

EDUCAȚIA FIZICĂ I; II
1. Date despre unitatea de curs/modul

Facultatea	Electronică și Telecomunicații				
Departamentul	Educație Fizică și Sport				
Ciclul de studii	Studii superioare de licență, ciclul I				
Programul de studiu	0710.1 Inginerie și Management în Telecomunicații (IMTC) 0714.1 Tehnologii și Sisteme de Telecomunicații (TST) 0714.2 Rețele și Software de Telecomunicații (RST)				
Anul de studiu	Semestrul	Tip de evaluare	Categoria formativă	Categoria de opționalitate	Credite ECTS
I (învățământ cu frecvență);	1;2	C	de formare a abilităților și competențelor generale	unitate de curs obligatorie	-

2. Timpul total estimat

Total ore în planul de învățământ	Din care				
	Ore auditoriale		Lucrul individual		
	Curs	Laborator/practice	Proiect de an	Studiul materialului teoretic	Pregătire aplicații
120	-	60	-	-	60

3. Precondiții de acces la unitatea de curs/modul

Conform planului de învățământ	Nu sunt
Conform competențelor	Învățarea, consolidarea, perfecționarea unor deprinderi și priceperi motrice din anumite ramuri sportive

4. Condiții de desfășurare a procesului educațional pentru

Laborator/practice	Sală sportivă, inventar sportiv, stadion.
--------------------	---

5. Competențe specifice acumulate

Competențe profesionale	<ul style="list-style-type: none"> dezvoltarea calităților motrice necesare (rezistența, viteza, forța, suplețe, îndemânare, abilitatea, relaxarea)
Competențe transversale	<ul style="list-style-type: none"> conștientizarea importanței practicării sistematice a exercițiilor fizice; efecte sanogenetice, sociale la practicarea exercițiilor fizice; cunoștințe și priceperi metodologice pentru elaborarea unui complex de exerciții fizice pentru gimnastica de înviorare, gimnastica în producție, luând în considerare genul, dezvoltarea fizică, starea sănătății (diagnozei). autocontrolul la practicarea exercițiilor fizice

6. Obiectivele unității de curs/modulului

Obiectivul general	Inițierea și dezvoltarea calităților motrice
Obiectivele specifice	<ul style="list-style-type: none"> formarea în continuare a cunoștințelor teoretice și a priceperilor în domeniul culturii fizice, aplicarea lor în menținerea și fortificarea stării sănătății, integrării socio-profesionale a studenților;

7. Conținutul unității de curs/modulului

Tematica lucrărilor practice	Numărul de ore învățământ cu frecvență
Semestru I	
L1. Teoria și metodică Educație Fizică. Tehnica securității la orele de Educație fizică.	2
L2. Inițierea în dezvoltarea calității motrice – rezistența .	2
L3. Învățarea, perfecționarea alergării la rezistență în aer liber pe teren variat.	2
L4. Învățarea, perfecționarea, dezvoltarea rezistenței generale în aer liber.	2
L5. Învățarea, perfecționarea elementelor de tehnică și tactică a jocurilor sportive	2
L6. Învățarea, perfecționarea, dezvoltarea rezistenței generale pe teren variat, prin metoda de competiție.	2
L7. Susținerea testului Cooper	2
L8. Dezvoltarea fizică generală prin exerciții de forță la aparate, banca de gimnastică etc., și mijloace de atletism.	2
L9. Susținerea probelor de control: Sărituri în lungime de pe loc (B, F) în centimetri. - Extinderi de trunchi (B, F) la număr de ori.	2
L10. Testare: Reținerea respirației la inspirație. Verificarea indicelui de statură și greutate. Flexibilitatea.	2
L11. Susținerea probelor de control: Echilibru în echer 90 ⁰ (F), p.i. șezând pe banca de gimnastică, picioarele în unghi de 45 ⁰ brațele lateral în sec..Flotări (B) – p.i. culcat cu mâinele la nivelul umerilor, îndoirea și întinderea brațelor la număr de ori.	2
L12. Susținerea probelor de control: Tracțiuni în mâini la bara fixă (B) - la număr de ori. Sărituri cu coarda (F) în minute.	2
L13. Pregătirea fizică generală. Dezvoltarea forței, vitezei, rezistențe generale. Învățarea și perfecționarea elementelor tehnico-tactice la mini-fotbal, volei	2
L14. Pregătirea fizică generală. Dezvoltarea forței, vitezei, rezistenței generale. Perfecționarea elementelor tehnico-tactice la mini-fotbal, volei.	2
L15. Totalizare. Recomandări de lucru independent, pentru dezvoltarea fizică generală, dezvoltarea armonioasă, întărirea sănătății, pe parcursul vacanței de iarnă. Atestarea studenților.	2
Total ore practice:	30
Semestrul II	
L1. Lecția metodică cu caracter organizatoric. Anunțarea sarcinilor, cerințelor disciplinei. Normele de protecție.	2
L2. Microlecție metodică. Pregătirea fizică generală. Dezvoltarea forței, rezistenței generale.	2
L3. Pregătirea fizică generală. Dezvoltarea forței, rezistenței generale. Învățarea și perfecționarea elementelor tehnice – Volei. Verificarea normativului de control: Motricitate 30” – (B, F).	2
L4. Pregătirea fizică generală. Dezvoltarea forței, rezistenței generale. Învățarea și perfecționarea elementelor tehnico-tactice – volei.	2
L5. Pregătirea fizică generală. Dezvoltarea forței, rezistenței generale. Învățarea elementelor tehnice (a jocului de simplu) – Badminton.	2
L6. Pregătirea fizică generală. Dezvoltarea forței, rezistenței generale. Învățarea și perfecționarea elementelor tehnice – Badminton, Baschet..	2
L7. Pregătirea fizică generală. Dezvoltarea forței, rezistenței generale. Verificarea normativului de control :- așezarea pe un picior, sprijin cu mâna de perete neted – B (n/ori)- așezarea pe un picior, stând pe banca de gimnastică, sprijin cu mâna de perete	2

