

## 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 - USV 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)