



PLAN DE ÎNVĂȚĂMÂNT valabil începând din anul universitar 2025-2026

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 EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORT

DEPARTMENT OF PHYSICAL EDUCATION AND SPORTS

Domeniul: Educație fizică și sport

Area of study: Physical Education And Sports

Specializarea/Programul de studiu: Educație fizică și sportivă

Programme of study: Physical and sports education

Limba de predare: română

Teaching language: romanian

Durata studiilor: 6 semestre

Length of the programme of study: 6 semesters

Forma de învățământ: IF

Mode of study: full-time education

I. REZULTATE ALE ÎNVĂȚĂRII:

a. Cunoștințe

- Pentru disciplinele fundamentale (conform anexei de mai jos): RI-C1
- Studentul/Absolventul explică și interpretează concepte generale, principii și metode de bază din domeniul motricității umane, al organizării și conducerii activității specifice domeniului, în contexte formative, educative, competiționale, terapeutice și organizaționale.
- Studentul/Absolventul explică și aplică în mod creativ, achizițiile teoretice și practice din domeniul educației fizice și sportului, al kinetoterapiei și al managementului în sport, prin adaptarea și particularizarea intervențiilor.

b. Aptitudini

- Pentru disciplinele fundamentale (conform anexei de mai jos): RI-A1
- Interpretează sensurile principale ale conceptelor de bază ale teoriei, metodicii și practicii educației fizice, sportului, kinetoterapiei și ale managementului.
- Colectează, selectează și prelucrează date utilizate în scopul interpretării rezultatelor teoretice și experimentale.
- Proiectează, planifică și evaluează programe formative, educative și de recuperare, strategii de dezvoltare organizațională, după caz.
- Organizează și conduce activități specifice domeniului de competență, pentru diferite categorii de beneficiari.

c. Responsabilitate și autonomie

- Pentru disciplinele fundamentale (conform anexei de mai jos): RI-RA1
- Argumentează în mod autonom și responsabil aplicarea cunoștințelor teoretice și practice.
- Demonstrează autonomie în analiza și caracterizarea problematicii specifice domeniului.
- Realizează lucrări, rapoarte și prezentări de specialitate în format digital.
- Identifică și rezolvă probleme de specialitate aplicând tehnici de lucru și de cercetare adaptate condițiilor și scopului activităților pe care le desfășoară.
- Exerciță diferite roluri în cadrul echipelor interdisciplinare (inclusiv rolul de coordonator al acestora).

II. CERINȚE PENTRU OBTINEREA DIPLOMEI DE LICENȚĂ;

180 credite din care:

158 credite la disciplinele obligatorii;

inclusiv 2 credite pentru o limbă străină (1/6 semestre);

22 credite la disciplinele opționale;

Și

- 0 credite pentru disciplina Educație fizică;
- 6 credite la disciplinele facultative;
- 10 credite pentru promovarea examenului de finalizare a studiilor.

III. DESFĂȘURAREA STUDIILOR (în număr de săptămâni)

	Activități didactice		Sesiune			
	Sem I	Sem II	Sem I		Sem II	
			E ¹	R ²	E	R
Anul I	14	14	3	1	3	1
Anul II	14	14	3	1	3	1
Anul III	14	14	3	1	3	1

¹ Sesiune de examene

² Sesiune de restanțe

IV. NUMĂRUL ORELOR PE SĂPTĂMÂNĂ

	Semestrul I				Semestrul II			
	C	S	L+Lp	Pondere ³	C	S	L+Lp	Pondere
Anul I	8	6	8	57%	8	4	11	53%
Anul II	10	1	12	77%	11	4	12	69%
Anul III	9	6	8	64%	9	7	10	53%

³C/(S + L + Lp)

V. NUMĂRUL DE ORE DE ACTIVITATE ORGANIZATĂ PREVĂZUTĂ ÎN PLANUL DE ÎNVĂȚĂMÂNT PENTRU ÎNTREGUL CICLU DE STUDII

Tip activitate	Nr. ore	Pondere
Curs	770	38%
Seminar	392	19%
Laborator + Lucrări practice	854	42%
Număr total ore	2016	100%

VI. PONDEREA DISCIPLINELOR DE STUDIU DUPĂ CATEGORIA FORMATIVĂ

	Categorie formativă		
	DF	DS	DC
Semestrul I	77%	0%	23%
Semestrul II	61%	39%	0%
Semestrul III	13%	61%	26%
Semestrul IV	0%	67%	33%
Semestrul V	13%	26%	61%
Semestrul VI	8%	77%	15%
ÎNTREGUL CICLU DE STUDII	27%	47%	26%

DF - Discipline fundamentale / DS - Discipline de specialitate / DC - Discipline complementare

VII. PONDEREA ORELOR DE ACTIVITATE DIDACTICĂ DUPĂ OPȚIONALITATEA DISCIPLINELOR

	Statut disciplină		
	Obligatorie	Opțională	Facultativă
Semestrul I	100%	0%	0%
Semestrul II	100%	0%	0%
Semestrul III	74%	26%	9%
Semestrul IV	89%	11%	7%

	Statut disciplină		
	Obligatorie	Opțională	Facultativă
Semestrul V	65%	35%	0%
Semestrul VI	77%	23%	8%
ÎNTREGUL CICLU DE STUDII	84%	16%	4%

Ponderea se raportează la numărul de ore obligatorii și opționale

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

Activitate asimilată cu	Număr ore
Educație fizică	0
TIC	42
Etica și integritatea academică	42
Practica de specialitate	98
Proiect	0
Elaborare lucrare finalizare studii	0

IX. NUMĂR EVALUĂRI PE ÎNTREGUL CICLU DE STUDII

	Tipul evaluării		
	Examen	Colocviu	Verificare pe parcurs
Semestrul I	6	1	0
Semestrul II	5	1	1
Semestrul III	4	2	1
Semestrul IV	4	2	2
Semestrul V	4	2	1
Semestrul VI	5	3	0
ÎNTREGUL CICLU DE STUDII	28	11	5

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

Numărul de credite alocate pentru promovarea examenului de finalizare a studiilor (în afara celor 180 de credite obligatorii): 10.

