

Programul de studiu: DREPT IFR

Disciplina: Educație fizică 1

Anul de studii: II

Semestrul : I

--CALENDARUL DISCIPLINEI

Perioada	Săptămâna	SEMINAR FAȚĂ ÎN FAȚĂ (SF)		SEMINAR FAȚĂ ÎN SISTEM TUTORIAL (ST)		LABORATOR (L)		PROIECT (P)		EVALUĂRI				
		Tematica abordată	Data Nr. Ore		Teme de control	Termen de predare/nr ore	Lucrare de laborator	Data Nr. ore	Tematica abordata	Data Nr. ore	Data		Tipul (E/C/V)	
			Gr.1	Gr.2							Gr.1	Gr.2.		
	1													
	2													
*Pregătire curentă	3	Verificarea capacității motrice generale de viteză, rezistență, forță, îndemânare/coordonare; Prezentarea unui conținut teoretic minimal vizând jocurile sportive fotbal, baschet, handbal și volei, valențele și trăsăturile lor specifice, realizarea instructajului pentru protecția muncii, prezentarea obiectivelor și a cerințelor disciplinelor predate, susținerea testărilor inițiale; Jocuri pe spații reduse de 2x2, 3x3, 4x4, 5x5, Fotbal, Tenis, Badminton;	21.10.17 (4 ore)	21.10.17 (4 ore)							21.10.17	21.10.17	- Evaluare inițială	
	4													
	5													
	6													
	7													
	8													
	9	Susținerea eficientă a efortului specific solicitărilor în lecția de educație fizică și sport și întreceri. Calități motrice specifice: Viteza: de reacție față de: minge, partener, adversar; de execuție a deplasărilor, săriturilor și a procedeele tehnice de bază Forță explozivă la nivelul trenului inferior Rezistență la efort mixt Îndemânare în manevrarea obiectului de joc	02.12.17 (4 ore)	02.12.17 (4 ore)								02.12.17		- Evaluare periodică

	10	Utilizarea adecvată în întreceri / concursuri a procedeele tehnice însușite. Handbal: procedee tehnice HANDBAL Acțiuni tactice individuale de atac Acțiuni tactice individuale de apărare VOLEI Procedee tehnice însușite anterior VOLEI Acțiuni tactice individuale de atac Acțiuni tactice individuale de apărare		<b>08.12.17</b> <b>(4 ore)</b>							<b>08.12.17</b>	- Evaluare periodică	
	11	Utilizarea adecvată în întreceri / concursuri a procedeele tehnice însușite. Handbal: procedee tehnice HANDBAL Acțiuni tactice individuale de atac Acțiuni tactice individuale de apărare VOLEI Procedee tehnice însușite anterior VOLEI Acțiuni tactice individuale de atac Acțiuni tactice individuale de apărare	<b>15.12.17</b> <b>(4 ore)</b>								<b>15.12.17</b>	- Evaluare periodică	
	12												
	13												
	14	Evaluare finală – 2 ore <b>Verificare practică: Norme de control specifice</b>	<b>19.01.18</b> <b>(2 ore)</b>	<b>19.01.18</b> <b>(2 ore)</b>							<b>19.01.18</b>	<b>19.01.18</b>	Verificare finală
<b>Sesiune examene</b>	1												
	2												
	3												

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

Titular disciplina,  
Lect. univ.dr.Enache Ion-Sebastian

Asistent,  
Lect. univ.dr.Enache Ion-Sebastian