

UNIVERSITATEA DE STAT „ALECU RUSSO” DIN BĂLȚI  
FACULTATEA DE ȘTIINȚE ALE EDUCAȚIEI, PSIHOLOGIE ȘI ARTE  
CATEDRA DE ȘTIINȚE ALE EDUCAȚIEI

**CURRICULUM**  
**la unitatea de curs**  
**EDUCAȚIA FIZICĂ I**

**Ciclul I – studii superioare de licență**

<i>Codul și denumirea domeniului general de studii</i>	011 Științe ale educației
<i>Codul și denumirea domeniului de formare profesională</i>	0113 Pedagogie în învățământul primar 0112 Pedagogie preșcolară 0114 Formarea profesorilor
<i>Codul și denumirea specialității</i>	0113.1/ 0112.1 Pedagogie în învățământul primar și pedagogie preșcolară 0113.1/0114.10 Pedagogie în învățământul primar și limba engleză

**Autor:**  
Roman BUTNARU, asist. univ.,

**BĂLȚI, 2022**

Discutat și aprobat la ședința Catedrei de științe ale educației  
Proces-verbal nr. 1 din 10.09.2022  
Șefa Catedrei Betiv lect. univ., dr., Aurelia BEȚIVU

Discutat și aprobat la ședința Consiliul Facultății de Științe ale Educației, Psihologie și Arte  
Proces-verbal nr. 3 din 12.09.2022  
Decana Facultății Șova conf. univ., dr., Tatiana ȘOVA



## INFORMAȚII DE IDENTIFICARE A CURSULUI

<b>Facultatea:</b>	Facultatea de Științe ale Educației, Psihologie și Arte
<b>Catedra:</b>	Catedra de științe ale educației
<b>Domeniul general de studii:</b>	011 Științe ale educației
<b>Domeniul general de studii:</b>	0112 Pedagogie preșcolară 0113 Pedagogie în învățământul primar 0114 Formarea profesorilor
<b>Denumirea specialității :</b>	0112.1 Pedagogie preșcolară 0113.1 Pedagogie în învățământul primar 0114.10 Limba engleză

### Administrarea unității de curs                      Educația fizică I

Codul unității de curs, specialitatea	Credite ECTS	Total ore	Repartizarea orelor				Forma de evaluare	Limba de predare
			C	S	L	Lucr. ind.		
G.01.O.008 Pedagogie în învățământul primar și Limba engleză	-	15	-	15	-	-	Colocviu	Română/ rusă
G.01.O.008 Pedagogie în învățământul primar și Pedagogie preșcolară	-	15	-	15	-	-	Colocviu	Română/ rusă

**Anul de studii și semestrul în care se studiază:** anul I, semestrul I

**Statutul:** disciplină obligatorie

### INTEGRAREA CURSULUI ÎN PROGRAMUL DE STUDII

Este o disciplină de studiu prevăzută în planul de studiu pentru Ciclul I Licență, ce contribuie la formarea competențelor profesionale. Conținutul disciplinei este în concordanță cu cerințele actuale ale societății, cu nevoia studenților de compensare a muncii intelectuale intensive și mai ales de menținere a unei stări de sănătate optime. Încadrarea studenților de piața muncii este condiționată de capacitatea fizică de a depune efort, de capacitatea de socializare, de starea de sănătate bună, de adoptare a unui stil de viață sănătos, acestea fiind unele din efectele participării studenților la orele de educație fizică universitară. Disciplina *Educația fizică I* prezintă strategii de predare, centrate pe studentul care și-a format propriul stil de învățare, astfel încât să fie satisfăcute necesitățile fiecărui student în parte.

### COMPETENȚE PREALABILE / PRE-RECHIZITE

Pentru a se înscrie la unitatea de curs *Educația fizică I* studenții trebuie să posede cunoștințe, capacități și atitudini formate în timpul studierii disciplinei Educația fizică în ciclul liceal și gimnazial. De asemenea, studenții trebuie să posede competențe specifice educației fizice pentru fortificarea stării de sănătate, a capacităților motrice și aplicarea sistemului de principii cu privire la formarea personalității, capabile să aplice valorile culturii fizice în viața personală.