XI. MODUL DE ALEGERE A DISCIPLINELOR OPȚIONALE

- se alege câte o disciplină;

XII. OBIECTIVE DE DEZVOLTARE DURABILA

Simbol	Cod	Denumire
	SDG3	Sănătate și bunăstare
	SDG4	Educație de calitate

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



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



DIRECTOR DEPARTAMENT,
Prof. Univ. Dr. Bogdan-Constantin
UNGUREAN



ANEXĂ - REZULTATE ALE ÎNVĂȚĂRII

Domeniul: Educație fizică și sport

Nr. crt.	Cunoștințe (RI-C)	Aptitudini (RI-A)	Responsabilitate și autonomie (RI-RA)
1.	Studentul/Absolventul explică noțiunile generale ale domeniului, referitoare la formele de organizare ale activității de educație fizică și sport, principiile, metodele și mijloacele fundamentale aplicabile în forme diferite de organizare, conceptele de motricitate și activitate motrică, astfel încât să poată fi utilizate în context formativ și performanțial. Studentul/Absolventul explică procesele de creștere și dezvoltare, implicațiile lor asupra motricității, tipologia constituțională somatofuncțională, motrică și psihică, corelațiile dintre tipul constituțional și cerințele/particularitățile activității de educație fizică și sport, astfel încât să poată fi utilizate în context formativ și performanțial.	Studentul/Absolventul: Utilizează noțiunile fundamentale ale motricității umane în contexte variate. Clasifică formele de organizare și practicare a activității de educație fizică și sport. Analizează și înțelege dezvoltarea fizică și motrică a individului. Identifică și interpretează tipologia constituțională (somatofuncțională, motrică și psihică). Integrează conceptele de creștere și dezvoltare în strategii educaționale și de performanță. Utilizează terminologia, în funcție de activitățile motrice.	Studentul/Absolventul: Exemplifică acte, acțiuni și activități motrice. Oferă feedback constructiv pentru îmbunătățirea tehnicii și performanței în funcție de principiile și metodele învățate. Adaptează conținutul exercițiilor în funcție de forma de organizare și practicare a acestuia. Selectează și adaptează metodele și mijloacele în funcție de posibilitățile fizice și motrice ale indivizilor. Crează programe individualizate în funcție de nevoile și caracteristicile individuale și de grup. Adoptă decizii independente privind ritmul de asimilare a cunoștințelor și aptitudinilor motrice. Argumentează utilizarea terminologiei de specialitate în cadrul unor dezbateri din domeniu.
2.	Studentul/Absolventul explică și descrie noțiunile fundamentale de anatomie, biomecanică și fiziologie, a fundamentelor bio-mecanice și comportamentale ale activităților motrice, în scopul utilizării eficiente pentru gestionarea efortului fizic sportiv.	Studentul/Absolventul: Identifică structuri anatomice ale organismului uman și relațiile cu funcțiile acestora. Prezintă acțiunile diferitelor grupe musculare și parametrii de mișcare. Caracterizează efortul fizic în funcție de particularitățile somato-funcționale, motrice și psihice ale organismului uman.	Studentul/Absolventul: Argumentează rolul aparatelor și sistemelor corpului uman în efectuarea actelor și acțiunilor motrice. Recunoaște parametrii de mișcare ai acțiunilor motrice. Stabilește parametrii efortului fizic în funcție de obiectivele de instruire.
3.	Studentul/Absolventul descrie structura, principiile și mecanismele de bază ale evoluției și funcționării psihicului uman, relația sistemică subiect – mediu, metodele și tehnicile de evaluare a caracteristicilor psihomotrice la diferite vârste, în contextul practicării exercițiilor fizice.	Studentul/Absolventul: Explică rolul proceselor cognitive în comportamentul motric uman. Prezintă rolul manifestărilor socio- afective în modelarea comportamentului motric. Ilustrează influența exercițiilor fizice asupra relațiilor sociale.	Studentul/Absolventul: Alege mijloace de instruire care să favorizeze manifestarea și dezvoltarea proceselor cognitive. Formulează situații de instruire care să modeleze manifestări socio-afective în practicarea exercițiilor fizice. Gestionează relațiile interumane în contextul practicării exercițiilor fizice.
4.	Studentul/Absolventul definește și clasifică diferitele tipuri de exerciții fizice ca mijloace de instruire aplicabile în contextul practicării activităților motrice.	Studentul/Absolventul: Identifică forma și conținutul exercițiului fizic. Selectează exerciții fizice în funcție de finalitatea acestora. Exemplifică diferite tipuri de exerciții fizice.	Studentul/Absolventul: Caracterizează diferite tipuri de exerciții fizice în funcție de un set de criterii prestabilite. Alege forme de organizare a exercițiilor fizice în funcție de obiectivele de instruire urmărite. Organizează grupuri de practicanți ai exercițiilor fizice în funcție de finalitatea activităților motrice și de resurse. Selectează exerciții fizice în funcție de particularitățile practicanților.
5.	Studentul/Absolventul explică diferite metode de predare în	Studentul/Absolventul: Selectează metode de predare	Studentul/Absolventul: Alege variante de predare adecvate

Nr. crt.	Cunoștințe (RI-C)	Aptitudini (RI-A)	Responsabilitate și autonomie (RI-RA)
	activitățile motrice, în vederea favorizării însușirii de cunoștințe și a creșterii eficienței actului educațional.	adevrate obiectivelor de instruire. Utilizează metodele de predare în acord cu conținuturile programelor de instruire.	contextului educațional. Adaptează metodele de predare în funcție de particularitățile practicanților exercițiilor fizice.
6.	Studentul/Absolventul clasifică și operează cu noțiuni referitoare la formele de organizare și resursele necesare practicării exercițiilor fizice în diferite medii educaționale, la tehnicile și mijloacele specifice managementului și la aspectele legislative care guvernează activitatea, în vederea realizării obiectivelor specifice structurilor din domeniul educației fizice și sportului.	Studentul/Absolventul: Caracterizează sistemul și formele de organizare a practicării exercițiilor fizice. Identifică resursele umane, materiale, financiare, informaționale necesare managementului activităților de educație fizică și sport. Identifică elemente legislative de reglementare a organizării și funcționării structurilor din sistemul de educație fizică și sport.	Studentul/Absolventul: Ilustrează activitățile sportive dintr-un club, asociație sau instituție. Elaborează materiale educaționale despre beneficiile exercițiilor fizice și modalitățile eficiente de organizare a acestora. Utilizează elemente de management organizațional și educațional în activitatea profesională. Gestionează infrastructura sportivă și resursele necesare pentru desfășurarea activităților. Selectează și respectă prevederi legislative privind activitatea profesională.
7.	Studentul/Absolventul descrie într-o manieră coerentă principalele teorii etice și explică noțiunile generale ale domeniului, referitoare la principiile fundamentale ale eticii academice, normele de integritate, tipurile de comportamente academice inadecvate (plagiat, fals intelectual etc.) și la cadrul legal și instituțional privind etica în mediul universitar.	Studentul/Absolventul identifică și analizează critic dileme etice specifice mediului academic, este capabil să aplice în mod corect regulile de citare și redactare științifică, să promoveze practici academice oneste și transparente în activitățile de studiu și cercetare și este capabil să explice ce înseamnă a avea un comportament moral din perspectiva diferitelor teorii etice.	Studentul/Absolventul: 1. Are un comportament etic și responsabil în procesul de învățare și cercetare și respectă normele deontologiei profesionale. 2. Gândește nuanțat și apreciază diversitatea perspectivelor și punctelor de vedere asupra moralității, exersează și cultivă permanent modestia intelectuală și are înclinația de a-și revizui opiniile și convingerile în lumina dovezilor. 3. Acționează într-o manieră autonomă și integră în situații care presupun luarea unor decizii cu implicații etice.
8.	Studentul/Absolventul cunoaște construcțiile gramaticale, vocabularul specific domeniului profesional, expresiile uzuale și terminologia de specialitate, necesare pentru comunicarea eficientă în limba străină, atât în contexte generale, cât și în contexte academice și profesionale.	Studentul/Absolventul aplică normele lingvistice în limba străină studiată, utilizează corect limba străină în exprimarea orală și scrisă, înțelege și analizează texte de specialitate, redactează documente profesionale, susține un punct de vedere argumentat și interacționează eficient în contexte profesionale și educaționale internaționale.	Studentul/Absolventul utilizează autonom expresiile și cuvintele adecvate în producerea textelor orale și scrise în limba străină în contexte internaționale și interculturale, exprimă în mod coerent opinii și analize în context academic și profesional, evaluează în mod conștient propriile cunoștințe, demonstrează inițiativă și autonomie în perfecționarea continuă a competențelor lingvistice.
9.	Studentul/Absolventul explică noțiunile generale ale domeniului, referitoare la conceptele de motricitate și activitate motrică, efectele acestora asupra dezvoltării și educării, astfel încât să poată fi utilizate în contexte formative, educative, competiționale și organizatorice.	Studentul/Absolventul explică noțiunile generale ale domeniului, referitoare la conceptele de motricitate și activitate motrică, efectele acestora asupra dezvoltării și educării, astfel încât să poată fi utilizate în contexte formative, educative, competiționale și organizatorice.	Studentul/Absolventul explică noțiunile generale ale domeniului, referitoare la conceptele de motricitate și activitate motrică, efectele acestora asupra dezvoltării și educării, astfel încât să poată fi utilizate în contexte formative, educative, competiționale și organizatorice.

