

## EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORT

### STRUCTURA

Programul de studii	CEPA
<b>Anul de studii</b>	I
<b>Semestrul</b>	I
<b>Regimul disciplinei</b>	DI
<b>Numărul total de ore pe săptămână</b>	L – 1 oră
<b>Numărul total de ore conform planului de învățământ</b>	L – 14 ore
<b>Numărul de credite transferabile</b>	3

### OBIECTIVELE DISCIPLINEI

Întărirea și menținerea stării de sănătate, asigurarea unei funcționalități optime a organismului, corectarea unor atitudini posturale deficiente, formarea și educarea unor deprinderi igienice noi, formarea unui bogat bagaj de cunoștințe, priceperi și deprinderi motrice, educarea conduitei în spirit sportiv (fair-play), dezvoltarea fizică armonioasă, educarea trăsăturilor de caracter (volitive; motivaționale; estetice), formarea capacității de practicare independentă a exercițiului fizic.

### CONȚINUTUL DISCIPLINEI

LUCRĂRI PRACTICE	Nr. ore
1. Alergare de viteză	2
2. Săritura în lungime de pe loc	2
3. Extensii ale trunchiului din culcat ventral; flexia și extensia brațelor	2
4. Ridicarea trunchiului la verticală din culcat dorsal	2
5. Ridicarea trunchiului la verticală din culcat dorsal	2
6. Alergarea de rezistență	2
7. Sporturi de echipă	2

### BIBLIOGRAFIE

1. Ardelean T. – Viteza și forța în atletism. Contribuții teoretice și practico-metodice privind valorificarea potențialului de viteză la copiii de 11-14 ani. Teza de doctorat. ANEFS, București, 1994.
2. Baci Ci. – Aparatul locomotor. Editura Medicală, București, 1991
3. Barbu C. - Predarea tehnicii exercițiilor de atletism la copii și juniori. Editura Atlantis, București, 1999.
4. Bertsch J.- Condițiile de învățare. SCJ, 110-1998.
5. Bogdan C. – Teoria antrenamentului sportiv, Arad, 1998

**EVALUARE**

Tip de activitate	Criterii de evaluare	Metode de evaluare	Pondere din nota finală %
<b>L</b>	Cunoașterea cât mai completă și corectă a noțiunilor de educație fizică și sport. Dezvoltarea și perfecționarea calităților motrice de bază.	Frecvența, participarea activă și conduita la activitățile sportive	40%
	Probe de control pe parcursul semestrului	Probe de control pe parcursul semestrului	20%
	Pregătire în vederea trecerii probelor de control, conform baremurilor	Examinare finală în sesiunea de colocvii - proba de control	40%

**Titularul activităților de lucrări practice: Lector. univ. Dr. CRIȘAN Remus**

## EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORT

### STRUCTURA

Programul de studii	CEPA
<b>Anul de studii</b>	I
<b>Semestrul</b>	II
<b>Regimul disciplinei</b>	DI
<b>Numărul total de ore pe săptămână</b>	L – 1 oră
<b>Numărul total de ore conform planului de învățământ</b>	L – 14 ore
<b>Numărul de credite transferabile</b>	3

### OBIECTIVELE DISCIPLINEI

Întărirea și menținerea stării de sănătate, asigurarea unei funcționalități optime a organismului, corectarea unor atitudini posturale deficiente, formarea și educarea unor deprinderi igienice noi, formarea unui bogat bagaj de cunoștințe, priceperi și deprinderi motrice, educarea conduitei în spirit sportiv (fair-play), dezvoltarea fizică armonioasă, educarea trăsăturilor de caracter (volitive; motivaționale; estetice), formarea capacității de practicare independentă a exercițiului fizic.

### CONȚINUTUL DISCIPLINEI

LUCRĂRI PRACTICE	Nr. ore
1. Alergare de viteză	2
2. Săritura în lungime de pe loc	2
3. Extensii ale trunchiului din culcat ventral; flexia și extensia brațelor	2
4. Ridicarea trunchiului la verticală din culcat dorsal	2
5. Ridicarea trunchiului la verticală din culcat dorsal	2
6. Alergarea de rezistență	2
7. Sporturi de echipă	2

### BIBLIOGRAFIE

1. Ardelean T. – Viteza și forța în atletism. Contribuții teoretice și practico-metodice privind valorificarea potențialului de viteză la copiii de 11-14 ani. Teza de doctorat. ANEFS, București, 1994.
2. Baci Ci. – Aparatul locomotor. Editura Medicală, București, 1991
3. Barbu C. - Predarea tehnicii exercițiilor de atletism la copii și juniori. Editura Atlantis, București, 1999.
4. Bertsch J.- Condițiile de învățare. SCJ, 110-1998.
5. Bogdan C. – Teoria antrenamentului sportiv, Arad, 1998

**EVALUARE**

Tip de activitate	Criterii de evaluare	Metode de evaluare	Pondere din nota finală %
<b>L</b>	Cunoașterea cât mai completă și corectă a noțiunilor de educație fizică și sport. Dezvoltarea și perfecționarea calităților motrice de bază.	Frecvența, participarea activă și conduita la activitățile sportive	40%
	Probe de control pe parcursul semestrului	Probe de control pe parcursul semestrului	20%
	Pregătire în vederea trecerii probelor de control, conform baremurilor	Examinare finală în sesiunea de colocvii - proba de control	40%

**Titularul activităților de lucrări practice: Lector. univ. Dr. CRIȘAN Remus**