



**USMF „NICOLAE TESTEMIȚANU”  
CATEDRA EDUCAȚIE FIZICĂ**

**APROBAT**

La ședința catedrei Proces verbal Nr.  
din 30 ianuarie 2018

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

**I. Aprecierea stării funcționale (Toți studenții)**

	teste	termenele	săptămâna
1.	1. Statură-greutate. 2. Reținerea respirației la inspirație. 3. Flexibilitate.	30.IV-11.V.2018	Săptămâna nr.12-13
2.	<b>Includerea notei în SIMU</b>	14-18.V.2018	Săptămâna nr.14

**II. Compartimentul practic. Grupa de bază**

	normative	termenele	săptămâna
1.	1. Motricitate 30” (sec.) (B.F)	26.II-02.III.2018	Săptămâna nr. 4
2.	1.Ridicare picioarelor la bara fixă, din atârnat. Număr de ori (B). 2. Abdomenoflexiune. Culcat dorsal. Număr de ori (F)	12-16.III.2018	Săptămâna nr. 6
3.	<b>Reprimirea normativelor</b>	19-23.III.2018	Săptămâna nr. 7
4.	1. Alergare 60 metri de viteză (B. F)	17-20.IV.2018	Săptămâna nr. 10
5.	<b>Reprimirea normativelor</b>	23-27.IV.2018	Săptămâna nr. 11
6.	<b>Includerea notei în SIMU</b>	21-25.V.2018	Săptămâna nr.15

**Grupa specială**

	normative		
1.	Evidența Agendei autocontrolului	Pe parcursul semestrului până la 18.V.2018	
2.	Elaborarea programului de activitate motrică și gimnastica de inviorare	26.III-6.IV.2018	Săptămâna nr. 8-9
3.	Petrecerea părții pregătitoare a lecției	26.III-06.IV.2018	Săptămâna nr. 8-9
4.	<b>Includerea notei în SIMU</b>	21-25.V.2018	Săptămâna nr.15

**III. Aprecierea compartimentului teoretic (Toți studenții) 17.IV-18.V.2018**  
săptămâna nr.10-14

Includerea notelor în SIMU, săptămâna nr.15. 21-25.V.2018

**IV. Totalizare, recomandări, atestare. 4-8.VI.2018**  
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 pentru evaluare, nota generală trebuie să fie nu mai joasă de „5”.
4. Starea frecvenței orelor.

Șef catedră

Marian Stan

Șef studii

Vasile Guragata