

Programul de studii: **Inginerie si Management în Alimentatia Publica si Agroturism**

**ANEXA B2-IFR**

Disciplina: EDUCATIE FIZICA

Anul de studii: I

Grupa: 1.2 subgrupa 1.2 a

Semestrul: 2

### CALENDARUL DISCIPLINEI

Peri- oada	Săptă- mâna	Seminar față în față (SF)		Seminar în sistem tutorat (ST)		Laborator (L)		Proiect (P)		EVALUĂRI	
		Tematica abordată	Nr. ore	Teme de control	Termen de predare/ nr.ore	Lucrare de laborator	Nr. ore	Tematica abordată	Nr. ore	Data	Forma (E/CIV/V)
<b>Pregătire curentă</b>	1										
	2					1. Elemente ale creșterii și dezvoltării fizice armonioase;  ❖ Postura corectă,  ❖ Atitudini deficient,  ❖ Exerciții de prelucrare selectivă a aparatului locomotor,  Complexe de dezvoltare fizică.	2				
	3										
	4					2. Complexe de „încălzire” concepute pentru desfășurarea activității motrice în interior, în aer liber,	2				

						<p>pe timp răcoros și calduros ;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>❖ Exerciții de educare a actului respirator,</li> <li>❖ Activități practice desfășurate în condiții variate de mediu,</li> <li>❖ Măsuri de relaxare și de revenire după efort,</li> <li>❖ Măsuri de igienă personală înainte și după efort,</li> </ul> <p>- Calități și deprinderi motrice în funcție de solicitările profesiei/meseriei ;</p> <p>Viteza/ Capacități coordinative/ Rezistența,</p>					
	5										
	6					3 Calități și deprinderi motrice în funcție de solicitările	2				

					profesiei/meseriei ; Viteza/ Capacități coordinative/ Rezistența,					
	7									
	8				4. Discipline sportive; ❖ Procedee tehnice de atac, ❖ Procedee tehnice de apărare, ❖ Acțiuni tactice de atac, ❖ Acțiuni tactice de apărare, ❖ Structuri tehnico-tactice, ❖ Joc bilateral, Regulamentul de joc.	2				
	9									
	10				5. Discipline sportive; ❖ Procedee tehnice de atac, ❖ Procedee tehnice de apărare, ❖ Acțiuni tactice de atac, ❖ Acțiuni tactice de apărare, ❖ Structuri tehnico-tactice, ❖ Joc bilateral, Regulamentul de joc.	2				
	11									

	12					6. Discipline sportive; ❖ Procedee tehnice de atac, ❖ Procedee tehnice de apărare, ❖ Acțiuni tactice de atac, ❖ Acțiuni tactice de apărare, ❖ Structuri tehnico-tactice, ❖ Joc bilateral, Regulamentul de joc.	2				
	13										
	14					Verificarea cunostintelor	2			23.05	V
Sesiune examene	1										
	2									2.06	C
	3									1.09-12.09	V
	4										

Legendă: E – examen, C – colocviu, V – verificare pe parcurs

Coordonator de disciplină,  
**Lector univ. dr. Stoian Remus**

Cadru didactic activități aplicative,  
**Lector univ. dr. Stoian Remus**