Programul de studiu: Management IFR
Disciplina: Educaţie fizică
Anul de studii: I
Semestrul: I

CALENDARUL DISCIPLINEI

Perioada	Săptămâna	SEMINAR FAŢĂ ÎN FAŢĂ (SF)		SEMINAR 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 abordată**	**Data Nr. ore**	**Data**	**Tipul (E/C/V)**
Pregătire curentă	1										
	2	**- Realizarea eforturilor generale impuse de lecţiile de educaţie fizică, concursuri şi întreceri; - 4 ore** Prezentarea unui conţinut teoretic minimal vizând jocurile sportive fotbal, baschet, handbal şi volei, valenţele si trăsăturile lor specifice, realizarea instructajului pentru protecţia muncii, prezentarea obiectivelor si a cerinţelor disciplinelor predate, susţinerea testărilor iniţiale; Învăţarea şi consolidarea şcolii alergării, şcolii săriturii şi aruncării şi prinderii; ***Deprinderi şi priceperi motrice:*** variante de alergare pe distanţe scurte şi medii**,** variante de sărituri cu desprindere de pe unul şi ambele picioare**,** variante de aruncări şi prinderi la ţintă şi la distanţă, cu unul şi ambele braţe**,** echilibrul corpului aflat pe sol şi în aer ***Calităţi motrice de bază:*** ***Viteza***: de deplasare, de reacţie ***Îndemânarea:*** în manevrarea obiectelor, ambidextrie ***Rezistenţa***: la eforturi aerobe ***Forţa***: dinamică segmentară ***Mobilitate:*** în articulaţia coloanei vertebrale în articulaţia centurii scapulohumerale	**13. X. 2017 (4 ore)**							**13. X. 2017**	Evaluare iniţială
	3										

	4	**- Susţinerea eficientă a efortului specific solicitărilor în lecţia de educaţie fizică şi sport şi întreceri. – 4 ore** **Calităţi motrice specifice:** Viteza de reacţie faţă de: minge, partener, adversar; de execuţie a deplasărilor, săriturilor şi a procedeelor tehnice de bază Forţă explozivă la nivelul trenului inferior Rezistenţă la efort mixt Îndemânare în manevrarea obiectului de joc	**27. X. 2017 (4 ore)**								
	5										
	6	**Utilizarea adecvată în întreceri / concursuri a procedeelor tehnice însuşite. – 4 ore** ***Baschet : procedee tehnice:*** ***- în apărare***: ***- în atac:*** ***BASCHET Acţiuni tactice individuale de atac:*** ***Acţiuni tactice individuale de apărare:*** marcajul între atacant şi coş; marcajul între atacant şi minge. ***VOLEI Procedee tehnice insusite anterior*** ***VOLEI Acţiuni tactice individuale de atac:*** ***Acţiuni tactice individuale de apărare:***	**10. XI. 2017 (4 ore)**							**10. XI. 2017**	Evaluare periodică
	7										
	8										
	9										
	10										
	11										
	12										

	13	**- Verificare practică: Norme de control specifice -2 ore** **Verificarea capacităţii motrice generale de viteză, rezistenţă, forţă, îndemânare/coordonare;** ***Handbal*** ***Fotbal*** ***Volei*** ***Baschet*** ***Testare*** – dribling printre jaloane, aruncare la cos prin procedeu la alegere. Pasă plecare pe contraatac, reprimire dribling şi aruncare la cos din săritură. ***Gimnastica***	**12. I. 2017 (2 ore)**								Colocviu
	14										
Sesiune examene	1										
	2										
	3										

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

Coordonator disciplină,

Asist. univ. dr. Ion-Sebastian ENACHE

Asistent,

Asist. univ. dr. Ion-Sebastian ENACHE