neted – F (n/ori).	
L8. Pregătirea fizică generală. Dezvoltarea forței, rezistenței generale. Învățarea și perfecționarea elementelor tehnice, tactice la volei.	2
L9. Pregătirea fizică generală. Dezvoltarea forței, rezistenței generale. Testarea normativului de control: cros – 500m. – F., 1000 m. – B	2
L10. Învățarea și perfecționarea elementelor tehnico-tactice la baschet. Testarea normativului de control: alergare – 100m. – B., F., (din startul de jos).	2
L11. Pregătirea fizică generală. Dezvoltarea forței, vitezei. Învățarea și perfecționarea elementelor tehnice la Baschet.	2
L12. Pregătirea fizică generală. Dezvoltarea forței, rezistenței generale, vitezei. Învățarea și perfecționarea elementelor tehnico-tactice la Baschet, Volei. Verificarea practică la jocurile sportive	2
L13. Pregătirea fizică generală. Dezvoltarea forței, vitezei, rezistențe generale. Învățarea și perfecționarea elementelor tehnico-tactice la mini-fotbal, volei. Verificarea practică la jocurile sportive	2
L14. Pregătirea fizică generală. Dezvoltarea forței, vitezei, rezistenței generale. Perfecționarea elementelor tehnico-tactice la mini-fotbal, volei. Verificarea practică la jocurile sportive	2
L15. Totalizare. Recomandări de lucru independent, pentru dezvoltarea fizică generală, dezvoltarea armonioasă, întărirea sănătății, pe parcursul vacanței de vară. Atestarea studenților.	2
Total lucrări practice:	30

8. Referințe bibliografice

Principale	<ol style="list-style-type: none"> 1. Toma Badiu. Didactica educației fizice Galați, 2003 2. Nicolae Pop. Teoria și metodica atletismului. Galați, 2003 3. Mircea Dragu . Jocuri motrice. Galați, 2003 Pacurar Alexandru. Volei. Curs de specializare. Galați, 2004
Suplimentare	<ol style="list-style-type: none"> 1. Așmorin B. Teoria și metodica fizicescogo vospitania. Prosveșcenie1979 2. Florescu C. Teoria și metodica educației fizice. Editura Sport-Turism, 1980 București

9. Evaluare

Curentă		Colocviu
Atestarea 1	Atestarea 2	
30%	30%	40%
Standard minim de performanță		
<ol style="list-style-type: none"> 1. Frecvențarea orelor conform orarului; 2. Nota obținută la compartimentul practic (suma punctelor acumulate la 10 normative de control). 3. Pentru evaluare, nota generală trebuie să fie nu mai joasă de „5”. 		