### COMPETENȚE DEZVOLTATE ÎN CADRUL CURSULUI

1. Formarea unor concepte și valori fundamentale privind activitatea motrică și influența anatomo - fiziologică a acesteia asupra organismului uman;
2. Dezvoltarea calităților motrice de bază, funcționale, aplicative, volitive și estetice prin intermediul exercițiilor fizice;
3. Formarea calităților de personalitate, comportament civilizată, deprinderilor comunicative și de interacțiune socială;
4. Dezvoltarea competențelor studenților de a practica independent, sistematic și conștient exercițiul fizic, sportul.

### FINALITĂȚILE DE STUDII

La finele studierii cursului studentul va fi capabil:

- să explice aspectele teoretice și metodologice ale domeniului educație fizică și sport;
- să identifice probleme ce țin de domeniul educației fizice și sportului;
- să utilizeze eficient principiile, mijloacele și metodele de promovare a unui mod sănătos de viață;
- să respecte regulile de securitate și normele de igienă în cadrul practicării sportului;
- să reproducă comenzi și mișcări locomotorii specifice tipului de sport;
- să coordoneze abilitățile intelectuale, psihomotrice și comportamentale în procesul aplicării mijloacelor sportive;
- să argumenteze beneficiile practicării modului sănătos de viață din perspectiva dezvoltării personale și profesionale.

### CONȚINUTURI

Conținuturi curriculare	ZI	
	C	S
<b>Modulul 1. Aspecte teoretice privind educația fizică.</b> Beneficiile activităților motrice asupra formării personalității umane. Valori ale performanțelor sportive. Corpul uman și mișcarea Activitatea fizică și metabolismul. Energia necesară efortului fizic.		<b>2</b>
<b>Modulul 2. Atletism.</b> Alergări. Sărituri. Aruncări.		<b>3</b>
<b>Modulul 3. Joc sportiv.</b> Baschet. Fotbal. Volei.		<b>4</b>
<b>Modulul 4. Joc sportiv individual.</b> Tenis de masa. Badminton. Șah. Joc de dame.		<b>2</b>
<b>Modulul 5. Probă sportivă recreativă.</b> Fitness/Aerobică. Turism pedestru.		<b>4</b>
<b>Total</b>		<b>15</b>

### EVALUARE

În procesul de evaluare a studenților se aplică prevederile *Regulamentului de organizare a studiilor superioare de licență (ciclul I) în Universitatea de Stat „Alec Russo” din Bălți*, aprobat prin Hotărârea Senatului, procesul-verbal nr. 1 din 26.08.2020 și a *Regulamentului cu privire la evaluarea rezultatelor academice ale studenților în Universitatea de Stat „Alec Russo” din Bălți* aprobat prin Hotărârea Senatului, procesul-verbal nr. 9 din 16.03.2011.

În cadrul unității de curs, activitatea de învățare a studentului, finalitățile de studiu și competențele dobândite sunt verificate și apreciate pe parcursul semestrelor prin evaluări inițiale, curente, periodice, precum și în timpul sesiunilor de examinare prin evaluări semestriale, în conformitate cu Planul de învățământ.

**Evaluarea inițială** poate fi realizată prin discuție, chestionare, testare, probă practică, interviu etc. și servesc drept punct de reper în proiectarea și realizarea activităților din cadrul unității de curs.

**Evaluarea curentă (continuă)** se efectuează în cadrul seminarelor prin diverse modalități stabilite de către titularul unității de curs: chestionare, discuție, teste, probe practice, referate, studii de caz etc., respectând criteriile de evaluare: *Participare activă – 30%; Activitate curentă – 30%; Verificări periodice – 30%; Pondere din nota finală – 10%*. La evaluările curente se vor acorda calificative: foarte bine (FB), bine (B), suficient (S), insuficient (I).

