

Programul de studii: Contabilitate și
Informatică de Gestiune
Disciplina : Educatie fizica si sport
Anul de studii : I
Grupa:1
Semestrul : I

CALENDARUL DISCIPLINEI

	Săptămâna	Activități tutoriale (AT)		Teme de control (TC)		Activități asistate (AA)		Evaluări	
		Tema	Nr. ore	Tematica	Termen predare/ nr. ore	Activitatea	Nr. ore	Data	Tipul (E/C/V)
Pregătire curentă	1								
	2								
	3	<ul style="list-style-type: none"> Atletism: <ol style="list-style-type: none"> Însușirea tehnicii de execuție a exercițiilor care compun: <ul style="list-style-type: none"> școala alergării; Formarea cunoștințelor, priceperilor și deprinderilor de a selecționa și folosi structuri de exerciții din școala atletismului, sub formă algoritmică, în vederea pregătirii organismului pentru diferite eforturi (de învățare motrică, de dezvoltare a calităților motrice, consolidare a deprinderilor motrice etc.) 	2						
	4								
	5								
	6								

	7	<ul style="list-style-type: none"> • Dezvoltarea calitatii motrice - forta 	2	Tema de control 1 <ul style="list-style-type: none"> • Presentarea si demonstrarea unor exercitii pentru invatarea alergarii cu joc de glezne; • Presentarea si demonstrarea unor exercitii pentru invatarea alergarii cu genunchii sus; • Presentarea si demonstrarea unor exercitii pentru invatarea alergarii cu pendularea gambei inapoi; • Presentarea si demonstrarea unor exercitii pentru invatarea pasului ascutit; • Presentarea si demonstrarea unor jocuri cu diferite forme de alergare care compun „scoala alergarii”. 	12.11.2021 5 ore					
--	---	--	---	--	---------------------	--	--	--	--	--

	8			Tema de control 2 <ul style="list-style-type: none"> • Presentarea si demonstrarea unor exercitii pentru dezvoltarea fortei segmentare la nivelul musculaturii membrelor superioare; • Presentarea si demonstrarea unor exercitii pentru dezvoltarea fortei musculaturii spatelui; • Presentarea si demonstrarea unor exercitii pentru dezvoltarea fortei musculaturii abdominale; • Presentarea si demonstrarea unor exercitii pentru dezvoltarea fortei segmentare a musculaturii membrelor inferioare; Presentarea si demonstrarea unor exercitii pentru dezvoltarea fortei in regim de viteza.	18.11.2021 5 ore				
	9								
	10								
	11								
	12								
	13								
	14							29.01.2022	V
Sesiune examen	1								
	2								
	3								
	4								

Coordonator disciplină,
Cojocaru Daniela



Tutore,
Cojocaru Daniela



Programul de studii: Contabilitate și
Informatică de Gestiuone
Disciplina : Educatie fizica si sport
Anul de studii : I
Grupa:2
Semestrul : I

CALENDARUL DISCIPLINEI

	Săptămâna	Activități tutoriale (AT)		Teme de control (TC)		Activități asistate (AA)		Evaluări	
		Tema	Nr. ore	Tematica	Termen predare/ nr. ore	Activitatea	Nr. ore	Data	Tipul (E/C/V)
Pregătire curentă	1								
	2								
	3	<ul style="list-style-type: none"> Atletism: <ol style="list-style-type: none"> Însușirea tehnicii de execuție a exercițiilor care compun: <ul style="list-style-type: none"> școala alergării; Formarea cunoștințelor, priceperilor și deprinderilor de a selecționa și folosi structuri de exerciții din școala atletismului, sub formă algoritmică, în vederea pregătirii organismului pentru diferite eforturi (de învățare motrică, de dezvoltare a calităților motrice, consolidare a deprinderilor motrice etc.) 	2						
	4								
	5								
	6								