1. Educație fizică și sportivă - DF

Nr. crt.	REZULTATELE ÎNVĂȚĂRII			Exemple de discipline care pot contribui la atingerea rezultatelor învățării
	Cunoștințe	Aptitudini	Responsabilitate și autonomie	
1.	Studentul/Absolventul explică noțiunile generale ale domeniului, referitoare la formele de organizare ale activității de educație fizică și sport, principiile, metodele și mijloacele fundamentale aplicabile în forme diferite de organizare, conceptele de motricitate și activitate motrică, astfel încât să poată fi utilizate în context formativ și performanțial.	Studentul/Absolventul: 1.1. Utilizează noțiunile fundamentale ale motricității umane în contexte variate. 1.2. Clasifică formele de organizare și practicare a activității de educație fizică și sport. 1.3. Analizează și înțelege dezvoltarea fizică și motrică a individului.	Studentul/Absolventul: 1.1.1. Exemplifică acte, acțiuni și activități motrice. 1.1.2. Oferă feedback constructiv pentru îmbunătățirea tehnicii și performanței în funcție de principiile și metodele învățate. 1.2.1. Adaptează conținutul exercițiilor în funcție de forma de organizare și practicare a acestuia.	Bazele generale ale atletismului Gimnastica de bază Fundamentele științifice ale jocurilor sportive: Volei Fundamentele științifice ale jocurilor sportive: Fotbal Anatomie funcțională Fundamentele științifice ale jocurilor sportive: Handbal

Nr. crt.	REZULTATELE ÎNVĂȚĂRII			Exemple de discipline care pot contribui la atingerea rezultatelor învățării
	Cunoștințe	Aptitudini	Responsabilitate și autonomie	
	Studentul/Absolventul explică procesele de creștere și dezvoltare, implicațiile lor asupra motricității, tipologia constituțională somatofuncțională, motrică și psihică, corelațiile dintre tipul constituțional și cerințele/particularitățile activității de educație fizică și sport, astfel încât să poată fi utilizate în context formativ și performanțial.	1.4. Identifică și interpretează tipologia constituțională (somatofuncțională, motrică și psihică). 1.5. Integrează conceptele de creștere și dezvoltare în strategii educaționale și de performanță. 1.6. Utilizează terminologia, în funcție de activitățile motrice.	1.3.1. Selectează și adaptează metodele și mijloacele în funcție de posibilitățile fizice și motrice ale indivizilor. 1.4.1. Crează programe individualizate în funcție de nevoile și caracteristicile individuale și de grup. 1.5.1. Adoptă decizii independente privind ritmul de asimilare a cunoștințelor și aptitudinilor motrice. 1.6.1. Argumentează utilizarea terminologiei de specialitate în cadrul unor dezbateri din domeniu.	Fundamentele științifice ale jocurilor sportive: Baschet Teoria și metodica educației fizice și sportului

Nr. crt.	REZULTATELE ÎNVĂȚĂRII			Exemple de discipline care pot contribui la atingerea rezultatelor învățării
	Cunoștințe	Aptitudini	Responsabilitate și autonomie	
2.	Studentul/Absolventul explică și descrie noțiunile fundamentale de anatomie, biomecanică și fiziologie, a fundamentelor bio-mecanice și comportamentale ale activităților motrice, în scopul utilizării eficiente pentru gestionarea efortului fizic sportiv.	Studentul/Absolventul: 2.1. Identifică structuri anatomice ale organismului uman și relațiile cu funcțiile acestora. 2.2. Prezintă acțiunile diferitelor grupe musculare și parametrii de mișcare. 2.3. Caracterizează efortul fizic în funcție de particularitățile somato-funcționale, motrice și psihice ale organismului uman.	Studentul/Absolventul: 2.1.1. Argumentează rolul aparatelor și sistemelor corpului uman în efectuarea actelor și acțiunilor motrice. 2.2.1. Recunoaște parametrii de mișcare ai acțiunilor motrice. 2.3.1. Stabilește parametrii efortului fizic în funcție de obiectivele de instruire.	Anatomie funcțională Kinesiologie Fiziologie
3.	Studentul/Absolventul descrie structura, principiile și mecanismele de bază ale evoluției și funcționării psihicului uman, relația sistemică subiect – mediu, metodele și tehnicile de evaluare a caracteristicilor psihomotrice la diferite vârste, în contextul practicării exercițiilor fizice.	Studentul/Absolventul: 3.1. Explică rolul proceselor cognitive în comportamentul motric uman. 3.2. Prezintă rolul manifestărilor socio-afective în modelarea comportamentului motric. 3.3. Ilustrează influența exercițiilor fizice asupra relațiilor sociale.	Studentul/Absolventul: 3.1.1. Alege mijloace de instruire care să favorizeze manifestarea și dezvoltarea proceselor cognitive. 3.2.1. Formulează situații de instruire care să modeleze manifestări socio-afective în practicarea exercițiilor fizice. 3.3.1. Gestionează relațiile interumane în contextul practicării exercițiilor fizice.	Kinesiologie Fiziologie Psihopedagogie Educație pentru sănătate și prim ajutor
4.	Studentul/Absolventul definește și clasifică diferitele tipuri de exerciții fizice ca mijloace de instruire	Studentul/Absolventul: 4.1. Identifică forma și conținutul exercițiului fizic.	Studentul/Absolventul: 4.1.1. Caracterizează diferite tipuri de exerciții fizice în funcție de un set de criterii prestabilite.	Bazele generale ale atletismului
	aplicabile în contextul practicării activităților motrice.	4.2. Selectează exerciții fizice în funcție de finalitatea acestora. 4.3. Exemplifică diferite tipuri de exerciții fizice.	4.2.1. Alege forme de organizare a exercițiilor fizice în funcție de obiectivele de instruire urmărite. 4.2.2. Organizează grupuri de practicanți ai exercițiilor fizice în funcție de finalitatea activităților motrice și de resurse. 4.3.1. Selectează exerciții fizice în funcție de particularitățile practicanților.	Gimnastica de bază Fundamentele științifice ale jocurilor sportive: Volei Fundamentele științifice ale jocurilor sportive: Fotbal Fundamentele științifice ale jocurilor sportive: Handbal Fundamentele științifice ale jocurilor sportive: Baschet Teoria și metodică educației fizice și sportului

