

EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORT

STRUCTURA

Programul de studii	Protecția consumatorului și a mediului
<i>Anul de studii</i>	II
<i>Semestrul</i>	3
<i>Regimul disciplinei</i>	DF
<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	Nr. ore
1. Alergare de viteză	4
2. Săritura în lungime de pe loc	4
3. Extensii spate, flotări	4
4. Exerciții de întărirea musculaturii abdominale	4
5. Exerciții de mobilitate	4
6. Alergarea de rezistență	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

EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORT

STRUCTURA

Programul de studii	Protecția consumatorului și a mediului
<i>Anul de studii</i>	II
<i>Semestrul</i>	4
<i>Regimul disciplinei</i>	DF
<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	Nr. ore
1. Alergare de viteză	4
2. Săritura în lungime de pe loc	4
3. Extensii spate, flotări	4
4. Exerciții de întărirea musculaturii abdominale	4
5. Exerciții de mobilitate	4
6. Alergarea de rezistență	4
7. Sporturi de echipă	4

BIBLIOGRAFIE

1. Șovărel Eugenia, Bărbuică I.S., Crișan R., Anghel Claudia, 2022. Educație fizică și sport. Caiet de lucrări practice, Ed. Ex Terra Aurum, București.
2. 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