

## EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORT

### STRUCTURA

Programul de studii	Tehnologia prelucrării produselor agricole
<i>Anul de studii</i>	II
<i>Semestrul</i>	3
<i>Regimul disciplinei</i>	Disciplină facultativă complementară
<i>Numărul total de ore pe săptămână</i>	L - 2 ore
<i>Numărul total de ore conform planului de învățământ</i>	L – 28 ore
<i>Numărul de credite transferabile</i>	2

### 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/S/P	Nr. ore
1. Alergare de viteză. Perfecționare	2
2. Săritura în lungime de pe loc. Perfecționare	2
3. Extensii spate, flotări. Perfecționare	4
4. Exerciții de întărirea musculaturii abdominale. Perfecționare	3
5. Exerciții de mobilitate. Perfecționare	2
6. Alergarea de rezistență. Perfecționare	3
7. Sporturi de echipă. Perfecționare	12

### BIBLIOGRAFIE

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

Tip de activitate	Criterii de evaluare	Metode de evaluare	Pondere din nota finală %
Curs	-	-	-
L/P/S	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)	Evaluare continuă prin colocviu	100

Titularul activităților de lucrări practice L/S/P: Conf.dr. ȘOVĂREL Eugenia

## EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORT

### STRUCTURA

Programul de studii	Tehnologia prelucrării produselor agricole
<i>Anul de studii</i>	II
<i>Semestrul</i>	4
<i>Regimul disciplinei</i>	Disciplină facultativă complementară
<i>Numărul total de ore pe săptămână</i>	L - 2 ore
<i>Numărul total de ore conform planului de învățământ</i>	L – 28 ore
<i>Numărul de credite transferabile</i>	2

### 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/S/P	Nr. ore
1. Perfecționare alergare de viteză. Sporturi de echipă.	4
2. Perfecționare săritura în lungime de pe loc. Sporturi de echipă	4
3. Perfecționare extensii spate, flotări. Sporturi de echipă	4
4. Perfecționare exerciții de întărirea musculaturii abdominale. Sporturi de echipă	4
5. Perfecționare exerciții de mobilitate. Sporturi de echipă	4
6. Perfecționare alergarea de rezistență. Sporturi de echipă	4
7. Sporturi de echipă.	4

### BIBLIOGRAFIE

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

Tip de activitate	Criterii de evaluare	Metode de evaluare	Pondere din nota finală %
Curs	-	-	-
L/P/S	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)	Evaluare continuă prin colocviu	100

Titularul activităților de lucrări practice L/S/P: Conf.dr. ȘOVĂREL Eugenia