



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: Știința sportului și educației fizice

Area of study: Sports and Physical Education Science

Specializarea/Programul de studiu: Educație fizică și sportivă școlară

Programme of study: School physical and sports education

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:

a. 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. Transversale

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

II. CERINȚE PENTRU OBTINEREA DIPLOMEI DE MASTERAT;

120 credite din care:

104 credite la disciplinele obligatorii;

16 credite la disciplinele opționale;

Și

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

¹ Sesiune de examene² 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	6	6	3	150%	6	6	2	133%
Anul II	6	5	3	133%	6	8	2	167%

³(S + L + Lp)/C**V. NUMĂRUL DE ORE DE ACTIVITATE ORGANIZATĂ PREVĂZUTĂ ÎN PLANUL DE ÎNVĂȚĂMÂNT PENTRU ÎNTREGUL CICLU DE STUDII**

Tip activitate	Nr. ore	Pondere
Curs	336	41%
Seminar	350	42%
Laborator + Lucrări practice	140	17%
Număr total ore	826	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

Activitate asimilată cu	Număr ore
Educație fizică	0
TIC	0
Etica și integritatea academică	42
Practica de specialitate	56
Proiect	0
Elaborare lucrare finalizare studii	0

IX. NUMĂR EVALUĂRI PE ÎNTREGUL CICLU DE STUDII

	Tipul evaluării		
	Examen	Colocviu	Verificare pe parcurs
Semestrul I	5	1	0
Semestrul II	4	2	0
Semestrul III	3	3	0
Semestrul IV	4	2	0
ÎNTREGUL CICLU DE STUDII	16	8	0

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;

XII. OBIECTIVE DE DEZVOLTARE DURABILA

Simbol	Cod	Denumire
	SDG3	Sănătate și bunăstare
	SDG4	Educație de calitate

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



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

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

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 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 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 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 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 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 Theory of Sports Events	31060010010PM1221157	DSI	1	1	0	0	C	4	0	0	0	0
	Medierea conflictelor în sport 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 Teaching Methodology of Individual Schools in Sports	31060010010PM1111270	DA	2	1	0	0	E	6	0	0	0	0	
2	Stagiu practic de specialitate Specialized Traineeship	31060010010PM1111271	DA	0	0	0	2	C	2	0	0	0	0	
3	Proiectarea și coordonarea activităților de timp liber Designing and Coordinating Leisure Activities	31060010010PM1111272	DA	1	1	0	0	E	6	0	0	0	0	
4	Reglementări organizatorice și legislative în domeniul educației fizice și sportului Organizational and Legislative Regulation on the Sports and Physical Education	31060010010PM1111294	DA	1	2	0	0	E	6	0	0	0	0	
5	Elemente de cercetare aplicată în educație fizică și sport Elements of Applied Research on Sports and Physical Education	31060010010PM1111295	DA	1	1	0	0	E	6	0	0	0	0	
Discipline opționale: 1 din 2 (Optional courses: 1 out of 2)														
6	Sporturi adaptate Adapted Sports	31060010010PM1221242	DSI	1	1	0	0	C	4	0	0	0	0	
	Teoria și practica activităților motrice adaptate Theory and Practice of Adapted Sports	31060010010PM1221291								0	0	0	0	
Total				6	6	0	2		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	Prim ajutor în traumatologia sportivă First Aid in Sports Trauma	31060010010PM1112122	DA	1	1	0	0	E	6	0	0	0	0
2	Didactica predării jocurilor sportive școlare 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 Practical Training and Preparation of the Dissertation Thesis	31060010010PM1112174	DA	0	2	0	0	C	5	0	0	0	0
4	Didactica aplicată a activităților extracurriculare Applied Teaching of Extracurricular Activities	31060010010PM1112176	DA	2	0	0	1	E	6	0	0	0	0
5	Stagiu practic de specialitate Specialized Traineeship	31060010010PM1112184	DA	0	0	0	2	C	2	0	0	0	0
Discipline opționale: 1 din 2 (Optional courses: 1 out of 2)													
6	Marketingul evenimentelor sportive școlare Marketing of School Sporting Events	31060010010PM1222177	DSI	1	1	0	0	C	4	0	0	0	0
	Educație olimpică în școală Olympic Education in Schools	31060010010PM1222178		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 Curriculum Design in Sports and Physical Education	31060010010PM1112266	DA	2	2	0	0	E	7	0	0	0	0	
2	Stagiu de pregătire și elaborare a lucrării de disertație Practical Training and Preparation of the Dissertation Thesis	31060010010PM1112274	DA	0	2	0	0	C	4	0	0	0	0	
3	Prevenirea și corectarea deficiențelor de postură Prevention and Correction of Postural Deficiencies	31060010010PM1112275	DA	1	0	0	2	E	5	0	0	0	0	
4	Aplicații ale psihomotricității în domeniul educației fizice și sportului Applications of Motor Skills in Sports and Physical Education	31060010010PM1112279	DA	1	2	0	0	E	5	0	0	0	0	
5	Didactica activităților de educație fizică și sport pentru persoanele cu cerințe educative speciale Teaching Physical Education and Sports Activities for People with Special Needs	31060010010PM1112281	DA	1	1	0	0	E	5	0	0	0	0	
Discipline opționale: 1 din 2 (Optional courses: 1 out of 2)														
6	Imagistică în analiza mișcării Medical Imaging and Analysis of Movement	31060010010PM122282	DSI							0	0	0	0	
	Cultură managerială în educație fizică și sport Managerial Culture in Sports and Physical Education	31060010010PM122283		1	1	0	0	C	4	0	0	0	0	
Total				6	8	0	2		30	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; **V** - Verificare)

