

Educație fizică

Physical education

Obiectiv principal

Formarea competențelor teoretice, practice și metodice de practicare a exercițiului fizic în mod organizat sau independent în vederea dobândirii unui stil de viață sănătos.

Course Objective

Acquiring the theoretical, practical and methodological skills of practicing physical exercise in an organized or independent manner in order to acquire a healthy lifestyle.

Laborator

1 ora/săptămână, total 14 ore

- Gimnastica: exerciții de front și formații, gimnastica aerobică.
- Trasee aplicative combinate cu elemente de alergare, sărituri, exerciții de echilibru, escaladare, catarare etc.
- Principalele deprinderi sportive ale jocului de fotbal (băieți), baschet (fete).
- Jocuri bilaterale în condiții similare de concurs
- Verificare și evaluare – probe de control

Laboratory

1 hour weekly, 14 hours total

- Gymnastics: basic exercises, aerobic gymnastics;
- Application paths combined with running, jumps, equilibrium exercises, escalation, climbing skills, etc.
- Main sports skills of football game (boys), basketball (girls);
- Bilateral games under similar competition conditions;
Evaluation tests.