



## **PLAN DE ÎNVĂȚĂMÂNT valabil începând din anul universitar 2024-2025**

**UNIVERSITATEA "ALEXANDRU IOAN CUZA" din IAȘI**

**"Alexandru Ioan Cuza" University of Iași**

**FACULTATEA DE EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORT**

**FACULTY OF PHYSICAL EDUCATION AND SPORTS**

**DEPARTAMENTUL DE EDUCATIE FIZICA SI SPORT**

**DEPARTMENT OF PHYSICAL EDUCATION AND SPORTS**

**Domeniul: ȘTIINȚA SPORTULUI ȘI EDUCAȚIEI FIZICE**

**Area of study: SCIENCE OF SPORTS AND PHYSICAL EDUCATION**

**Specializarea/Programul de studiu: Educație fizică și sportivă școlară**

**Programme of study: Sports and Physical Education in Schools**

**Limba de predare: română**

**Teaching language: romanian**

**Durata studiilor: 4 semestre**

**Length of the programme of study: 4 semesters**

**Forma de învățământ: IF**

**Mode of study: full-time education**

### **I. COMPETENȚE/REZULTATE ALE ÎNVĂȚĂRII:**

#### **a. Competențe profesionale**

- - elaborează programa analitică;
  - acordă sprijin elevilor și studenților în procesul de învățare;
  - adaptează strategia didactică la abilitățile elevilor și studenților;
  - evaluează progresul școlar al elevilor și studenților;
  - observă progresul școlar al elevilor și studenților;
  - asigură gestionarea colectivului de elevi;
  - cooperează cu personalul didactic de sprijin;
  - asigură respectarea disciplinei în rândul elevilor și studenților;
  - compilează materiale de curs;
  - garantează siguranța elevilor și studenților;
  - monitorizează relațiile dintre elevi și dintre elevi și profesori;
  - pregătește conținutul lecției;
  - consemnează absențele în catalog.

#### **b. Competențe transversale**

- - asigură gestionarea colectivului de elevi;
  - pregătește conținutul lecției;
  - evaluează impactul dezvoltării profesionale.

#### **c. Rezultate ale învățării**

- A) Cunoștințe
  - Cunoștințe foarte specializate, unele dintre ele situându-se în avangarda nivelului de cunoștințe dintr-un domeniu de muncă sau de studiu, ca bază a unei gândiri și/sau cercetări originale. Conștientizare critică a cunoștințelor dintr-un domeniu și a cunoștințelor aflate la granița dintre diferite domenii.
- b) Aptitudini
  - Aptitudini de specialitate pentru rezolvarea problemelor în materie de cercetare și/sau inovare, pentru dezvoltarea de noi cunoștințe și proceduri și pentru integrarea cunoștințelor din diferite domenii.
- c) Responsabilitate și autonomie
  - Gestionarea și transformarea situațiilor de muncă sau de studiu care sunt complexe, imprevizibile și necesită noi abordări strategice. Asumarea responsabilității pentru a contribui la cunoștințele și practicile profesionale și/sau pentru revizuirea performanței strategice a echipelor

## II. CERINȚE PENTRU OBTINEREA DIPLOMEI DE MASTERAT

120 credite din care:

104 credite la disciplinele obligatorii;

16 credite la disciplinele opționale;

0 credite la disciplinele facultative;

Și

10 credite la examenul de disertație

## III. DESFĂȘURAREA STUDIILOR (în număr de săptămâni)

|         | Activități didactice |        | Sesiune        |                |        |   |
|---------|----------------------|--------|----------------|----------------|--------|---|
|         | Sem I                | Sem II | Sem I          |                | Sem II |   |
|         |                      |        | E <sup>1</sup> | R <sup>2</sup> | E      | R |
| Anul I  | 14                   | 14     | 3              | 1              | 3      | 1 |
| Anul II | 14                   | 12     | 3              | 1              | 3      | 1 |

