

Programul de studii: *Finanțe și Bănci*
 Disciplina: **Educație fizică și sport**
 Anul de studii: III
 Grupa: 301/302/303
 Semestrul: 6

ANEXA B2-IFR

CALENDARUL DISCIPLINEI

Peri- oada	Săp- tă- mâ- na	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/Clv/V)
Pregătire curentă	1					Comunicarea cerințelor și a normelor de control. Organizarea colectivului de studenți pe grupe. Alergări ușoare alternate cu exerciții de mobilitate.	2				
	2					Circuit de pregătire fizică generală (scări fixe, mingi medicinale, bănci de gimnastică, acrobatica). Alergare de anduranță: B = 5 minute; F = 4 minute	2				
	3					Circuit de pregătire fizică generală (exerciții pe perechi: libere și cu mingi medicinale, acrobatica). Alergare de anduranță: B = 6 minute; F = 5 minute	2				
	4				2						
	5							Verificare pe parcurs – testare deprinderi	S5/2		
	6						S6/2				
	7					Circuit de pregătire fizică generală desfășurat în aer liber (scări stadion, corzi, jocuri motrice). Alergare de anduranță: B = 7 minute; F = 6 minute	4				
	8										
	9					Dezvoltarea calităților motrice: rezistență-viteză: - exerciții din școala alergării, săriturii, aruncării; alergare de durată (însușind 8 -10 min.); alergare accelerată (până în 50 m); săritură în lungime de pe loc.	2				
	10							Verificare pe parcurs – susținere referate	S10/2		
	11					Exerciții și structuri de exerciții pentru învățarea elementelor și procedeele tehnico-tactice din jocurile sportive. Tenis de masa, joc bilateral.	2				
	12							Colocviu - Probe de control – Cerințe minime	S12/2		

								Alergare de anduranță: B = 10 minute ; F = 8 minute. Musculatura abdominală: B = 30 de abdomene din culcat dorsal;F = 20 de abdomene din culcat dorsal			
Sesiune examene	1	Iunie 2023									C
	2	Septembrie 2023									C
	3										
	4										

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

Coordonator de disciplină,
Conf.univ.dr Marius ULĂREANU



Cadru didactic activități aplicative
Conf.univ.dr Marius ULĂREANU