5.	Studentul/Absolventul explică diferite metode de predare în activitățile motrice, în vederea favorizării însușirii de cunoștințe și a creșterii eficienței actului educațional.	Studentul/Absolventul: 5.1. Selectează metode de predare adecvate obiectivelor de instruire. 5.2. Utilizează metodele de predare în acord cu conținuturile programelor de instruire.	Studentul/Absolventul: 5.1.1. Alege variante de predare adecvate contextului educațional. 5.2.1. Adaptează metodele de predare în funcție de particularitățile practicanților exercițiilor fizice	Teoria și metodică educației fizice și sportului Psihopedagogie
6.	Studentul/Absolventul clasifică și operează cu noțiuni referitoare la formele de organizare și resursele necesare practicării exercițiilor fizice în diferite medii educaționale, la tehnicile și mijloacele specifice managementului și la aspectele legislative care guvernează activitatea, în vederea realizării obiectivelor specifice structurilor din domeniul educației fizice și sportului.	Studentul/Absolventul: 6.1. Caracterizează sistemul și formele de organizare a practicării exercițiilor fizice. 6.2. Identifică resursele umane, materiale, financiare, informaționale necesare managementului activităților de educație fizică și sport. 6.3. Identifică elemente legislative de reglementare a organizării și funcționării structurilor din sistemul de educație fizică și sport.	Studentul/Absolventul: 6.1.1. Ilustrează activitățile sportive dintr-un club, asociație sau instituție. 6.1.2. Elaborează materiale educaționale despre beneficiile exercițiilor fizice și modalitățile eficiente de organizare a acestora. 6.2.1. Utilizează elemente de management organizațional și educațional în activitatea profesională. 6.2.2. Gestionează infrastructura sportivă și resursele necesare pentru desfășurarea activităților. 6.3.1. Selectează și respectă prevederi legislative privind activitatea profesională.	Teoria și metodică educației fizice și sportului

2. Educație fizică și sportivă - DS

Nr. crt.	REZULTATELE ÎNVĂȚĂRII			Exemple de discipline care pot contribui la atingerea rezultatelor învățării
	Cunoștințe	Aptitudini	Responsabilitate și autonomie	
1.	Studentul/Absolventul înțelege principiile tehnice ale schiului alpin, regulile FIS, cunoaște echipamentul. Studentul/Absolventul cunoaște tehnici de orientare, cunoaște mediului înconjurător, planifică trasee turistice.	Studentul/Absolventul: 1.1. Are abilitatea de a executa procedee specifice schiului alpin și de a le adapta la diferite condiții ale terenului. 1.2. Utiliza busola și harta, se adaptează la condiții de vreme variate.	Studentul/Absolventul: 1.1.1. Are capacitatea de a transmite noțiuni specifice precum: gestionarea echipamentului și respectarea regulilor privind utilizarea pârtiilor de schi. 1.2.1. Are abilitatea de a organiza excursii, de a	Teoria și practica în sporturile de iarnă: schi alpin Practica în activități de turism și orientare turistică Teoria și practica în sporturi de expresie: dans sportiv Teoria și practica în sporturi de apă: înot

2. Educație fizică și sportivă - DS

Nr. crt.	REZULTATELE ÎNVĂȚĂRII			Exemple de discipline care pot contribui la atingerea rezultatelor învățării
	Cunoștințe	Aptitudini	Responsabilitate și autonomie	
	Studentul/Absolventul înțelege stilurile de dans, tehnicile de bază și a etichetele sociale. Studentul/Absolventul cunoaște tehnicile de înot, regulile de siguranță în apă și efectele înotului asupra sănătății. Studentul/Absolventul explică și descrie principiile de bază ale snowboardului, tehnicile de ocolire și reguli de utilizare a pârtiilor.	1.3. Execută coreografiilor, adaptate la diferite ritmuri muzicale și coordonează partenerului. 1.4. Execută eficient diferite stiluri de înot și își îmbunătățește performanța personală. 1.5. Are abilitatea de a executa procedee specifice, cum ar fi ocolirile, opririle etc.	coordona grupuri și de a rezolva probleme în situații neprevăzute. 1.3.1.Are capacitatea de a participa și de a organiza competiții sau evenimente de dans sportiv. 1.4.1.Monitorizează propria activitate de înot și gestionează sesiunile de antrenament. 1.5.1.Are capacitatea de a organiza un program de învățare și de a evalua progresul individual.	Snowboard
2.	Studentul/Absolventul explică și descrie metoda de predare a handbalului, regulamentul jocului și pregătirea echipei reprezentative școlare. Studentul/Absolventul explică și descrie metoda de predare a baschetului în școală, regulamentul jocului și pregătirea echipei reprezentative școlare. Studentul/Absolventul explică și descrie metoda de predare a atletismului în școală și noțiunile de regulament Studentul/Absolventul explică și descrie metoda de predare a gimnasticii în școală Studentul/Absolventul explică și descrie metoda de predare a voleiului în școală, regulamentul jocului și pregătirea echipei reprezentative școlare Studentul/Absolventul explică și descrie metoda de predare a fotbalului în școală, regulamentul jocului și pregătirea echipei reprezentative școlare	Studentul/Absolventul: 2.1. Are capacitatea de a planifica și desfășura lecții eficiente de handbal și de instruire a elevilor. 2.2.Utilizează strategii de predare, organizare a jocurilor și antrenamentelor. 2.3. Planifică și desfășură lecții interactive, demonstrează tehnici de execuție a diferitelor procedee. 2.4.Stabililește structura lecțiilor, demonstrează exerciții și corectează tehnica de execuție. 2.5.Planifică sesiuni de pregătire, organizează jocuri și evaluează abilitățile jucătorilor. 2.6.Implementează lecții eficiente și interactive de fotbal, organizează jocurile.	Studentul/Absolventul: 2.1.1. Creează și gestionează programe de pregătire și evaluare a elevilor. 2.2.1. Inițiază și dezvoltă programe de baschet adaptate nevoilor elevilor. 2.3.1. Evaluează progresul elevilor și adaptează programul în funcție de nevoile lor. 2.4.1. Crează un mediu de învățare sigur și motivant pentru elevi. 2.5.1. Are capacitatea de a conduce echipe și de a promova fair-play în competiții. 2.6.1. Evaluează abilitățile elevilor și adaptează lecțiile de antrenament.	Metodica predării handbalului în școală Metodica predării baschetului în școală Metodica predării atletismului în școală Metodica predării gimnasticii în școală Metodica predării voleiului în școală Metodica predării fotbalului în școală