<sup>1</sup> Sesiune de examene

<sup>2</sup> Sesiune de restanțe

## IV. NUMĂRUL ORELOR PE SĂPTĂMÂNĂ

|         | Semestrul I |   |      |                      | Semestrul II |   |      |         |
|---------|-------------|---|------|----------------------|--------------|---|------|---------|
|         | C           | S | L+Lp | Pondere <sup>3</sup> | C            | S | L+Lp | Pondere |
| Anul I  | 6           | 6 | 3    | 150%                 | 6            | 6 | 2    | 133%    |
| Anul II | 6           | 5 | 3    | 133%                 | 6            | 8 | 2    | 167%    |

<sup>3</sup>(S + L + Lp)/C

## V. NUMĂRUL DE ORE DE ACTIVITATE ORGANIZATĂ PREVĂZUTĂ ÎN PLANUL DE ÎNVĂȚĂMÂNT PENTRU ÎNTREGUL CICLU AL STUDIILOR DE LICENȚĂ

| Tip activitate               | Nr. ore | Pondere |
|------------------------------|---------|---------|
| Curs                         | 324     | 41%     |
| Seminar                      | 334     | 42%     |
| Laborator + Lucrări practice | 136     | 17%     |
| Număr total ore              | 794     | 100%    |

## VI. PONDEREA DISCIPLINELOR DE STUDIU DUPĂ CATEGORIA FORMATIVĂ

|                          | Categorie formativă       |                       |
|--------------------------|---------------------------|-----------------------|
|                          | Discipline de aprofundare | Discipline de sinteză |
| Semestrul I              | 87%                       | 13%                   |
| Semestrul II             | 86%                       | 14%                   |
| Semestrul III            | 86%                       | 14%                   |
| Semestrul IV             | 88%                       | 12%                   |
| ÎNTREGUL CICLU DE STUDII | 86%                       | 14%                   |

## VII. PONDEREA ORELOR DE ACTIVITATE DIDACTICĂ DUPĂ OPȚIONALITATEA DISCIPLINELOR

|                          | Statut disciplină |           |             |
|--------------------------|-------------------|-----------|-------------|
|                          | Obligatorie       | Opțională | Facultativă |
| Semestrul I              | 87%               | 13%       | 0%          |
| Semestrul II             | 86%               | 14%       | 0%          |
| Semestrul III            | 86%               | 14%       | 0%          |
| Semestrul IV             | 88%               | 12%       | 0%          |
| ÎNTREGUL CICLU DE STUDII | 86%               | 14%       | 0%          |

Ponderea se raportează la numărul de ore obligatorii și opționale

#### **VIII. NUMĂR ORE PE ÎNTREGUL CICLU DE STUDII PENTRU DISCIPLINE CU STATUT REGLEMENTAT**

| <b>Activitate asimilată cu</b>  | <b>Număr ore</b> |
|---------------------------------|------------------|
| Educație fizică                 | 0                |
| TIC                             | 0                |
| Etica și integritatea academică | 42               |
| Practica de specialitate        | 56               |
| Proiect                         | 0                |

#### **IX. NUMĂR EVALUĂRI PE ÎNTREGUL CICLU DE STUDII**

|                                 | <b>Tipul evaluării</b> |                 |                            |
|---------------------------------|------------------------|-----------------|----------------------------|
|                                 | <b>Examen</b>          | <b>Colocviu</b> | <b>Evaluare pe parcurs</b> |
| Semestrul I                     | 5                      | 1               | 0                          |
| Semestrul II                    | 4                      | 2               | 0                          |
| Semestrul III                   | 3                      | 3               | 0                          |
| Semestrul IV                    | 4                      | 2               | 0                          |
| <b>ÎNTREGUL CICLU DE STUDII</b> | <b>16</b>              | <b>8</b>        | <b>0</b>                   |

#### **X. EXAMENUL DE FINALIZARE A STUDIILOR - perioada iunie-iulie**

Numărul de credite alocate pentru promovarea examenului de finalizare a studiilor (în afara celor 120 de credite obligatorii): 10.

