

## Educație Fizică și Sport la început de An Școlar 2021-2022

Începând de luni 27.09, pe parcursul săptămânilor următoare, până la noi precizări referitoare la desfășurarea procesului didactic, disciplina educație fizică și sport se va desfășura în varianta corespondenței pe email cu profesorul .

Studentii anilor I și II cât și cei cu recontractări, vor trimite minim 7 sumare ale activităților sportive (jogging sau mers athletic) pentru un semestru, reprezentate de printscreen ale aplicației recomandate în secțiunea „Cerințele Disciplinei ” , specificate în site-ul Departamentului EFS al UPT,

<http://www.efs.upt.ro/cerinte.html>

toate vor fi cuprinse într-un singur email trimis profesorului responsabil al facultății, pentru a promova creditele aferente disciplinei.

Ca observație, în urma corespondenței de pe parcursul semestrelor anului școlar trecut , recomandăm conținutul printr-un limbaj adecvat nivelului atins în educație, din care să reiese numele, prenume complet al studentului, anul , seria, grupa din care fac parte și scopul urmărit prin trimiterea sumarelor activităților sportive.

### **Cerințe:**

Fiecare activitate să dureze minim 30', în zile diferite, să fie datată din perioada semestrului în curs (începând cu 27.09.2021)

Minimul îndeplinit într-o sesiune prin jogging sau mers (mers athletic) să cuprindă:

Tempourile (viteza de deplasare – „Pace” ) minimă pentru mers să fie de 10'-12' / km și minim 6'-7'/km pentru jogging.

Valori mai lente înregistrate nu le vom considera drept valabile.

În cazul abonamentului la săli de fitness, se trimite o poză cu acesta reprezentând numele deținătorului în baza de date a unității sportive din care să reiese că acesta este activ

Emailul trimis cu cerințele îndeplinite, asigură evidența în baza de date a Departamentului pentru promovarea disciplinei .

Succes!

Lect. Univ. Dr.

Mihai Alexandru

mihai.alexandru@upt.ro