



USMF „NICOLAE TESTEMIȚANU”
CATEDRA EDUCAȚIE FIZICĂ

APROBAT

La ședința catedrei Proces verbal Nr.1
din 04 septembrie 2017

Cerințele
de atestare la disciplină în semestrul I, an universitar 2017 – 2018

I. Aprecierea stării funcționale (Toți studenții)

	teste	termenele	săptămâna
1.	1. Statură-greutate. 2. Reținerea respirației la inspirație. 3. Flexibilitate.	25.IX-06.X.2017	Săptămâna nr.4-5
2.	Includerea notei în SIMU	16-20.X.2017	Săptămâna nr.7

II. Compartimentul practic. Grupa de bază

	normative	termenele	săptămâna
1.	1. Flotări - număr de ori. (B). 2. Echilibrul în echer 90° (P. i. șezând pe bancă de gimnastică brațele lateral), (sec), (F).	09-13.X.2017	Săptămâna nr. 6
2.	1. Săritura de pe loc (B, F) în cm.	23-27.X.2017	Săptămâna nr. 8
3.	Reprimirea normativelor	30.X-3.XI.2017	Săptămâna nr. 9
4.	1. Tracțiuni în mâini la bară fixă - număr de ori. (B) 2. Sărituri cu coarda (min), (F)	13-17.XI.2017	Săptămâna nr. 11
5.	Reprimirea normativelor	20-24.XI.2017	Săptămâna nr. 12
6.	Includerea notei în SIMU	27.XI-01.XII.2017	Săptămâna nr. 13

Grupa specială

	normative	Pe parcursul semestrului	
1.	Evidența Agendei autocontrolului		
2.	Elaborarea programului de activitate motrică și gimnastica de inviorare	09.X-01.XII.2017	Săptămâna nr. 6-13
3.	Petrecerea părții pregătitoare a lecției	13.X-24.XI.2017	Săptămâna nr. 11-12
4.	Includerea notei în SIMU	27.XI-01.XII.2017	Săptămâna nr.13

III. Aprecierea compartimentului teoretic (Toți studenții) 04-22.XII.2017
Includerea notelor în SIMU, săptămâna nr.16.

IV. Totalizare, recomandări, atestare.
Calcularea notei medii în SIMU – săptămâna nr.17

Condiții de atestare:

1. Nota obținută la aprecierea stării funcționale.
2. Nota obținută la compartimentul practic.
3. Nota obținută la compartimentul teoretic.
4. Pentru evaluare, nota generală trebuie să fie nu mai joasă de „5”.
5. Starea frecvenței orelor.

Șef catedră

Marian Stan

Șef studii

Vasile Guragata