#### **XI. MODUL DE ALEGERE A DISCIPLINELOR OPȚIONALE**

- se alege câte o disciplină;

**RECTOR,**  
Prof. Univ. Dr. Liviu-George  
MAHA

**DECAN,**  
Prof. Univ. Dr. Beatrice-Aurelia  
ABALAȘEI

**DIRECTOR DEPARTAMENT,**  
Conf. Univ. Dr. Lucian  
POPESCU

APROBAT,

RECTOR,

Prof. Univ. Dr. Liviu-George MAHA

## PLAN DE ÎNVĂȚĂMÂNT

## Anul de studiu I

## Semestrul 1

| Nr. crt.                                                     | Denumirea disciplinei                                                                                                                 | Codul disciplinei    | Tipul disciplinei | Nr.ore/săpt. (fizic+online) |   |   |    | FV | Cr | Procent de ore desfășurate online/sem. |   |   |    |  |
|--------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------|-------------------|-----------------------------|---|---|----|----|----|----------------------------------------|---|---|----|--|
|                                                              |                                                                                                                                       |                      |                   | C                           | S | L | LP |    |    | C                                      | S | L | LP |  |
| Discipline obligatorii (Compulsory courses)                  |                                                                                                                                       |                      |                   |                             |   |   |    |    |    |                                        |   |   |    |  |
| 1                                                            | Ergofiziologie în educație fizică și sport<br>Ergo physiology on Sports and Physical Education                                        | 31060010010PM1111163 | DA                | 1                           | 1 | 0 | 0  | E  | 4  | 0                                      | 0 | 0 | 0  |  |
| 2                                                            | Psihosociologie aplicată în educație fizică și sport<br>Psycho Sociology Applied to Sports and Physical Education                     | 31060010010PM1111164 | DA                | 1                           | 2 | 0 | 0  | E  | 6  | 0                                      | 0 | 0 | 0  |  |
| 3                                                            | Tehnici de evaluare și măsurare în educație fizică și sport<br>Assessment and Measurement Techniques in Sports and Physical Education | 31060010010PM1111165 | DA                | 1                           | 0 | 0 | 2  | E  | 6  | 0                                      | 0 | 0 | 0  |  |
| 4                                                            | Educarea aptitudinilor condiționale și coordinative în școală<br>Training of Conditional and Coordinative Skills in School            | 31060010010PM1111167 | DA                | 1                           | 0 | 0 | 1  | E  | 4  | 0                                      | 0 | 0 | 0  |  |
| 5                                                            | Etică și integritate academică<br>Ethics and Academic Integrity                                                                       | 31060010010PM1111192 | DA                | 1                           | 2 | 0 | 0  | E  | 6  | 0                                      | 0 | 0 | 0  |  |
| Discipline opționale: 1 din 2 (Optional courses: 1 out of 2) |                                                                                                                                       |                      |                   |                             |   |   |    |    |    |                                        |   |   |    |  |
| 6                                                            | Teoria competițiilor sportive<br>Theory of Sports Events                                                                              | 31060010010PM1221157 | DSI               | 1                           | 1 | 0 | 0  | C  | 4  | 0                                      | 0 | 0 | 0  |  |
|                                                              | Medierea conflictelor în sport<br>Conflict Mediation in Sports                                                                        | 31060010010PM1221196 |                   | 0                           | 0 | 0 | 0  |    |    |                                        |   |   |    |  |
| Total                                                        |                                                                                                                                       |                      |                   | 6                           | 6 | 0 | 3  |    | 30 | 0                                      | 0 | 0 | 0  |  |

