



## Calendarul disciplinei IFR

Programul de studii: EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORTIVĂ

Disciplina: Practica și metodică activităților motrice  
pe grupe de vârstă

*Anexa A.IFR.2*

Anul de studii: 3, IFR

Grupa: 1+2

Semestrul: 5

### CALENDARUL DISCIPLINEI Anul universitar 2025-2026

Perioada	Săptămâna	LABORATOR (L)		EVALUĂRI	
		Lucrare de laborator	Nr. ore	Data	Tipul (E/C/V)
Pregătire curentă	1	Prezentarea disciplinei, cerințelor și modalităților de evaluare. Importanța activităților motrice în dezvoltarea copiilor și adolescenților.	4		V
	2	Particularități de dezvoltare fizică și motrică la copii de vârstă preșcolară. Exemple de activități motrice adecvate.	4		V
	3	Metodica activităților motrice la copiii de vârstă școlară mică. Structura unei lecții de educație fizică.	4		V
	4	Activități motrice pentru dezvoltarea calităților motrice (forță, viteză,	4		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

EDUCAȚIE PENTRU SĂNĂTATE ȘI PERFORMANȚĂ



		rezistență, coordonare) la diferite grupe de vârstă.			
	5	Metode și mijloace de organizare a jocurilor motrice și a activităților recreative pentru copii și adolescenți.	4		V
	6	Planificarea și organizarea unei lecții de activitate motrică în funcție de vârstă. Recapitulare și pregătire pentru evaluare.	4		V
	7	Evaluarea cunoștințelor practice și teoretice.	4		
Sesiune examene	1			CONF. PROGRAM.	E
	2			CONF.PROGRAM.	E
	3			CONF.PROGRAM.	E
	4				

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

Coordonator de disciplină,

Lect. univ. dr. Pop Sergiu

Asistent,

Lect. univ. dr. Pop Sergiu