

Educație fizică și sport (ANUL II, SEMESTRUL III)

Nr. credite transferabile 1

Statutul disciplinei

Disciplină facultativă

Titular disciplină

Asist. drd. Gorban Corneliu Florin

Obiectivele disciplinei (aplicații)

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

- formarea și consolidarea deprinderilor de practicare independentă a exercițiului fizic în scop curativ, deconectant, compensatoriu și civilizat;
- 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 agreeate de studenți și permisibile din punct de vedere al dotării materiale, pe părți și global.

Conținutul disciplinei (programa analitică)

Lucrări practice
Informații utile: Reguli de protecție a muncii. Reguli de bază în practicarea sporturilor de masă.
Volei / Fotbal / Baschet: Exerciții specifice mișcării în teren. Joc de verificare. Consolidarea și perfecționarea diferitelor procedee tehnice de conducere / lovire / aruncare a mingii. Noțiuni noi de regulament.
Fitness-aerobic: Exerciții în circuit pentru dezvoltarea fizică generală. Exerciții pentru dezvoltarea mobilității prin menținerea unor poziții fixe. Exerciții de dezvoltare fizică generală folosind greutatea propriului corp.
Colocviu final / probe de control

Bibliografie

Colibaba, D:-E., Bota, I., 1998 - *Jocuri sportive, Teorie și metodică*, Editura Aldin, București;
Anfrieș V., Cucu G., 2011 - *Jocuri dinamice pentru toate anotimpurile*. Editura PIM, Iași;
Ciocă S.-M., 2006 - *Tehnica și tactica jocului de fotbal. Curs de bază*, Editura Fundației România de Mâine, București;
Grapă F., Mârza D., 1998 - *Volei în învățământ* Plumb, Bacău;
Popescu, F., *Baschet.*, 2010 - *Curs de bază*, Editura Fundației România de Mâine, București,;
Dobosi, Ș., 2009, - *Tenis de masă. Teorie și metodică*, Ed. Napoca Star, Cluj –Napoca
Stoenescu G., 1994 – *Corecți-vă atitudinea corpului prin exercitiul fizic*, Editura Ceres, București;
Macovei, S., 2003 - *Gimnastica aerobica de întreținere*, Editura Afir, București,.

Evaluare finală

Forme de evaluare	Modalități de evaluare	Procent din nota finală
Colocviu (probe control) de	Prezenta și activitatea la lucrări practice	15%
	Activitatea directă la lucrări practice	25%
	Probe practice	60%

Persoana de contact

Asist. drd. Gorban Corneliu Florin

Facultatea de Agricultură - USAMV Iași

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

telefon: 0040 232 407566

E-mail: cgorban@uaiasi.ro

Educație fizică și sport (ANUL II, SEMESTRUL IV)

Nr. credite transferabile 1

Statutul disciplinei

Disciplină facultativă

Titular disciplină

Asist. drd. Gorban Corneliu Florin

Obiectivele disciplinei (aplicații)

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

- formarea și consolidarea deprinderilor de practicare independentă a exercițiului fizic în scop curativ, deconectant, compensatoriu și civilizat;
- 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 agreeate de studenți și permisibile din punct de vedere al dotării materiale, pe părți și global.

Conținutul disciplinei (programa analitică)

Lucrări practice
Informații utile: Importanța disciplinei pentru dezvoltarea fizică armonioasă și menținerea sănătății;
Atletism: Exerciții din școala alergării, 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.
Fitness-aerobic: Exerciții în circuit pentru dezvoltarea fizică generală. Exerciții pentru dezvoltarea mobilității prin menținerea unor poziții fixe. Exerciții de dezvoltare fizică generală folosind greutatea propriului corp.
Colocviu final / probe de control

Bibliografie

1. Anfrieș V., Cucu G., 2011 - *Jocuri dinamice pentru toate anotimpurile*. Editura PIM, Iași;
2. Păcuraru A., 2000 și 2001, -*Teoria antrenamentului sportiv, vol. I și II*, Editura Fundației Universitare „Dunărea de Jos”, Galați;
3. Barbu C. 2000 - *Atletism: metodică predării exercițiilor de atletism în lecția de educație fizică*, Editura Printech, București;
4. Stoenescu G., 1994 – *Corecți-vă atitudinea corpului prin exercitiul fizic*, Editura Ceres, București;
5. Macovei, S., 2003 - *Gimnastica aerobică de întreținere*, Editura Afir, București,.

Evaluare finală

Forme de evaluare	Modalități de evaluare	Procent din nota finală
Colocviu (probe control) de	Prezenta și activitatea la lucrări practice	15%
	Activitatea directă la lucrări practice	25%
	Probe practice	60%

Persoana de contact

Asist. drd. Gorban Corneliu Florin

Facultatea de Agricultură - USAMV Iași

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

telefon: 0040 232 407566

E-mail: cgorban@uaiasi.ro