**Semestrul 2**

| Nr. crt.                                                     | Denumirea disciplinei                                                                                                                                                  | Codul disciplinei    | Tipul disciplinei | Nr.ore/săpt. (fizic+online) |   |   |    | FV | Cr | Procent de ore desfășurate online/sem. |   |   |    |   |
|--------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------|-------------------|-----------------------------|---|---|----|----|----|----------------------------------------|---|---|----|---|
|                                                              |                                                                                                                                                                        |                      |                   | C                           | S | L | LP |    |    | C                                      | S | L | LP |   |
| Discipline obligatorii (Compulsory courses)                  |                                                                                                                                                                        |                      |                   |                             |   |   |    |    |    |                                        |   |   |    |   |
| 1                                                            | Didactica predării ramurilor sportive școlare individuale<br>Teaching Methodology of Individual Schools in Sports                                                      | 31060010010PM1111270 | DA                | 2                           | 1 | 0 | 0  | E  | 6  | 0                                      | 0 | 0 | 0  | 0 |
| 2                                                            | Stagiu practic de specialitate<br>Specialized Traineeship                                                                                                              | 31060010010PM1111271 | DA                | 0                           | 0 | 0 | 2  | C  | 4  | 0                                      | 0 | 0 | 0  | 0 |
| 3                                                            | Proiectarea și coordonarea activităților de timp liber<br>Designing and Coordinating Leisure Activities                                                                | 31060010010PM1111272 | DA                | 1                           | 1 | 0 | 0  | E  | 5  | 0                                      | 0 | 0 | 0  | 0 |
| 4                                                            | Reglementări organizatorice și legislative în domeniul educației fizice și sportului<br>Organizational and Legislative Regulation on the Sports and Physical Education | 31060010010PM1111294 | DA                | 1                           | 2 | 0 | 0  | E  | 6  | 0                                      | 0 | 0 | 0  | 0 |
| 5                                                            | Elemente de cercetare aplicată în educație fizică și sport<br>Elements of Applied Research on Sports and Physical Education                                            | 31060010010PM1111295 | DA                | 1                           | 1 | 0 | 0  | E  | 5  | 0                                      | 0 | 0 | 0  | 0 |
| Discipline opționale: 1 din 2 (Optional courses: 1 out of 2) |                                                                                                                                                                        |                      |                   |                             |   |   |    |    |    |                                        |   |   |    |   |
| 6                                                            | Sporturi adaptate<br>Adapted Sports                                                                                                                                    | 31060010010PM1221242 | DSI               | 1                           | 1 | 0 | 0  | C  | 4  | 0                                      | 0 | 0 | 0  | 0 |
|                                                              | Teoria și practica activităților motrice adaptate<br>Theory and Practice of Adapted Sports                                                                             | 31060010010PM1221291 |                   | 0                           | 0 | 0 | 0  | 0  | 0  |                                        |   |   |    |   |
| Total                                                        |                                                                                                                                                                        |                      |                   | 6                           | 6 | 0 | 2  |    | 30 | 0                                      | 0 | 0 | 0  | 0 |

**Anul de studiu II**
**Semestrul 3**

| Nr. crt.                                                     | Denumirea disciplinei                                                                                                      | Codul disciplinei    | Tipul disciplinei | Nr.ore/săpt. (fizic+online) |   |   |    | FV | Cr | Procent de ore desfășurate online/sem. |   |   |    |
|--------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------|-------------------|-----------------------------|---|---|----|----|----|----------------------------------------|---|---|----|
|                                                              |                                                                                                                            |                      |                   | C                           | S | L | LP |    |    | C                                      | S | L | LP |
| Discipline obligatorii (Compulsory courses)                  |                                                                                                                            |                      |                   |                             |   |   |    |    |    |                                        |   |   |    |
| 1                                                            | Prim ajutor în traumatologia sportivă<br>First Aid in Sports Trauma                                                        | 31060010010PM1112122 | DA                | 1                           | 1 | 0 | 0  | E  | 5  | 0                                      | 0 | 0 | 0  |
| 2                                                            | Didactica predării jocurilor sportive școlare<br>Teaching Methodology of Games in Schools                                  | 31060010010PM1112173 | DA                | 2                           | 1 | 0 | 0  | E  | 7  | 0                                      | 0 | 0 | 0  |
| 3                                                            | Stagiu de pregătire și elaborare a lucrării de disertație<br>Practical Training and Preparation of the Dissertation Thesis | 31060010010PM1112174 | DA                | 0                           | 2 | 0 | 0  | C  | 4  | 0                                      | 0 | 0 | 0  |
| 4                                                            | Didactica aplicată a activităților extracurriculare<br>Applied Teaching of Extracurricular Activities                      | 31060010010PM1112176 | DA                | 2                           | 0 | 0 | 1  | E  | 6  | 0                                      | 0 | 0 | 0  |
| 5                                                            | Stagiu practic de specialitate<br>Specialized Traineeship                                                                  | 31060010010PM1112184 | DA                | 0                           | 0 | 0 | 2  | C  | 4  | 0                                      | 0 | 0 | 0  |
| Discipline opționale: 1 din 2 (Optional courses: 1 out of 2) |                                                                                                                            |                      |                   |                             |   |   |    |    |    |                                        |   |   |    |
| 6                                                            | Marketingul evenimentelor sportive școlare<br>Marketing of School Sporting Events                                          | 31060010010PM1222177 | DSI               | 1                           | 1 | 0 | 0  | C  | 4  | 0                                      | 0 | 0 | 0  |
|                                                              | Educație olimpică în școală<br>Olympic Education in Schools                                                                | 31060010010PM1222178 |                   | 0                           | 0 | 0 | 0  | 0  |    |                                        |   |   |    |
| Total                                                        |                                                                                                                            |                      |                   | 6                           | 5 | 0 | 3  |    | 30 | 0                                      | 0 | 0 | 0  |