	7	<ul style="list-style-type: none"> • Dezvoltarea calitatii motrice - forta 	2	Tema de control 1 <ul style="list-style-type: none"> • Presentarea si demonstrarea unor exercitii pentru invatarea alergarii cu joc de glezne; • Presentarea si demonstrarea unor exercitii pentru invatarea alergarii cu genunchii sus; • Presentarea si demonstrarea unor exercitii pentru invatarea alergarii cu pendularea gambei inapoi; • Presentarea si demonstrarea unor exercitii pentru invatarea pasului ascutit; • Presentarea si demonstrarea unor jocuri cu diferite forme de alergare care compun „scoala alergarii”. 	12.11.2021 5 ore					
--	---	--	---	--	---------------------	--	--	--	--	--

	8			Tema de control 2 <ul style="list-style-type: none"> • Presentarea si demonstrarea unor exercitii pentru dezvoltarea fortei segmentare la nivelul musculaturii membrelor superioare; • Presentarea si demonstrarea unor exercitii pentru dezvoltarea fortei musculaturii spatelui; • Presentarea si demonstrarea unor exercitii pentru dezvoltarea fortei musculaturii abdominale; • Presentarea si demonstrarea unor exercitii pentru dezvoltarea fortei segmentare a musculaturii membrelor inferioare; Presentarea si demonstrarea unor exercitii pentru dezvoltarea fortei in regim de viteza.	18.11.2021 5 ore				
	9								
	10								
	11								
	12								
	13								
	14							29.01.2022	V
Sesiune examen	1								
	2								
	3								
	4								

Coordonator disciplină,
Cojocaru Daniela



Tutore,
Cojocaru Daniela



Programul de studii: Contabilitate și
Informatică de Gestiune
Disciplina : Educatie fizica si sport
Anul de studii : I
Grupa: 3
Semestrul : I

CALENDARUL DISCIPLINEI

	Săptămâna	Activități tutoriale (AT)		Teme de control (TC)		Activități asistate (AA)		Evaluări	
		Tema	Nr. ore	Tematica	Termen predare/ nr. ore	Activitatea	Nr. ore	Data	Tipul (E/C/V)
Pregătire curentă	1								
	2								
	3	<ul style="list-style-type: none"> Atletism: <ol style="list-style-type: none"> Însușirea tehnicii de execuție a exercițiilor care compun: <ul style="list-style-type: none"> școala alergării; Formarea cunoștințelor, priceperilor și deprinderilor de a selecționa și folosi structuri de exerciții din școala atletismului, sub formă algoritmică, în vederea pregătirii organismului pentru diferite eforturi (de învățare motrică, de dezvoltare a calităților motrice, consolidare a deprinderilor motrice etc.) 	2						
	4								
	5								
	6								

	7	<ul style="list-style-type: none"> • Dezvoltarea calitatii motrice - forta 	2	Tema de control 1 <ul style="list-style-type: none"> • Presentarea si demonstrarea unor exercitii pentru invatarea alergarii cu joc de glezne; • Presentarea si demonstrarea unor exercitii pentru invatarea alergarii cu genunchii sus; • Presentarea si demonstrarea unor exercitii pentru invatarea alergarii cu pendularea gambei inapoi; • Presentarea si demonstrarea unor exercitii pentru invatarea pasului ascutit; • Presentarea si demonstrarea unor jocuri cu diferite forme de alergare care compun „scoala alergarii”. 	12.11.2021 5 ore					
--	---	--	---	--	---------------------	--	--	--	--	--

	8			Tema de control 2 <ul style="list-style-type: none"> • Presentarea si demonstrarea unor exercitii pentru dezvoltarea fortei segmentare la nivelul musculaturii membrelor superioare; • Presentarea si demonstrarea unor exercitii pentru dezvoltarea fortei musculaturii spatelui; • Presentarea si demonstrarea unor exercitii pentru dezvoltarea fortei musculaturii abdominale; • Presentarea si demonstrarea unor exercitii pentru dezvoltarea fortei segmentare a musculaturii membrelor inferioare; Presentarea si demonstrarea unor exercitii pentru dezvoltarea fortei in regim de viteza.	18.11.2021 5 ore				
	9								
	10								
	11								
	12								
	13								
	14							29.01.2022	V
Sesiune examen	1								
	2								
	3								
	4								

Coordonator disciplină,
Cojocaru Daniela



Tutore,
Cojocaru Daniela



