



ANCA - RALUCA TANASĂ

📍 **Muncă** : Strada Toma Cozma, Nr. 3 , 700554, Iași, România

✉ **E-mail**: anca.tanasa@uaic.ro ☎ **Telefon**: (+40) 751643227

Gen: Feminin **Cetățenie**: română

EXPERIENȚA PROFESIONALĂ

Universitatea „Alexandru Ioan Cuza” din Iași - Facultatea de Educație Fizică și Sport <http://www.sport.uaic.ro/>

Adresă: Strada Toma Cozma, Nr. 3, 700554, Iași, România | **E-mail**: admefs@uaic.ro |

Unitatea sau departamentul: Departamentul de Educație Fizică și Sport | **Sector de**

afaceri sau de activitate: Învățământ

Link www.sport.uaic.ro

[11/02/2021 – În curs] **Asistent universitar doctor**

- **Titular al activităților de lucrări practice la disciplinele**: Gimnastica de bază; Teoria și practica în sporturi de expresie: dans sportiv; Teoria și practica în sporturile de iarnă: schi alpin; Teoria și practica în activități de turism și orientare turistică; Înot și hidroterapie; Metodica antrenamentului pe ramură de sport - *începători* (1,2) - Culturism-Fitness; Metodica antrenamentului pe ramură de sport - *avansați* (3,4) - Culturism-Fitness; Teoria și practica în sporturi de apă: înot.
- **Activități de cercetare** (domenii de interes: știința sportului, performanță fizică, educație fizică, antrenament sportiv, Fitness, Teambuilding și activități recreative, gimnastică, înot, orientare turistică, schi alpin, biomecanica mișcării, promovarea unui stil de viață activ, strategii de predare și evaluare).

Universitatea „Alexandru Ioan Cuza” din Iași <http://www.psih.uaic.ro/>

Adresă: Strada Toma Cozma, nr. 3, 700554, Iași , România | **E-mail**: secretariat.fpse@uaic.ro |

Unitatea sau departamentul: Departamentul Facultatea de Psihologie și Științe ale Educației | **Sector de afaceri sau de activitate**: Învățământ

Link <http://www.psih.uaic.ro/>

[01/10/2019 – 05/07/2020] **Cadru didactic asociat**

Cadru didactic asociat al activităților de lucrări practice la disciplina: Educație fizică și sport - anii I și II, Facultatea de Psihologie și Științe ale Educației.

Școala Gimnazială „Ștefan Bârsănescu” Iași <https://scsb.ro/>

Adresă: Strada Zugravi, Nr.12A, 700092, Iași , România | **E-mail**: sc15iasi@yahoo.com |

Unitatea sau departamentul: Educație Fizică și Sport | **Sector de afaceri sau de activitate**: Învățământ

[01/09/2016 – În curs] **Profesor titular, gradul didactic 2**

Principalele activități și responsabilități: educație formală; educație non-formală; organizarea competițiilor sportive; consilierea elevilor; organizarea activităților artistice, planificarea activităților didactice, desfășurarea lecțiilor de educație fizică, evaluarea performanțelor și progresului elevilor, organizarea și coordonarea activităților extracurriculare, colaborare instituțională și profesională.

Cadru didactic titular al disciplinei: Educație fizică și sport - clasele 0 - VIII, învățământul primar și gimnazial.