Studentii care au fost în imposibilitate de a participa, în termenii stabiliți prin Calendarul universitar, la evaluările curente, vor recupera aceste evaluări, conform dispoziției decanului și în baza unui orar special stabilit împreună cu titularul cursului.

**Evaluarea semestrială** se realizează la finalizarea unităților de curs, fiind programată, conform Calendarului universitar.

Forma de susținere a colocviului (orală, scrisă, practică, combinată), metodele și instrumentele utilizate sunt selectate prin negociere cu studenții, ținând cont de necesitățile și abilitățile acestora, se aprobă la ședința Catedrei de științe ale educației și se anunță studenților la începutul semestrului.

Subiectele pentru probele de evaluare se aprobă de către șeful catedrei și se aduc la cunoștința studenților cu cel puțin o lună până la sesiune. În baza subiectelor aprobate vor fi elaborate probele de examinare.

Sunt admiși la evaluarea semestrială doar studenții care au realizat integral cerințele pentru unitatea de curs respectivă. Studentul, care a obținut la evaluările curente din cadrul unității de curs media cu calificativul „insuficient”, nu este admis la examinarea semestrială de finalizare a unității de curs respectiv. De asemenea, nu este admis la evaluarea semestrială studentul care a absentat nemotivat la mai mult de 30% din activități.

Rezultatele evaluărilor realizate în cadrul unității de curs sunt înscrise, la final de semestru, în borderou și în baza de date USARB. Titularul unității de curs va completa borderoul cu calificativele „admis/ neadmis”.

## **PRINCIPII DE LUCRU ÎN CADRUL CURSULUI**

În scopul unei pregătiri profesionale temeinice, studenții trebuie să participe activ la toate formele de organizare a procesului de predare-învățare-evaluare, să realizeze prompt și la timp sarcinile de învățare, să depună eforturi personale pentru a dobândi finalitățile de studiu preconizate: a acumula cunoștințe, a-și dezvolta capacități și a-și forma competențe, să frecventeze toate orele, să susțină toate formele de evaluare curentă și finală.

## **SUBIECTE/ CHESTIONAR PENTRU EVALUAREA FINALĂ**

1. Aspectele teoretice și metodologice ale domeniului educație fizică și sport;
2. Probleme ce țin de domeniul educației fizice și sportului;
3. Principiile, mijloacele și metodele de promovare a unui mod sănătos de viață;
4. Regulile de securitate și normele de igienă în cadrul practicării sportului;
5. Comenzi și mișcări locomotorii specifice tipului de sport;
6. Abilitățile intelectuale, psihomotrice și comportamentale în procesul aplicării mijloacelor sportive;
7. Beneficiile practicării modului sănătos de viață din perspectiva dezvoltării personale și profesionale.

## **BIBLIOGRAFIE**

### **Obigatorie:**

1. BOGUȘ, B., ZABULICA, M. *Educația fizică. Curriculum universitar: Suport didactic*. Chișinău: CEP USM, 2012.
2. TRIBOI, V. *Teoria și metodologia antrenamentului sportiv. Curs universitar*. București: VSEFS, 2010.

### **Opțională:**

3. BIZIM, A. *Metodica educației fizice în învățământul superior*. București: Editura Universității București, 1994.
4. CIORBĂ, C ș.a. *Jocuri sportive, ghid metodic*. Chișinău: Valinex, 2016. 1
5. CIORBĂ, C. *Baschet, pregătirea fizică*. Chișinău: Garamond-Studio, 2016.
6. CONOHOVA, T., PĂCURARU, A. *Teoria și metodica jocului de volei*. Iași: Prim, 2014.
7. MOCROUSOV, E., MOISESCU, P. *Tehnica, tactica și metodica tenisului de masă. Ghid metodic*. Chișinău: Valinex, 2017.

8. SÎRGHI, S. *Fotbal, pregătirea fizică diferențiată. Monografie.* Chișinău: Valinex, 2017.
9. TABÎRȚA, V., BRAGARENCO, N., GROSUL, V. *Badminton, curs de lecții.* Chișinău, USEFS, 2009.