

**PROGRAMA CURRICULARĂ  
EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORT**

Titular lucrări practice: Lect. dr. Aurora Ungureanu

**I. Statutul disciplinei - 28 săptămâni**

Anul de studiu	Semestrul	Statutul	Nr. Ore curs	Nr. Ore lucrări practice	Total ore pe semestru	Forma de evaluare	Nr.credite
II	I	Disciplină complementară opțională	-	2 ore Total 14	28	Verificare	2

**II. Obiective/competențe generale și specifice**

- întărirea stării de sănătate a studenților și sporirea capacității de efort;
- prevenirea instalării unor atitudini fizice din categoria deficiențelor;
- dezvoltarea calităților motrice de bază și combinate;
- perfecționarea deprinderilor motrice de bază și utilitar-aplicative;
- perfecționarea în practicarea unor probe și ramuri sportive;
- stimularea interesului studenților și formarea capacității de practicare sistematică și independentă a exercițiilor fizice.

**III. Conținuturi**

**Semestrul I:**

Unități de învățare	Activități	Conținuturi tematice	Nr. ore
Organizarea colectivului de studenți	Lucrări practice	Prezentarea cerințelor disciplinei și a probelor de control. Alegerea și practicarea ramurilor sportive preferate.	2
Alergarea de rezistență Jocuri bilaterale	Lucrări practice	Consolidarea startului de sus și lansării de la start, pasului lansat în tempo moderat și elementelor de tactică elementară. Încălzirea specifică jocului sportiv. Perfecționarea procedeeleor tehnice din jocul sportiv ales în structuri tehnice.	2
Alergarea de viteză. Jocuri sportive bilaterale	Lucrări practice	Consolidarea pasului lansat de accelerare, pasul lansat de viteză și startului de jos. Încălzirea specifică jocului sportiv.	2

		Consolidarea procedeelor tehnice din jocul sportiv ales în structuri tehnice.	
Complex de exerciții pentru prevenirea supraponderabilității (separat pentru fete și pentru băieți) Jocuri bilaterale	Lucrări practice	Alcătuirea și exersarea unor programe de exerciții specifice pentru fete și băieți în vederea prevenirii supraponderabilității. Perfecționarea procedeelor tehnice din jocul sportive ales prin joc bilateral.	4
Complex de exerciții corective cu caracter profilactic Jocuri sportive bilaterale	Lucrări practice	Alcătuirea și exersarea unor programe de exerciții specifice atitudinilor deficitare existente în vederea prevenirii sau ameliorării acestora. Perfecționarea procedeelor tehnice din jocul sportive ales prin joc bilateral.	4
Complex de exerciții pentru menținerea și creșterea supleței și mobilității (separat pentru fete și pentru băieți) Jocuri sportive bilaterale	Lucrări practice	Alcătuirea și exersarea unor programe de exerciții specifice pentru fete și băieți în vederea creșterii supleței și mobilității articulare. Perfecționarea procedeelor tehnice din jocul sportive ales prin joc bilateral.	2
Exercițiu liber ales la sol Jocuri sportive bilaterale	Lucrări practice	Consolidarea exercițiului liber ales compus din elemente din gimnastica acrobatică și artistică (separat pentru fete și pentru băieți). Perfecționarea procedeelor tehnice din jocul sportive ales prin joc bilateral.	2
Forța Jocuri sportive bilaterale	Lucrări practice	Dezvoltarea forței în regim de rezistență. Perfecționarea procedeelor tehnice din jocul sportive ales prin joc bilateral.	6
Probe de control: • flotări • flexii ale trunchiului din poziția culcat dorsal Jocuri sportive bilaterale	Lucrări practice	Verificarea forței la nivelul musculaturii membrilor superioare și abdomenului. Perfecționarea procedeelor tehnice din jocul sportive ales prin joc bilateral.	2
Probe de control: ▪ extensii ale trunchiului din poziția culcat facial ▪ mobilitatea coloanei vertebrale din poziția stând (fete) ▪ tracțiuni în brațe pentru băieți	Lucrări practice	Verificarea forței la nivelul musculaturii membrilor superioare, trunchiului și mobilității coloanei vertebrale. Perfecționarea procedeelor tehnice din jocul sportive ales prin joc bilateral.	2

#### IV. Strategii de predare-învățare

Strategii: euristice, algoritmice, evaluativ – stimulative.

Metode:

1. verbale: explicația, conversația;
2. intuitive: demonstrația, observația, audio-vizuale;
3. practice: exersarea repetării, algoritmizarea, utilizarea reglatorilor metodici, întrecerii.

Materiale didactice:

1. materiale didactice intuitive: machetele, planșele, etc.;
2. baza materială sportivă a universității construită pentru a deservi predarea educației fizice.

Mijloace: materialul intuitiv, exercițiile fizice și sistemele de acționare selecționate și aplicate metodic în vederea realizării sarcinilor instructiv - educative ale educației fizice în învățământul superior.

Forme de organizare: frontală, pe grupe, pe perechi, individuală.

## **V. Evaluarea realizării obiectivelor**

Verificare constând în următoarele probe de control :

### ***Semestrul I***

1. flotări (număr de repetări) ;
2. flexii ale trunchiului din culcat dorsal (număr de repetări în 30 secunde) ;
3. extensii ale trunchiului din culcat facial (număr de repetări în 30 secunde) ;
4. îndoirea trunchiului înainte din poziția stând (numai pentru fete pentru testarea mobilității coloanei vertebrale) ;
5. tracțiuni în brațe la bara fixă (număr repetări, numai pentru băieți).

## **VI. Bibliografie**

1. Cătăneanu, S.- Cojocaru, N., Cernăianu, S., (1998) - Elemente de teoria și metodică educației fizice și antrenamentului sportiv, Ed. Sitech, Craiova.
2. Cerghit, I., (2006), Metode de învățământ, Editura Polirom, Iași.
3. Colibaba - Evuleț, D., Bota, I. (1998)- Jocuri sportive - Teorie și metodică, Ed. Aldin, București.
4. Colibaba - Evuleț, D., Praxiologie și proiectare curriculară în educație fizică și sport, (2007), Editura Universitaria Craiova.
5. Demeter, A.- Fiziologia și biochimia dezvoltării calităților motrice, Ed. Sport - Turism, București, 1983
6. Ungureanu, A. (2009) - *Metodica educației fizice și sportului* - Editura Universitaria, Craiova.
7. Ungureanu, A. (2009) - *Predarea lecției de educație fizică prin jocuri de mișcare* – Editura Universitaria Craiova.