2. Educație fizică și sportivă - DS				
Nr. crt.	REZULTATELE ÎNVĂȚĂRII			Exemple de discipline care pot contribui la atingerea rezultatelor învățării
	Cunoștințe	Aptitudini	Responsabilitate și autonomie	
3.	Studentul/Absolventul este familiarizarea cu sistemul educațional și metodologiile didactice. Studentul/Absolventul explică structurile și funcționarea bazelor de agrement, tipurile de activități disponibile și reglementările de siguranță.	Studentul/Absolventul: 3.1. Aplică tehnicile didactice în practică, gestionează un grup de elevi. 3.2. Colaborează eficient cu echipele de lucru și clienții pentru a asigura o experiență plăcută și sigură în cadrul bazei de agrement.	Studentul/Absolventul: 3.1.1. Gestionează timpul și a resursele didactice în cadrul stagiului. 3.2.1.Evaluează feedback-ul participanților și propune îmbunătățiri pentru activitățile desfășurate. 3.2.2.Descrie managementul unei baze de agrement, inclusiv organizarea de evenimente și gestionarea diverselor activități recreaționale.	Stagiu de practică în unități de învățământ Stagiu de practică în baze de agrement
4.	Studentul/Absolventul explică și descrie tehnicile de bază ale activităților acvatice, măsuri de siguranță în apă. Studentul/Absolventul realizează coregrafii de gimnastică aerobică, înțelege beneficiile pentru sănătate și structura unei sesiuni de antrenament. Studentul/Absolventul explică și înțelege tehnicile și principiile fiecărei ramuri de gimnastică, reguli de competiție	Studentul/Absolventul: 4.1.Demonstrează abilități acvatice în diverse procedee de înot, adaptează exercițiile la nivelul participanților. 4.2.Creează și conduce sesiuni de aerobic, demonstrând corect exercițiile. 4.3.Execută exerciții complexe și crează programe individualizate în funcție de nevoile și caracteristicile individuale și de grup.	Studentul/Absolventul: 4.1.1.Planifică și gestionează lecțiile asigurând buna desfășurare. 4.2.1.Are capacitatea de a evalua progresul participanților și de a adapta programele de exerciții. 4.3.1.Dezvoltă un program personalizat și evaluează progresului.	Aplicații practice discipline sportive de apă Gimnastică aerobică de întreținere Teoria și practica în ramuri ale gimnasticii: gimnastică artistică și ritmică
5.	Studentul/Absolventul definește necesitățile dezvoltării motrice în funcție de vârstă, metodele de predare adaptate. Studentul/Absolventul explică principiile evaluării motrice, metodologiile de evaluare a abilităților fizice și somato-funcționale. Studentul/Absolventul explică principiile adaptării activităților fizice în funcție de nevoile diferitelor grupuri de persoane, inclusiv cei cu dizabilități.	Studentul/Absolventul: 5.1. Creează activități motrice adecvate diferitelor grupe de vârstă. 5.2. Realizează testele de evaluare motrică, interpretează rezultatele și stabilește planuri de intervenție 5.3. Creează și implementează programe de activități fizice adaptate, evaluează progresul participanților.	Studentul/Absolventul: 5.1.1.Evaluează evoluția motrică a elevilor și adaptarea activităților în funcție de abilitățile lor. 5.2.1.Are capacitatea de a proiecta un program de evaluare personalizat și de a urmări progresul individual al participanților. 5.3.1.Dezvoltă un cadru de instruire pentru participanți și asigurarea un mediu de învățare sigur și motivant.	Practica și metodică activităților motrice pe grupe de vârstă Evaluare motrică și somato-funcțională Activități motrice adaptate
6.	Studentul/Absolventul explică bazele fitness-ului, tehnicile de execuție a	Studentul/Absolventul: 6.1.Aptitudini: Creează și conduce sesiuni	Studentul/Absolventul: 6.1.1.Monitorizează progresul personal și crează	Fitness Activități motrice de timp liber: Volei redus

2. Educație fizică și sportivă - DS

Nr. crt.	REZULTATELE ÎNVĂȚĂRII			Exemple de discipline care pot contribui la atingerea rezultatelor învățării
	Cunoștințe	Aptitudini	Responsabilitate și autonomie	
	exercițiilor pe grupe musculare, principiile alimentației sănătoase. Studentul/Absolventul definește regulile și principiile jocului de minivolei, adaptările necesare pentru voleiul redus. Studentul/Absolventul definește regulamentul și tehnicile jocului de fotbal-tenis, beneficiile activității fizice pentru sănătate. Studentul/Absolventul cunoaște regulile jocului de rugby, principiile jocului în echipă și strategiile de abordare Studentul/Absolventul definește principiile de bază ale autoapărării, diferitele tehnici și strategii de autoapărare.	de antrenament de fitness, motivează participanții. 6.2. Are capacitatea de a organiza și desfășura sesiuni de volei redus, adaptează jocul pentru diferite niveluri de abilități. 6.3. Are abilitatea de a demonstra tehnicile de joc și de a organiza jocuri de fotbal-tenis 6.4. Are capacitatea de a demonstra procedee specifice rugby-ului și de a organiza jocurile. 6.5. Execută tehnici de autoapărare în mod eficient, identifică situații de risc și de reacție adecvată.	programul personalizat 6.2.1. Promovează o atmosferă de fair-play și de cooperare între participanți, gestionează timpul și a resursele. 6.3.1. Crează și gestionează sesiuni de joc, evaluează abilitățile jucătorilor și oferă feedback constructiv 6.4.1. Promovează fair-play-ului și a respectul în competiții, evaluează dezvoltarea abilităților individuale 6.5.1. Gestionează participarea la sesiuni de autoapărare și promovează importanței siguranței personale în viața de zi cu zi	Activități motrice de timp liber: Fotbal-tenis Activități motrice de timp liber: Rugby Tehnici de autoapărare

3. Educație fizică și sportivă - DC

Nr. crt.	REZULTATELE ÎNVĂȚĂRII			Exemple de discipline care pot contribui la atingerea rezultatelor învățării
	Cunoștințe	Aptitudini	Responsabilitate și autonomie	
1.	Studentul/Absolventul explică evoluția educației fizice și sportului de-a lungul istoriei, principalele epoci și figuri relevante. Studentul/Absolventul cunoaște vocabularul și structuri gramaticale specifice limbii străine studiate, în special în contextul sportului și educației fizice.	Studentul/Absolventul: 1.1. Are capacitatea de a analiza și interpreta impactul istoric al sportului asupra societății și culturii. 1.2. Are abilitatea de a comunica eficient în limba străină, atât oral cât și în scris, utilizând terminologia specifică domeniului	Studentul/Absolventul: 1.1.1. Are abilitatea de a cerceta și de a susține lucrări pe teme istorice din domeniul educației fizice și sportului. 1.2.1. Are capacitatea de a învăța și aplica cunoștințele de limbă străină în contexte academice și profesionale, inclusiv studierea literaturii de specialitate	Istoria educației fizice și sportului Limba străină

