

EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORT

STRUCTURA

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

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

Tip de activitate	Criterii de evaluare	Metode de evaluare	Pondere din nota finală %
L	Capacitatea de a aplica în practică cunoștințele însușite	Frecvența, participarea activă și conduita la activitățile sportive	40
		Probe de control pe parcursul semestrului	20
		Colocviu - proba de control	40

Titularul activităților de lucrări practice: Asist. dr. COSMESCU Vlad

EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORT

STRUCTURA

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

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 Cl. – 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

Tip de activitate	Criterii de evaluare	Metode de evaluare	Pondere din nota finală %
L	Capacitatea de a aplica în practică cunoștințele însușite	Frecvența, participarea activă și conduita la activitățile sportive	40
		Probe de control pe parcursul semestrului	20
		Colocviu - proba de control	40

Titularul activităților de lucrări practice: Asist. dr. COSMESCU Vlad