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	☐

VALORI PENTRU ANALIZĂ ÎNDEPLINIRE CRITERII CONFORM NORME ARACIS

Nr. crt.	Denumire criteriu	Min	Max	Valoare	Îndeplinire criteriu
1	Nr. minim ore de activitate didactică/sapt.	14	18	14	☐
2	Nr. maxim ore de activitate didactică/sapt.	14	18	16	☐
3	Nr. ore de activitate didactică organizate pentru întreg ciclul	784	1008	826	☐
4	Nr. minim de discipline (obligatorii + opționale) pe semestru	6	-	6	☐
5	Nr. de credite (obligatorii + opționale) pe semestru	30	30	30	☐
6	Nr. minim de credite (obligatorii + opționale) pe program	120	120	120	☐
7	Nr. minim de credite alocate unei discipline	2	-	4	☐
8	Nr. maxim de credite alocate unei discipline	2	-	4	☐
9	Nr. ore practică specialitate	56	84	56	☐
10	Nr. credite practică specialitate	4	4	4	☐
11	Nr. credite alocate pentru promovarea lucrării de disertație	10	10	10	☐
12	Nr. ore alocate elaborării lucrării de disertație	-	-	0	
13	Nr. credite alocate elaborării lucrării de disertație	-	-	0	
14	Raportul dintre numărul orelor aplicative (seminar, laborator, proiect, practică) și al celor de curs	1.2	1.5	1.46	☐
15	Pondere examenelor în totalul evaluării finale (%)	-	-	67	
16	Nr. ore etică și integritate	-	-	42	
17	Proporția de ore alocate disciplinelor obligatorii (%)	-	-	86	
18	Proporția de ore alocate disciplinelor opționale (%)	-	-	14	
19	Proporția de ore alocate disciplinelor facultative (%)	-	-	0	
20	Nr. ore educație fizică	-	-	0	
21	Nr. credite educație fizică	-	-	0	

Nr. crt.	Denumire criteriu	Min	Max	Valoare	Îndeplinire criteriu
22	Nr. sem.educație fizică	-	-	0	
23	Nr.sem.limbă străină	-	-	0	
24	Nr. ore limbă străină	-	-	0	
25	Nr. ore TIC	-	-	0	
26	Nr. ore proiect	-	-	0	
27	Ponderea disciplinelor fundamentale (%)	-	-	0	
28	Ponderea disciplinelor de specialitate (%)	-	-	0	
29	Ponderea disciplinelor complementare (%)	-	-	0	
30	Ponderea disciplinelor de domeniu (%)	-	-	0	
31	Ponderea disciplinelor la opțiunea universității (%)	-	-	0	
32	Ponderea disciplinelor relevante pentru pregătirea în domeniu (%)	-	-	0	
33	Ponderea disciplinelor de aprofundare (%)	-	-	86	
34	Ponderea disciplinelor de sinteză (%)	-	-	14	