

Programul de studii: Administrație publică (la Extensia Bistrița)

Anul de studii: I

Semestrul: I

Grupa: I

Disciplina: EDUCAȚIE FIZICĂ

ANEXA A2 - ID

CALENDARUL DISCIPLINEI

Peri- oda	Săptămă- na	Activități de tutorat (AT)		Teme de control (TC)		Activități asistate (AA)		Evaluări	
		Tema	Nr.ore	Tematica	Termen predare/ nr.ore	Activitatea	Nr.ore	Data	Forma (E/Clv/V)
Pregă- tire cure ntă	1								
	2								
	3								
	4								
	5								
	6	Modulul I. Fundamentele practicării exercițiilor fizice. Exersare practică; prezentarea	2						
	7								
	8								
	9			TC1 – Monitorizarea activității fizice individuale. Jurnal de activitate fizică (7 zile).	Săpt. 9 / ore de lucru individual de confirmat				
	10								
	11	Modulul II. Organizarea și dozarea efortului fizic. Parametrii efortului, structura ședinței, adaptarea exercițiilor.	3						
	12								
	13			TC2 – Elaborarea unui program individual de exerciții fizice.	Săpt. 12 / ore de lucru individual de confirmat				
	14	Modulul III. Practicarea autonomă a activităților fizice. Monitorizare, autoevaluare și program individual.Recapitulare	3						

Sesii ne exa men e	1	Evaluare continuă prin temele de control realizate individual și transmise pe Moodle (prima data de examinare)					1	Ianuarie 2027	Admis/Re spins
	2								
	3								
	4	Evaluare continuă prin temele de control realizate individual și transmise pe Moodle (a doua data de examinare)					1	Februari e 2027	Admis/Re spins

Legendă: AT – activități în sistem de tutorat, TC – teme de control, AA – activități asistate, E – examen, Clv – colocviu, V – verificare pe parcurs

Coordonator de disciplină,
Lect. univ. dr. Zanca Raoul-Ștefan

**Zanca
Raoul-
Ștefan**

Semnat digital
de Zanca Raoul-
Ștefan
Data: 2026.10.11
12:22:24 +03'00'

Tutore de disciplină,
Lect Univ. dr. Zanca Raoul-Ștefan

**Zanca
Raoul-
Ștefan**

Semnat digital
de Zanca Raoul-
Ștefan
Data: 2026.10.11
12:22:49 +03'00'