

Programul de studii: Administrație publică (la Extensia Bistrița)

Anul de studii: I

Semestrul: II

Grupa: I

Disciplina: EDUCAȚIE FIZICĂ

ANEXA A2 - ID

CALENDARUL DISCIPLINEI

Peri- oada	Săptă- mâna	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/C/v/V)
Preg ătire cure ntă	1								
	2								
	3	Modulul I. Fundamentele practicării exercițiilor fizice. Exersare practică; prezentarea	2						
	4								
	5			TC1 – Monitorizarea activității fizice individuale. Jurnal de activitate fizică (7 zile).	Săpt. 5/ ore de lucru individual de confirmat				
	6								
	7								
	8	Modulul II. Organizarea și dozarea efortului fizic. Parametrii efortului, structura ședinței, adaptarea exercițiilor.	3						
	9			TC2 – Elaborarea unui program individual de exerciții fizice.	Săpt. 8/ ore de lucru individual de confirmat				
	10								
	11								
	12	Modulul III. Practicarea autonomă a activităților fizice. Monitorizare, autoevaluare și program individual.Recapitulare	3						
	13								
	14								

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

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
12:24:08 +03'00'

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

**Zanca
Raoul-
Ștefan**

Semnat digital de
Zanca Raoul-Ștefan
Data: 2026.10.11
12:24:34 +03'00'