**Semestrul 4**

| Nr. crt.                                                     | Denumirea disciplinei                                                                                                                                                                  | Codul disciplinei    | Tipul disciplinei | Nr.ore/săpt. (fizic+online) |   |   |    | FV | Cr | Procent de ore desfășurate online/sem. |   |   |    |   |
|--------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------|-------------------|-----------------------------|---|---|----|----|----|----------------------------------------|---|---|----|---|
|                                                              |                                                                                                                                                                                        |                      |                   | C                           | S | L | LP |    |    | C                                      | S | L | LP |   |
|                                                              |                                                                                                                                                                                        |                      |                   |                             |   |   |    |    |    |                                        |   |   |    |   |
| Discipline obligatorii (Compulsory courses)                  |                                                                                                                                                                                        |                      |                   |                             |   |   |    |    |    |                                        |   |   |    |   |
| 1                                                            | Proiectare curriculară în educație fizică și sport<br>Curriculum Design in Sports and Physical Education                                                                               | 31060010010PM1112266 | DA                | 2                           | 2 | 0 | 0  | E  | 7  | 0                                      | 0 | 0 | 0  | 0 |
| 2                                                            | Stagiu de pregătire și elaborare a lucrării de disertație<br>Practical Training and Preparation of the Dissertation Thesis                                                             | 31060010010PM1112274 | DA                | 0                           | 2 | 0 | 0  | C  | 4  | 0                                      | 0 | 0 | 0  | 0 |
| 3                                                            | Prevenirea și corectarea deficiențelor de postură<br>Prevention and Correction of Postural Deficiencies                                                                                | 31060010010PM1112275 | DA                | 1                           | 0 | 0 | 2  | E  | 5  | 0                                      | 0 | 0 | 0  | 0 |
| 4                                                            | Aplicații ale psihomotricității în domeniul educației fizice și sportului<br>Applications of Motor Skills in Sports and Physical Education                                             | 31060010010PM1112279 | DA                | 1                           | 2 | 0 | 0  | E  | 5  | 0                                      | 0 | 0 | 0  | 0 |
| 5                                                            | Didactica activităților de educație fizică și sport pentru persoanele cu cerințe educative speciale<br>Teaching Physical Education and Sports Activities for People with Special Needs | 31060010010PM1112281 | DA                | 1                           | 1 | 0 | 0  | E  | 5  | 0                                      | 0 | 0 | 0  | 0 |
| Discipline opționale: 1 din 2 (Optional courses: 1 out of 2) |                                                                                                                                                                                        |                      |                   |                             |   |   |    |    |    |                                        |   |   |    |   |
| 6                                                            | Imagistică în analiza mișcării<br>Medical Imaging and Analysis of Movement                                                                                                             | 31060010010PM1222282 | DSI               |                             |   |   |    |    |    | 0                                      | 0 | 0 | 0  | 0 |
|                                                              | Cultură managerială în educație fizică și sport<br>Managerial Culture in Sports and Physical Education                                                                                 | 31060010010PM1222283 |                   | 1                           | 1 | 0 | 0  | C  | 4  | 0                                      | 0 | 0 | 0  |   |
| Total                                                        |                                                                                                                                                                                        |                      |                   | 6                           | 8 | 0 | 2  |    | 30 | 0                                      | 0 | 0 | 0  | 0 |
| Susținerea lucrării de finalizare a studiilor                |                                                                                                                                                                                        |                      |                   | 0                           | 0 | 0 | 0  |    | 10 |                                        |   |   |    |   |

