                      |
| Exerciții în circuit pentru dezvoltarea fizică generală.                                                                                           |
| Exerciții pentru dezvoltarea forței brațelor și picioarelor (cu greutate).                                                                         |
| Exerciții pentru dezvoltarea mobilității prin menținerea unor poziții fixe.                                                                        |
| Exerciții pentru dezvoltarea forței abdominale și a spatelui.                                                                                      |
| Exerciții de dezvoltare fizică generală folosind greutatea propriului corp.                                                                        |
| Probe de control                                                                                                                                   |
| <b><i>ATLETISM</i></b>                                                                                                                             |
| Exerciții pentru dezvoltarea vitezei. Repetarea tehnicii săriturii în lungime de pe loc.                                                           |
| Alergarea pe teren variat. 800 (1000)m.                                                                                                            |
| Exerciții din școala a lergării,consolidarea / perfecționarea pasului lansat de semifond.                                                          |
| Exerciții pentru dezvoltarea forței în regim de viteză și de rezistență.                                                                           |
| Exerciții pentru consolidarea săriturii în lungime de pe loc.                                                                                      |
| Exerciții pentru perfecționarea elanului și aterizării săriturii în lungime de pe loc.                                                             |

Probe de control: săritura în lungime de pe loc, alergare de rezistență 800m fete (1000m băieți).

### **Bibliografie**

**Florin Murariu**, 2015 - *Începuturile activității sportive în rândul studenților din învățământul superior*, Ed. I. I. De la Brad Iași, ISBN 978-973-147-204-1.

**Florin Murariu**, 2015 - *Elemente de bază în culturism: îndrumar practic pentru dezvoltarea armonioasă și corectă a organismului uman*, Ed. I. I. De la Brad Iași, ISBN 978-973-147-204-1.

Anfrieș V., Cucu G., 2011 – *Jocuri dinamice pentru toate anotimpurile*. Editura PIM, Iași .

Barbu C. 2000 - *Atletism: metodică predării exercițiilor de atletism în lecția de educație fizică*. Editura Printech București;

Grapă F., Mârza D., 1998 - *Volei în învățământ* Plumb, Bacău;

Rață Gloria., 2008 *Didactica Educației fizice și sportului*, Editura PIM, Iași;

Ciolcă S-M., 2006 - *Tehnica și tactica jocului de fotbal: curs de bază*, Editura Fundației "România de Mâine".

### **Evaluare finală**

| <b>Forme de evaluare</b>                     | <b>Modalități de evaluare</b>                                                     | <b>Procent din nota finală</b> |
|----------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------|
| Examen                                       | Probă practică                                                                    | 60%                            |
| Aprecierea activității în timpul semestrului | Evaluare orală în timpul semestrului, teste de verificare, colocviu de laborator. | 40%                            |

### **Persoana de contact**

**Șef lucr. dr. Florin MURARIU**

Facultatea de Agricultură - USAMV Iași

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

telefon: 0040 232 407 460, fax: 0040 232 260 650

E-mail: [fmurariu@uaiasi.ro](mailto:fmurariu@uaiasi.ro)