Universitatea de Medicină şi Farmacie din Craiova
Departament 10: Cosmetica Medicala.
Anul universitar 2026/2027

PROGRAMA ANALITICĂ A LUCRĂRILOR PRACTICE

Anul I semestrul I

14 săptămâni x 2ore/săptămână= 28 ore

1. Prezentarea activității de educație fizică în anul școlar (cerințe, probe, norme de control)	2
2. Atletism - săritura în lungime de pe loc - testare inițială	2
3. Atletism - alergare de viteză cu start din picioare pe distanța de 50m - testare inițială	2
4. Atletism - alergarea de rezistență 6' (F) - 10' (B) - testare inițială	2
5. Atletism - consolidarea startului înalt și a pasului alergător de accelerare	2
6. Atletism - consolidarea săriturii în lungime de pe loc	2
7. Atletism – Consolidarea alergării de rezistență cu start din picioare, pe distanțe progresiv crescute (coordonarea pașilor alergători cu respirația corectă)	2
8. Pregătirea probelor de control	2
9. Disciplina opțională (volei, baschet)	2
10. Disciplina opțională (volei, baschet)	2
11. Disciplina opțională (volei, baschet)	2
12. Verificarea alergării de viteză cu start din picioare pe distanța de 50m	2
13. Verificare disciplina opțională	2
14. Verificarea săriturii în lungime de pe loc și a alergării de rezistență 6' (F) - 10' (B)	2
Total	**28**

Responsabil disciplină,
Prof. univ. dr. DRAGOS CIUVAT