**Legendă:**
**DA** - Discipline de aprofundare; **DSI** - Discipline de sinteză

**C** - Curs; **S** - Seminar; **L** - Laborator; **LP** - Lucrări practice

**Fv** - Forma de verificare (**E** - Examen; **C** - Colocviu; **EVP** - Evaluare pe parcurs)

**Cr** - Număr credite ECTS

**DECAN,**  
**Prof. Univ. Dr. Beatrice-Aurelia ABALAȘEI**  
/

**DIRECTOR DEPARTAMENT,**  
**Conf. Univ. Dr. Lucian POPESCU**  
/

Universitatea "Alexandru Ioan Cuza" din Iași  
 "Alexandru Ioan Cuza" University of Iași  
 Facultatea de Educație Fizică și Sport  
 Faculty of Physical Education and Sports  
 DEPARTAMENTUL DE EDUCATIE FIZICA SI SPORT  
 DEPARTMENT OF PHYSICAL EDUCATION AND SPORTS  
 Domeniul: ȘTIINȚA SPORTULUI ȘI EDUCAȚIEI FIZICE  
 Area of study: SCIENCE OF SPORTS AND PHYSICAL EDUCATION  
 Specializarea/Programul de studiu: Educație fizică și sportivă școlară  
 Programme of study: Sports and Physical Education in Schools

## PLAN DE ÎNVĂȚĂMÂNT discipline reglementate

| Sem. | Tip reg. | Denumirea disciplinei                                           | Codul disciplinei    | Tipul disciplinei | Nr.ore/săpt. (fizic+online) |   |   |    | FV | Cr |
|------|----------|-----------------------------------------------------------------|----------------------|-------------------|-----------------------------|---|---|----|----|----|
|      |          |                                                                 |                      |                   | C                           | S | L | LP |    |    |
| I    | EI       | Etică și integritate academică<br>Ethics and Academic Integrity | 31060010010PM1111192 | DA                | 1                           | 2 | 0 | 0  | E  | 6  |
| II   | PS       | Stagiu practic de specialitate<br>Specialized Traineeship       | 31060010010PM1111271 | DA                | 0                           | 0 | 0 | 2  | C  | 4  |
| III  | PS       | Stagiu practic de specialitate<br>Specialized Traineeship       | 31060010010PM1112184 | DA                | 0                           | 0 | 0 | 2  | C  | 4  |

Tip disciplină reglementată:

**EF** - Educație fizică   **LS** - Limbă străină   **EI** - Etică și integritate academică  
**PS** - Practică de specialitate   **TIC** - TIC   **Pr** - Proiect

## **PLAN DE ÎNVĂȚĂMÂNT valabil începând din anul universitar 2024-2025**

**UNIVERSITATEA "ALEXANDRU IOAN CUZA" din IAȘI**  
**FACULTATEA DE EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORT**  
**DEPARTAMENTUL DE EDUCATIE FIZICA SI SPORT**

**Domeniul: ȘTIINȚA SPORTULUI ȘI EDUCAȚIEI FIZICE**

Specializarea/Programul de studiu: Educație fizică și sportivă școlară

Durata studiilor: 4 semestre

Forma de învățământ: IF

### **ANALIZA GENERALĂ A PLANULUI DE ÎNVĂȚĂMÂNT**

- În urma analizei planului de învățământ nu s-au depistat probleme.

#### **Semestrul I**

- În urma analizei planului de învățământ nu s-au depistat probleme.

#### **Semestrul II**

- În urma analizei planului de învățământ nu s-au depistat probleme.

#### **Semestrul III**

- În urma analizei planului de învățământ nu s-au depistat probleme.

#### **Semestrul IV**

- În urma analizei planului de învățământ nu s-au depistat probleme.