3. Educație fizică și sportivă - DC

Nr. crt.	REZULTATELE ÎNVĂȚĂRII			Exemple de discipline care pot contribui la atingerea rezultatelor învățării
	Cunoștințe	Aptitudini	Responsabilitate și autonomie	
2.	Studentul/Absolventul cunoaște tehnicile, principiile și regulamentul judo-ului. Studentul/Absolventul cunoaște tehnicile din artele marțiale, principiile lor și abordările filosofice	Studentul/Absolventul: 2.1.Execută corect tehnici de judo și le aplică în contexte de competiție 2.2.Are abilitatea de a învăța și aplica tehnicile specifice arte marțiale.	Studentul/Absolventul: 2.1.1. Are capacitatea de a iniția, participa și evalua sesiuni de judo, contribuind la dezvoltarea sportivilor. 2.2.1.Selectează și adaptează metodele și mijloacele în funcție de posibilitățile fizice și motrice ale indivizilor	Teoria și practica în sporturi de combat: Judo Teoria și practica în sporturi de combat: Arte marțiale
3.	Studentul/Absolventul explică conceptele fundamentale de management, organizare și conducere în domeniul sportiv. Studentul/Absolventul înțelege interacțiunile sociale și culturale în sport, impactul sportului asupra societății. Studentul/Absolventul cunoaște principiile etice și normele de integritate academică relevante pentru cercetarea sportivă. Studentul/Absolventul explică și descrie principiile comunicării eficiente în contextul sportiv și educațional, inclusiv comunicarea verbală și non-verbală.	Studentul/Absolventul: 3.1.Are abilitatea de a dezvolta strategii de management pentru organizații sportive și programe educație fizică 3.2.Are capacitatea de a analiza și discuta problemele sociologice relevante în sport și educație fizică 3.3.Are capacitatea de a aplica principiile etice în activități academice și profesionale 3.4. Are abilitatea de a interacționa eficient cu diferite audiențe, inclusiv sportivi, colegi și personal din domeniul sportului	Studentul/Absolventul: 3.1.1.Are capacitatea de a lua decizii eficiente și de a coordona echipe în activități sportive și educaționale 3.2.1. Evaluează influențele sociale asupra practicii sportive și formulează propuneri pentru îmbunătățirea participării. 3.3.1.Are abilitatea de a promova valori etice și de a gestiona dilemele morale în mediul sportiv și educațional. 3.4.1.Promovează și facilitează discuții constructive în grupuri, privind rezolvarea conflictelor și colaborarea în echipe.	Management aplicat în Știința Sportului și Educației Fizice Sociologia în Știința Sportului și Educației Fizice Etica și integritate academică Comunicare în Știința Sportului și Educației Fizice

3. Educație fizică și sportivă - DC

Nr. crt.	REZULTATELE ÎNVĂȚĂRII			Exemple de discipline care pot contribui la atingerea rezultatelor învățării
	Cunoștințe	Aptitudini	Responsabilitate și autonomie	
4.	Studentul/Absolventul explică modul de utilizare a diferitelor soft-uri în analiza performanțelor sportive, gestionarea datelor și dezvoltarea programelor de antrenament. Studentul/Absolventul cunoaște structura și cerințele unei lucrări de licență, inclusiv cercetarea și analiza literaturii de specialitate Studentul/Absolventul descrie și explică metodele de cercetare cantitativă și calitativă aplicate în sport și educația fizică.	Studentul/Absolventul: 4.1.Are abilitatea de a utiliza software specializat pentru analiza statistică, evaluarea performanței și managementul echipelor sportive. 4.2.Are capacitatea de a realiza cercetări independente, de a redacta și organiza o lucrare de licență, și de a prezenta rezultate clar și concis 4.3. Are abilitatea de a formula întrebări de cercetare, de a selecta metode adecvate și de a colecta și analiza datele.	Studentul/Absolventul: 4.1.1.Gestionează integrarea acestor aplicații în activitățile de învățare și dezvoltare personală în domeniul sportului. 4.2.1.Gestionează timpul și resursele pentru finalizarea lucrării, dezvoltarea unei viziuni critice asupra subiectului ales. 4.3.Stabilește și concepe propriile studii de cercetare în domeniul sportului, respectând etica și integritatea academică.	Utilizare soft-uri specializate în Știința Sportului și Educației Fizice Stagiu de pregătire și elaborare a lucrării de licență Metode de cercetare în Știința Sportului și Educației Fizice
5.	Studentul/Absolventul explică regulile jocului de șah, tehnicile de bază și conceptele strategice precum deschiderea, mijlocul jocului și finalul. Studentul/Absolventul explică regulamentul jocului de tenis de câmp, tehnicile de bază și strategiile de joc. Studentul/Absolventul explică regulile jocului de tenis de masă, tehnicile de bază și strategiilor de joc. Studentul/Absolventul explică regulile jocului de badminton, procedeele tehnice de bază și strategiile de joc, inclusiv echipamentul utilizat.	Studentul/Absolventul: 5.1.Are abilitatea de a analiza pozițiile, de a planifica și executa strategii în jocurile de șah 5.2.Explică și execută corect diverse lovituri, are capacitatea de a participa în meciuri și de a evalua jocul propriu. 5.3.Execută procedeele tehnice de bază din tenisul de masă, cum ar fi serviciul, loviturile de topspin și tehnica de returnare. 5.4.Executa corect loviturile specifice în badminton, cum ar fi smashes, drops și clear-uri, pentru a maximiza eficiența jocului.	Studentul/Absolventul: 5.1.1.Organizează și participă la turnee, dezvoltându-și abilitățile prin auto-evaluare și feedback 5.2.1.Gestionează antrenamentele proprii, stabilește obiective și evaluează progresul personal. 5.3.1.Conduce antrenamente și competiții de tenis de masă, asumându-și responsabilitatea pentru siguranța sportivilor. 5.3.2.Are capacitatea de a evalua progresul jucătorilor și de a adapta activitățile în funcție de nevoile individuale și evoluția competențelor. 5.4.1.Organizează competiții interne de badminton, asigurând un mediu sigur și motivant pentru toți participanții. 5.4.2.Evaluează performanța jucătorilor și face ajustări la programele de antrenament în funcție de progresul și feedback-ul primit.	Șah Teoria și practica în alte ramuri sportive: Tenis de câmp Teoria și practica în alte ramuri sportive: Tenis de masă Teoria și practica în alte ramuri sportive: Badminton

