

EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORT

STRUCTURA

Programul de studii	Protecția consumatorului și a mediului
Anul de studii	I
Semestrul	1
Regimul disciplinei	DI
Numărul total de ore pe săptămână	L – 2 ore
Numărul total de ore conform planului de învățământ	L – 28 ore
Numărul de credite transferabile	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 L	Nr. ore
1. Alergare de viteză	2
2. Săritura în lungime de pe loc	2
3. Extensii spate, flotări	4
4. Exerciții de întărirea musculaturii abdominale	3
5. Exerciții de mobilitate	2
6. Alergarea de rezistență	3
7. Sporturi de echipă	12

BIBLIOGRAFIE

- Șovărel Eugenia, Bărbuică I.S., Crișan R., Anghel Claudia, 2022. Educație fizică și sport. Caiet de lucrări practice, Ed. Ex Terra Aurum, București.
- Șovărel Eugenia, 2007. Îndrumător pentru educație fizică și sport. Ed. OscarPrint, București.

EVALUARE

Tip de activitate	Criterii de evaluare	Metode de evaluare	Pondere din nota finală %
L	Cunoașterea cât mai completă și corectă a noțiunilor de educație fizică și sport; probe pe parcursul semestrului; dezvoltarea și perfecționarea calităților motrice de bază (viteză, forță, îndemânare, rezistență)	Colocviu	100

Titularul activităților de lucrări practice L: Conf. univ. dr. ȘOVĂREL Eugenia

EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORT

STRUCTURA

Programul de studii	Protecția consumatorului și a mediului
Anul de studii	I
Semestrul	2
Regimul disciplinei	DI
Numărul total de ore pe săptămână	L – 2 ore
Numărul total de ore conform planului de învățământ	L – 28 ore
Numărul de credite transferabile	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 L	Nr. ore
1. Alergare de viteză; sporturi de echipă	4
2. Săritura în lungime de pe loc ; sporturi de echipă	4
3. Extensii spate, flotări; sporturi de echipă	4
4. Exerciții de întărirea musculaturii abdominale; sporturi de echipă	4
5. Exerciții de mobilitate; sporturi de echipă	4
6. Alergarea de rezistență; sporturi de echipă	4
7. Sporturi de echipă	4

BIBLIOGRAFIE

- Șovărel Eugenia, Bărbuică I.S., Crișan R., Anghel Claudia, 2022. Educație fizică și sport. Caiet de lucrări practice, Ed. Ex Terra Aurum, București.
- Șovărel Eugenia, 2007. Îndrumător pentru educație fizică și sport. Ed. OscarPrint, București.

EVALUARE

Tip de activitate	Criterii de evaluare	Metode de evaluare	Pondere din nota finală %
L	Cunoașterea cât mai completă și corectă a noțiunilor de educație fizică și sport; probe pe parcursul semestrului; dezvoltarea și perfecționarea calităților motrice de bază (viteză, forță, îndemânare, rezistență)	Colocviu	100

Titularul activităților de lucrări practice L: Conf. univ. dr. ȘOVĂREL Eugenia