



FACULTATEA DE EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORT

Str. Pandurilor nr. 7, Cluj-Napoca

Tel.: 0264 – 420709

<https://sport.ubbcluj.ro>

E-mail: [sport@ubbcluj.ro](mailto:sport@ubbcluj.ro)

EDUCAȚIE PENTRU SĂNĂTATE ȘI PERFORMANȚĂ



	lucru (comandă și execuție); Înșușirea tehnicii de execuție a elementelor acrobatice din categoria: rostogoliri									
3	Exerciții de dezvoltare fizică generală: exercițiile I.S.A.L Înșușirea tehnicii de execuție a elementelor acrobatice din categoria: elemente de mobilitate.	2 ore								
4	Exerciții de dezvoltare fizică generală: exercițiile adresate sistemelor organismului uman (musculo-articular); Verificarea cunoștințelor de specialitate prin descrierea și prezentarea unor exerciții libere de I.S.A.L respectând cerințele terminologice;	2 ore							18.10.2025	V
5	Exerciții de dezvoltare fizică generală: exercițiile în funcție de criteriul numărului de participanți (libere, cu partener, în grup);	2 ore								

FACULTATEA DE EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORT

Str. Pandurilor nr. 7, Cluj-Napoca

Tel.: 0264 – 420709

<https://sport.ubbcluj.ro>

E-mail: [sport@ubbcluj.ro](mailto:sport@ubbcluj.ro)

EDUCAȚIE PENTRU SĂNĂTATE ȘI PERFORMANȚĂ



	Înșușirea tehnicii de execuție a elementelor acrobatice cu partener Înșușirea tehnicii de execuție a elementelor acrobatice din categoria: elemente de echilibru;									
6	Exerciții de dezvoltare fizică generală: exercițiile cu obiecte portative; Înșușirea tehnicii de execuție a elementelor acrobatice din categoria: răsturnări	2 ore								
7	Exerciții de dezvoltare fizică generală: exercițiile la și cu aparate speciale: scara fixă și banca de gimnastică; Variante de legări de elemente acrobatice	2 ore								
8	Verificarea cunoștințelor practice prin demonstrarea execuției tehnice a elementelor acrobatice însușite	2 ore							15.11.2025	V
9	Exercițiile aplicative: deprinderile motrice: de locomoție Verificarea cunoștințelor de	2 ore								V



**FACULTATEA DE EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORT**

Str. Pandurilor nr. 7, Cluj-Napoca

Tel.: 0264 – 420709

<https://sport.ubbcluj.ro>E-mail: [sport@ubbcluj.ro](mailto:sport@ubbcluj.ro)

EDUCAȚIE PENTRU SĂNĂTATE ȘI PERFORMANȚĂ



		specialitate prin descrierea și prezentarea deprinderilor motrice; Însușirea tehnicii de execuție a săriturilor la capra și lada de gimnastică									
	14	Verificarea cunoștințelor practice prin demonstrarea execuțiilor tehnice a săriturilor la cele două aparate din gimnastică (capră, ladă)	2 ore							10.01.2026	V
Sesiune examene	1		2 ore							Conform planificării din sesiune	E
	2		2 ore							Conform planificării din sesiune	E
	3		2 ore							Conform planificării din sesiune	E
	4		2 ore							Conform planificării din sesiune	E

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

Coordonator de disciplină,

Lector dr. Nuț Ramona Ancuța

Asistent,

Lector dr. Nuț Ramona Ancuța

**FACULTATEA DE EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORT**

Str. Pandurilor nr. 7, Cluj-Napoca

Tel.: 0264 – 420709

<https://sport.ubbcluj.ro>

E-mail: [sport@ubbcluj.ro](mailto:sport@ubbcluj.ro)

*EDUCAȚIE PENTRU SĂNĂTATE ȘI PERFORMANȚĂ*

