



Denumirea programului de studii	Psihologie
Ciclul	Licență
Denumirea cursului	Educație Fizică
Facultatea/catedra responsabilă de curs	Educație Fizică
Titular de curs	Ciorbă Constantin, prof. univ., dr. hab.
Cadre didactice implicate	Anghel Alexandru, lector, Țapu Ion lector, Lungu Adrian, lector
e-mail	ciorbaconst@yahoo.com

Codul cursului	Număr de credite ECTS	Anul	Semestrul	Total ore	Total ore	
					contact direct	contact indirect
G.02.02.O.015	-	I	2	60	60	-

Descriere succintă a integrării cursului în programul de studii

În condițiile actuale, când marea majoritate din rândurile tineretului studentesc duc un mod de viață sedimentar, iar majoritatea timpului este efectuat în fața calculatoarelor, televizoarelor, la orele de curs și așa mai departe, starea fizică și funcțională a acestora este una destul de șubredă. Conform actelor normative, în cadrul instituțiilor de învățământ superior, cursurile de educație fizică sunt foarte limitate în numărul de ore (2 pe săptămână) și sunt prevăzute doar pentru anul întâi de studii, fapt ce duce la scăderea nivelului pregătirii fizice și funcționale a acestora.

Universitatea Pedagogică de Stat „Ion Creangă” este o instituție de orientare pedagogică, ori cursul de EDUCAȚIE FIZICĂ este unul important pentru cultivarea modului sănătos de viață a cetățeanului, care îl va promova în rândurile elevilor.

Disciplina nominalizată va contribui la formarea persoanelor multilateral dezvoltate, capabile să facă față tuturor condițiilor de viață. Cursul are conexiune cu disciplinele de pedagogie, economie, biologie, fiziologie, psihologie unde componenta asanativă este una foarte importantă pentru viitoarele cadre didactice din Republica Moldova..

Competențe dezvoltate în cadrul cursului

Cunoaștere

- Cunoașterea esenței celor mai importanți termeni și noțiuni din domeniul educației fizice;
- Familiarizarea studenților cu cele mai avansate metodologii în domeniul educației fizice universitare;
- Posedarea informației cu privire la practicarea independentă a exercițiului fizic;

Capacități

- Evidențierea cauzelor ce duc la scăderea nivelului pregătirii fizice în condițiile actuale;
- Însușirea metodicilor de practicare a exercițiului fizic în funcție de scopurile puse în fața sa;
- Însușirea metodelor de evaluare a nivelului pregătirii fizice generale;
- Însușirea metodelor de evaluare a nivelului pregătirii funcționale.

Atitudini

- A-și manifesta poziția față de practicarea exercițiului fizic în regimul zilei;
- Exprimarea poziției față de practicarea exercițiului fizic;
- Dezvoltarea viziunii moderne cu privire la formele de practicare a exercițiului fizic;
- Trezirea interesului față de modul sănătos de viață;

Finalități de studii

- Să cunoască cauzele ce determină nivelul pregătirii fizice;
- Să cunoască cauzele ce determină nivelul dezvoltării fizice;



- Să cunoască cauzele ce determină nivelul pregătirii funcționale;
- Să fie în stare să alcătuiască complexe de exerciții fizice pentru diferite grupuri de mușchi;
- Să cunoască modalitățile organizării practicării independente a exercițiului fizic;
- Să cunoască metodele de autoevaluare a nivelului pregătirii motrice;
- Să cunoască metodele de autoevaluare a nivelului dezvoltării fizice;
- Să cunoască metodele de autoevaluare a nivelului pregătirii funcționale;
- Să aplice terminologia studiată în activitatea profesională;

Să aplice cunoștințele obținute în vederea dezvoltării profesionale continue.

Precondiții

Studentii trebuie să poseze deprinderi de practicare independentă a exercițiului fizic, să fie în stare să selecteze complexe de mijloace fizice pentru organizarea și desfășurarea activităților motrice la lecțiile de educație fizică, la lecțiile independente, lucrul individual la domiciliu etc.

Studentii trebuie să poseze deprinderi de practicare de evaluare a nivelului pregătirii fizice, nivelului dezvoltării fizice, precum și a nivelului pregătirii funcționale.

În cadrul orelor practice se va determina nivelul pregătirii teoretice și practice al studenților, iar la finele acestora se va evalua prin calificativul ”admis” – ”respins”.

Unități de curs:

Tema 1. Caracteristica sistemului național de educație fizică și sport;

Tema 2. Baschetul în sistemul educației fizice universitare

Tema 3. Voleiul în sistemul educației fizice universitare

Tema 4. Badmintonul în sistemul educației fizice universitare

Tema 5. Atletismul în sistemul educației fizice universitare

Tema 6. Pregătirea fizică generală

Strategii de predare și învățare

1. Lecții practice cu aplicarea aparatelor nestandarde;
2. Lecții practice cu folosirea largă a inventarului sportiv;
3. Prezentări de filme documentare tematice.
4. Oferirea bibliografiei obligatorii și opționale etc.

Strategii de evaluare

Se vor aplica următoarele strategii de evaluare: evaluarea nivelului pregătirii sportive (tehnic, tactic, motric, teoretic), evaluarea stării funcționale (pulsul, tensiunea arterială, proba Ruffier, Testul Sergent), evaluarea nivelului pregătirii practico-metodice (desfășurarea antrenamentelor sportive), evaluarea la concursuri sportive

Bibliografie

Obligatorie:

1. **Barbu C., Stoica M., Metodica predării exercițiilor de atletism în lecția de educație fizică, Ed. Printech, 2000, 265 p.**

2. **Ciorbă C.** Modelarea teoretică a conținutului învățământului superior de cultură fizică. Știința culturii fizice. Chișinău, 2006, nr.4, P. 5-13. ISSN 1841-1606.

3. **Ciorbă Constantin.** Teoria și metodica educației fizice. Chișinău, Valinex, 2016, 140 p.

Opțională:

4. **Ciorbă C., Cucereavii O. Rotaru A.** Jocuri sportive (curs de lecții). Chișinău, ”Valinex”, 2007 - 152 p.

5. **Fleancu J., Ciorbă C.** Baschet, îndrumar practico-metodic, *Cultura-Pitești, 2001, 290 p.*

6. **Conohova T., Richicinschi G.- Jocuri sportive – curs de bază. Chișinău 2007.**

7. **Roman, D., Rugină, Gh., - Metodica predării exercițiilor de atletism, Editura Fundației România de Mâine, București, 2001**

8. **Petrescu, T., Gheorghe, D., Sabău, E., - Atletism. Curs de bază, Editura Fundației România de Mâine,**



Universitatea Pedagogică
de Stat „ION CREANGĂ”
din Chișinău

str. Ion Creangă, nr. 1, MD - 2069,
Chișinău, Republica Moldova
www.upsc.md

București, 2007, 236 p.

9. **Marcu V.** Badminton, mijloc al educației fizice. București. Sport-turism, 1989.