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 EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORT
 DEPARTMENT OF PHYSICAL EDUCATION AND SPORTS
 Domeniul: Educație fizică și sport
 Area of study: Physical Education And Sports
 Specializarea/Programul de studiu: Educație fizică și sportivă
 Programme of study: Physical and sports education
 Limba de predare: română
 Teaching language: romanian
 Durata studiilor: 3 ani
 Length of the programme of study: 3 years
 Număr de credite: 180
 Number of ECTS credits: 180
 Forma de învățământ: IF
 Mode of study: full-time education
 Seria: 2025-2028
 Obiective de dezvoltare durabilă: SDG3, SDG4

Anexa 1

APROBAT,
 RECTOR,
 Prof. Univ. Dr. Liviu George MAHA



PLAN DE ÎNVĂȚĂMÂNT

Anul de studiu I

Semestrul 1

Semestrul I														
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	Bazele generale ale atletismului Fundamentals of Athletics	31060010010SL1111101	DF	1	0	0	2	E	5	0	0	0	0	
2	Gimnastica de bază Basic Gymnastics	31060010010SL1111105	DF	2	0	0	2	E	5	0	0	0	0	
3	Fundamentele științifice ale jocurilor sportive: Volei Scientific Fundamentals of Games: Volleyball	31060010010SL1111106	DF	1	0	0	2	E	4	0	0	0	0	
4	Fundamentele științifice ale jocurilor sportive: Fotbal Scientific Fundamentals of Games: Football	31060010010SL1111107	DF	1	0	0	2	E	4	0	0	0	0	
5	Anatomie funcțională Functional Anatomy	31060010010SL1211155	DF	2	2	0	0	E	5	0	0	0	0	
6	Limba străină Foreign language	31060010010SL1311112	DC	0	2	0	0	C	2	0	0	0	0	
7	Istoria educației fizice și sportului History of Physical Education and Sports	31060010010SL1311162	DC	1	2	0	0	E	5	0	0	0	0	
Total				8	6	0	8		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	Fundamentele științifice ale jocurilor sportive: Handbal Scientific Fundamentals of Games: Handball	31060010010SL1111202	DF	1	0	0	2	E	4	0	0	0	0	
2	Fundamentele științifice ale jocurilor sportive: Baschet Scientific Fundamentals of Games: Basketball	31060010010SL1111203	DF	1	0	0	2	E	4	0	0	0	0	
3	Kinesiologie Kinesiology	31060010010SL1111235	DF	2	2	0	0	E	5	0	0	0	0	
4	Teoria și metodică educației fizice și sportului Theory and Methods of Physical Education and Sports	31060010010SL1111258	DF	2	2	0	0	E	5	0	0	0	0	
5	Teoria și practica în sporturile de iarnă: schi alpin Theory and Practice of Winter Sports: Alpine Skiing	31060010010SL1211259	DS	1	0	0	2	E	4	0	0	0	0	
6	Practica în activități de turism și orientare turistică Practice of Tourism and Orienteering	31060010010SL1211260	DS	0	0	0	3	VP	4	0	0	0	0	
7	Teoria și practica în sporturi de expresie: dans sportiv Theory and Practice of Artistry: Dancesport	31060010010SL1211261	DS	1	0	0	2	C	4	0	0	0	0	
Total				8	4	0	11		30	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	Fiziologie Physiology	31060010010SL1212117	DF	2	1	0	0	E	5	0	0	0	0	
2	Teoria și practica în sporturi de apă: înot Theory and Practice of Water Sports: Swimming	31060010010SL1212118	DS	2	0	0	2	E	5	0	0	0	0	
3	Metodica predării handbalului în școală Teaching Methodology of Handball in Schools	31060010010SL1212121	DS	2	0	0	2	E	5	0	0	0	0	
4	Metodica predării baschetului în școală Teaching Methodology of Basketball in Schools	31060010010SL1212122	DS	2	0	0	2	E	5	0	0	0	0	
5	Stagiu de practică în unități de învățământ Traineeship in Educational Institutions	31060010010SL1212164	DS	0	0	0	2	VP	2	0	0	0	0	
Discipline opționale: 2 din 3 (Optional courses: 2 out of 3)														
6-7	Teoria și practica în sporturi de combat: Judo Theory and Practice of Fighting Sports: Judo	31060010010SL1222138	DC	2	0	0	4	C	8		0	0	0	0
	Teoria și practica în sporturi de combat: Arte marțiale Theory and Practice of Fighting Sports: Martial Arts	31060010010SL1222139									0	0	0	0
	Management aplicat în Știința Sportului și Educației Fizice	31060010010SL1312174									0	0	0	0

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
	Applied Management to Science of Sports and Physical Education												
Total				10	1	0	12		30	0	0	0	0
Discipline facultative (Supplementary courses)													
8	Gimnastică aerobică de întreținere Aerobic and Physical Fitness	31060010010SL1432166	DS	0	0	0	2	VP	2	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	Metodica predării atletismului în școală Teaching Methodology of Athletics in Schools	31060010010SL1212220	DS	2	0	0	2	E	5	0	0	0	0	
2	Metodica predării gimnasticii în școală Teaching Methodology of Gymnastics in Schools	31060010010SL1212225	DS	2	0	0	2	E	5	0	0	0	0	
3	Metodica predării voleiului în școală Teaching Methodology of Volleyball in Schools	31060010010SL1212226	DS	2	0	0	2	E	5	0	0	0	0	
4	Metodica predării fotbalului în școală Teaching Methodology of Football in Schools	31060010010SL1212227	DS	2	0	0	2	E	5	0	0	0	0	
5	Aplicații practice discipline sportive de apă Practical Applications of Water Sports	31060010010SL1212263	DS	0	0	0	2	VP	2	0	0	0	0	
6	Sociologia în Știința Sportului și Educației Fizice Sociology of Science of Sports and Physical Education	31060010010SL1312265	DC	1	2	0	0	C	3	0	0	0	0	
7	Etica si integritate academică Ethics and Academic Integrity	31060010010SL1322276	DC	1	2	0	0	C	3	0	0	0	0	
Discipline opționale: 1 din 2 (Optional courses: 1 out of 2)														
8	Șah Chess	31060010010SL1322275	DC							0	0	0	0	
	Utilizare soft-uri specializate în Știința Sportului și Educației Fizice Use of specialized software in the Science of Sport and Physical Education	31060010010SL1322280		1	0	0	2	VP	2	0	0	0	0	
Total				11	4	0	12		30	0	0	0	0	
Discipline facultative (Supplementary courses)														
9	Snowboard Snowboarding	31060010010SL1232277	DS	0	0	0	2	VP	2	0	0	0	0	

