

Îndrumar elaborat în cadrul proiectului CNFIS-FDI – 2020-0646 Infrastructură modernă pentru activități didactice și extracurriculare destinate studenților UBc
Universitatea „Vasile Alecsandri” din Bacău

Îndrumar de activități fizice

AUTORI:

Prof. univ. dr. Mârza-Dănilă Dănuț-Nicu - coordonator
Lector univ. dr. Milon Alexandra-Gabriela - Badminton
Lector univ. dr. Ciocan Vasile-Cătălin - Baschet
Lector univ. dr. Lupu Gabriel-Stănică - Culturism / Fitness
Prof. univ. dr. habil. Balint Gheorghe - Fotbal
Conf. univ. dr. Șufaru Constantin - Handbal
Prof. univ. dr. Acsinte Alexandru - Tenis
Conf. univ. dr. Ochiană Nicolae - Tenis de masă
Lector univ. dr. Drăgoi Cristian – Volei



Editura „Alma Mater” Bacău
2020

Cuprins

INTRODUCERE	1
BADMINTON	3
BASCHEȚ	13
CULTURISM-FITNESS	25
FOTBAL	38
HANDBAL	57
TENIS	66
TENIS DE MASĂ	71
VOLEI	79