

PROGRAMA ANALITICĂ A CURSULUI EDUCAȚIE FIZICĂ

anul I, semestrele 1 și 2, număr ore: 56

Anul universitar 2008-2009

1. OBIECTIVELE CURSULUI:

- mărirea capacității de efort fizic și intelectual;
- dezvoltarea armonioasă a organismului;
- optimizarea stării de sănătate;
- prevenirea instalării deficiențelor fizice globale și segmentare, formarea și menținerea atitudinilor corecte ale corpului;
- îmbunătățirea calităților motrice de bază (forță, viteză, rezistență, îndemânare);
- însușirea și consolidarea unor elemente și procedee tehnice de bază din atletism, gimnastică, jocuri sportive și sporturi aplicative și aplicarea lor în condiții de concurs sau joc bilateral;
- învățarea unor noțiuni de bază din regulamentele unor jocuri sportive (volei, baschet, handbal, gimnastică) de organizare și desfășurare a diferitelor competiții;
- stimularea interesului studenților pentru practicarea sistematică și independentă a exercițiului fizic în mod individual și colectiv zilnic sau săptămânal;
- crearea obișnuinței de respectare a normelor de igienă sportivă și de prevenire a accidentelor;
- dezvoltarea capacității de autoapărare și autodepășire.

2. CONȚINUTUL DE BAZĂ:

Teme legate de consolidarea acțiunilor individuale și colective specifice atletismului, gimnasticii, jocurilor sportive, corelate cu cele de realizare a pregătirii fizice.

a) Atletism

- elemente din școala alergării;
- tehnica pasului lansat și a startului din picioare;
- tehnica alergării cu accelerare și a pasului lansat de viteză;
- alergare de semifond;
- tehnica săriturii în lungime de pe loc.

b) Gimnastica de bază și sportivă:

- exerciții de front și formație;
- variante de mers și alergare;
- trasee aplicative combinate cu elemente de alergare, echilibru, escaladare, târâre, cățărare, transport;
- exerciții sub formă de joc;
- elemente dinamice din gimnastica acrobatică (rostogoliri, răsturnări, roți laterale etc.).

c) Gimnastică ritmică modernă:

- pași de dans în măsura de 2/4, 3/4 și 4/4;
- elemente de echilibru, balans, valuri, sărituri;
- structuri complexe în ritm de jazz de tipul combinațiilor de dans modern, executate în ansambluri;

d) Gimnastică aerobică:

- structuri specifice formării unei atitudini corecte a corpului și exerciții cu caracter corectiv;

- structuri complexe feminine (mișcări cu caracter de forță – fitness, de întindere – de tip stretching și relaxare) care se adresează tuturor segmentelor corpului, însoțite de acompaniament muzical;
- grupa exercițiilor de prelucrare analitică segmentară sau globală a aparatului locomotor;
- exerciții pentru optimizarea capacității de coordonare a respirației cu ritmul de execuție;
- exerciții de respirație și relaxare de tip Yoga;
- noțiuni de automasaj și prespuncură (reflexologie);
 - e) Jocuri sportive: baschet, handbal, fotbal, volei:
 - exerciții simple pentru poziții fundamentale, așezare și deplasare în teren, în atac și apărare;
 - exerciții de preluare, prindere și pasare a mingii, de pe loc și din deplasare;
 - exerciții de finalizare a acțiunilor tehnice și tehnico-tactice simple;
 - exerciții de marcaj și demarcaj;
 - complexe de exerciții tehnico-tactice elementare;
 - practicarea globală a jocului pe terenuri reduse și pe terenuri normale, cu efective diferite.
 - f) Îmbunătățirea calităților motrice de bază și specifice unor ramuri sportive:
 - creșterea forței la nivelul marilor grupe musculare (membre, abdomen, spate);
 - îmbunătățirea vitezei de deplasare, reacție, execuție, repetiție;
 - sporirea rezistenței aerobe și anaerobe, specifică și generală;
 - ameliorarea indicilor de coordonare generală și îndemânare specifică diferitelor ramuri sportive.
 - g) Optimizarea motricității generale
 - formarea capacității de a utiliza deprinderile aplicativ-utilitare în cadrul unor solicitări variate;
 - parcurgerea repetată a unor trasee aplicative (săruri, târări, echilibru, cățărări și transport).

3. SISTEMUL DE EVALUARE AL STUDENTULUI

- în timpul semestrului unu și doi în ultimele patru ședințe vor fi trecute probe de control cu caracter fizic, pentru testarea calităților motrice de bază și combinate;
- executarea unui model de 48 măsuri muzicale, folosit în lecția pentru optimizarea dezvoltării armonioase;
- în ultimele patru ședințe ale semestrului II și IV vor fi executate fragmente din programul de gimnastică aerobică;
- se vor verifica calitățile motrice de bază și combinate;
- trecerea probelor tehnico-tactice pentru aprecierea acumulărilor realizate pe parcursul anului universitar;
- aprecierea participării conștiente și active la lecțiile practice;
- aprecierea finală se face prin calificativul **admis** sau **respins**.

4. BIBLIOGRAFIE:

- A. Ionescu, V. Mazilu – Exercițiul fizic în slujba sănătății, Editura Stadion, 1971;
- B. Ulnenu – Noțiuni de fiziologie cu aplicații la exercițiile fizice, Editura UCFS, 1966.

Titular de disciplină,

Asist. Florin Nichifor