Anul de studiu III

Semestrul 5

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	Psihopedagogie Psycho Pedagogy	31060010010SL1113134	DF	1	2	0	0	E	5	0	0	0	0	
2	Teoria și practica în ramuri ale gimnasticii: gimnastică artistică și ritmică Theory and Practice of Gymnastics: Artistic Gymnastics	31060010010SL1213137	DS	2	0	0	2	E	5	0	0	0	0	
3	Stagiu de practică în baze de agrement Practical Training in Recreational Facilities	31060010010SL1213170	DS	0	0	0	2	VP	4	0	0	0	0	
4	Metode de cercetare în Știința Sportului și Educației Fizice Research Methods in Science of Sports and Physical Education	31060010010SL1313172	DC	1	2	0	0	E	5	0	0	0	0	
5	Comunicare în Știința Sportului și Educației Fizice Communication in Science of Sports and Physical Education	31060010010SL1313273	DC	1	2	0	0	E	5	0	0	0	0	
Discipline opționale: 2 din 3 (Optional courses: 2 out of 3)														
6-7	Teoria și practica în alte ramuri sportive: Tenis de câmp Theory and Practice of Other Sports: Lawn Tennis	31060010010SL1223143	DC								0	0	0	0
	Teoria și practica în alte ramuri sportive: Tenis de masă Theory and Practice of Other Sports: Table Tennis	31060010010SL1223168		4	0	0	4	C	6	0	0	0	0	
	Teoria și practica în alte ramuri sportive: Badminton Theory and Practice of Other Sports: Badminton	31060010010SL1223179								0	0	0	0	
Total				9	6	0	8		30	0	0	0	0	

Semestrul 6

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	Educație pentru sănătate și prim ajutor Education for Health and First Aid	31060010010SL1113216	DF	1	1	0	0	E	3	0	0	0	0
2	Practica și metodica activităților motrice pe grupe de vârstă Practice and Methodology of Movement by Age Groups	31060010010SL1213145	DS	2	0	0	2	E	4	0	0	0	0
3	Stagiu de pregătire și elaborare a lucrării de licență Preparation of the BA Thesis	31060010010SL1213242	DC	0	4	0	0	C	5	0	0	0	0
4	Fitness Fitness	31060010010SL1213244	DS	1	0	0	2	E	3	0	0	0	0
5	Evaluare motrică și somato-funcțională Motor and Somatic and Functional Assessment	31060010010SL1213269	DS	2	2	0	0	E	5	0	0	0	0

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
6	Activități motrice adaptate Adapted Motor Activities	31060010010SL1213271	DS	1	0	0	2	E	4	0	0	0	0
Discipline opționale: 2 din 3 (Optional courses: 2 out of 3)													
7-8	Activități motrice de timp liber: Volei redus Movement & Leisure: Small-sized Volleyball	31060010010SL1223224	DS							0	0	0	0
	Activități motrice de timp liber: Fotbal-tenis Movement & Leisure: Football-tennis	31060010010SL1223229		2	0	0	4	C	6	0	0	0	0
	Activități motrice de timp liber: Rugby Movement & Leisure: Rugby	31060010010SL1223278								0	0	0	0
Total				9	7	0	10		30	0	0	0	0
Discipline facultative (Supplementary courses)													
9	Tehnici de autoapărare Self-defense techniques	31060010010SL1233282	DS	0	2	0	0	C	2	0	0	0	0
Susținerea lucrării de finalizare a studiilor				0	0	0	0		10				

Legendă:

DF - Discipline fundamentale; **DS** - Discipline de specialitate; **DC** - Discipline complementare; **DD** -

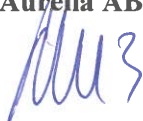
Discipline de domeniu

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

Fv - Forma de verificare (**E** - Examen; **C** - Colocviu; **VP** - Verificare pe parcurs)

Cr - Număr credite ECTS

DECAN,
Prof. Univ. Dr. Beatrice-Aurelia ABALĂȘEI



DIRECTOR DEPARTAMENT,
Prof. Univ. Dr. Bogdan-Constantin UNGUREAN



ANALIZA GENERALĂ A PLANULUI DE ÎNVĂȚĂMÂNT

Nr. crt.	Indicator	Status
1	Nu s-au depistat probleme	☐

ANALIZA PLANULUI DE ÎNVĂȚĂMÂNT PE SEMESTRE

Nr. crt.	Indicator	Status
1	Semestrul I - nu s-au depistat probleme	☐
2	Semestrul II - nu s-au depistat probleme	☐
3	Semestrul III - nu s-au depistat probleme	☐
4	Semestrul IV - nu s-au depistat probleme	☐
5	Semestrul V - nu s-au depistat probleme	☐
6	Semestrul VI - nu s-au depistat probleme	☐

VALORI PENTRU ANALIZĂ INDEPLINIRE CRITERII CONFORM NORME ARACIS

Nr. crt.	Denumire criteriu	Min	Max	Valoare	Îndeplinire criteriu
1	Nr. minim ore de activitate didactică/ sapt.	22	28	22	☐
2	Nr. maxim ore de activitate didactică/ sapt.	22	28	27	☐
3	Nr. ore de activitate didactică pe program	-	-	2016	
4	Nr. de credite (obligatorii + opționale) pe program (fără ed. fiz.)	180	180	180	☐
5	Nr. de credite (obligatorii + opționale) pe semestru (fără ed. fiz.)	30	30	30	☐
6	Proporția de ore alocate disciplinelor obligatorii (%)	-	-	84	
7	Proporția de ore alocate disciplinelor opționale (%)	15	-	16	☐
8	Proporția de ore alocate disciplinelor facultative (%)	-	-	4	
9	Raportul dintre numărul orelor aplicative și al celor de curs	2	-	1.62	☐
10	Ponderea examenelor în totalul evaluării finale (%)	-	-	64	
11	Nr. minim de credite alocat unei discipline (fără ed. fiz.)	2	5	2	☐
12	Nr. maxim de credite alocat unei discipline (fără ed. fiz.)	2	5	5	☐
13	Nr. minim de discipline (obligatorii + opționale) pe semestru	-	-	7	
14	Nr. maxim de discipline (obligatorii + opționale) pe semestru	-	-	8	
15	Nr. ore practică specialitate	84	-	98	☐
16	Nr. credite practică specialitate	-	-	10	
17	Nr. ore alocat elaborării lucrării de licență	56	-	56	☐
18	Nr. credite alocat elaborării lucrării de licență	2	5	5	☐

Nr. crt.	Denumire criteriu	Min	Max	Valoare	Îndeplinire criteriu
19	Nr.credite alocat pentru promovarea lucrării de licență	10	10	10	
20	Nr. ore etică și integritate	14	-	42	
21	Nr.ore educație fizică	56	56	0	
22	Nr. credite educație fizică	4	4	0	
23	Nr. sem.educație fizică	4	4	0	
24	Nr.sem.limbă străină	1	-	1	
25	Nr. ore limbă străină	14	-	28	
26	Nr. ore TIC	-	-	42	
27	Nr. ore proiect	-	-	0	
28	Ponderea disciplinelor fundamentale (%)	-	-	27	
29	Ponderea disciplinelor de specialitate (%)	-	-	47	
30	Ponderea disciplinelor complementare (%)	-	-	26	
31	Ponderea disciplinelor de domeniu (%)	-	-	0	
32	Ponderea disciplinelor la opțiunea universității (%)	-	-	0	
33	Ponderea disciplinelor relevante pentru pregătirea în domeniu (%)	-	-	0	
34	Ponderea disciplinelor de aprofundare (%)	-	-	0	
35	Ponderea disciplinelor de sinteză (%)	-	-	0	