EDUCAȚIE ȘI FORMARE PROFESIONALĂ

- [11/04/2024] **Atestat de studii postdoctorale**
Universitatea „Alexandru Ioan Cuza” din Iași
Localitatea: Iași | **Țara:** România | | **Lucrarea de diplomă:** Tema de cercetare: Fitness-Culturism - Noțiuni fundamentale
- [27/07/2022] **Diplomă de doctor în domeniul „Știința Sportului și Educației Fizice”**
Universitatea „Alexandru Ioan Cuza” din Iași
Localitatea: Iași | **Țara:** România | | **Lucrarea de diplomă:** Tema lucrării de doctorat: Contribuția analizei biomecanice în optimizarea execuției unor elemente tehnice la bârnă, categoria junioare
- [02/09/2021] **Certificat de acordare a gradului didactic II**
Universitatea „Alexandru Ioan Cuza” din Iași
- [21/11/2017] **Certificat de absolvire - Formator**
Structural Euro Fond & Training
- [11/04/2017] **Certificat de acordare a definitivării în învățământ**
Inspectoratul Școlar Județean Iași
- [12/06/2017] **Certificat de absolvire a Departamentului pentru pregătirea personalului didactic, nivelul II**
Universitatea „Alexandru Ioan Cuza” din Iași
- [07/04/2015] **Certificat de absolvire a Departamentului pentru pregătirea personalului didactic, nivelul I**
Universitatea „Alexandru Ioan Cuza” din Iași
- [20/11/2013] **Diplomă de master**
Universitatea „Alexandru Ioan Cuza” din Iași
| **Lucrarea de diplomă:** Studiul privind practicarea formelor combinate de fitness muscular - fitness fusion
- [11/05/2012] **Diplomă de licență**
Universitatea „Alexandru Ioan Cuza” din Iași
| **Lucrarea de diplomă:** Aspecte metodologice privind utilizarea exercițiilor de step aerobice la vârsta adultă

COMPETENȚE LINGVISTICE

Limbă(i) maternă(e): română

Altă limbă (Alte limbi):

engleză

COMPREHENSIUNE ORALĂ B1 CITIT B1 SCRIS B1

EXPRIMARE SCRISĂ B1 CONVERSAȚIE B1

portugheză

COMPREHENSIUNE ORALĂ A1 CITIT A1 SCRIS A1

EXPRIMARE SCRISĂ A1 CONVERSAȚIE A1

Niveluri: A1 și A2 Utilizator de bază B1 și B2 Utilizator independent C1 și C2 Utilizator experimentat

COMPETENȚE

Microsoft Office (Excel PowerPoint Word) - nivel intermediar | Social Media | Microsoft PowerPoint | Microsoft Word | Microsoft office word | Microsoft Excel | Zoom | Google Drive | Android | Skype | facebook page | Microsoft Word- nivel intermediar | Microsoft Office | Microsoft Word Microsoft Excel Power Point

PUBLICAȚII

- [2024] [Spatial-Temporal Orientation and Balance Ability among Primary School Students: Comparative Analysis According to Gender](#)
Autori: Tanasă, A. R., & Abalașei, B. A. | **Denumirea publicației/conferinței:** Revista Romaneasca pentru Educatie Multidimensionala | **Volum, număr, pagini:** 16(2), 515-526.
- [2024] [Investigating the influence of personalized training on the optimisation of some psychomotor behaviours among junior gymnasts in the training process \(Moldavia, Romania\)](#)
Autori: Tanasă, A. R., Abalașei, B. A., Dumitru, I. M., Popescu, L., Ene-Voiculescu, C., Ene-Voiculescu, V., & Moraru, C. E. | **Denumirea publicației/conferinței:** BRAIN. Broad Research in Artificial Intelligence and Neuroscience | **Volum, număr, pagini:** 15(1), 459-479
- [2024] [Comparative Analysis of Body Mass Index Among Urban and Rural School Children in Moldova: An Anthropometric Study](#)
Autori: Tanasă, A.R., Abalașei B.A. & Dumitru, I.M. | **Denumirea publicației/conferinței:** FEFSTIM | **Volum, număr, pagini:** DOI 10.26352/HX19-FEFSTIM2023 / ISBN 979-12-80225-75-7
- [2024] [Reaction Time in Sprint Events at the European Athletics Games in Poland 2023](#)
Autori: Tomozei, R.A., Tanasă, A.R., Cojoc, F.M. | **Denumirea publicației/conferinței:** FEFSTIM | **Volum, număr, pagini:** DOI 10.26352/HX19-FEFSTIM2023 / ISBN 979-12-80225-75-7
- [2024] **Fitness - Culturism: Noțiuni fundamentale**
Autori: Tanasă, A.R. | **Volum, număr, pagini:** ISBN: 978-973-53-3184-9 | **Editura:** Risoprint
- [2023] **Razlika u ravnoteži i uspehu izvođenja osnovnih gimnastičkih elemenata dječaka i djevojčica starosti između 7 i 8 godina**
Autori: Jovanović, S., Ilić, A., Zec, M., Tanasă, A.R., Ivanović, T.P. | **Denumirea publicației/conferinței:** Sportlogia | **Volum, număr, pagini:** 19(1), 43-52
- [2023] [Comparative Analysis Of Some Strength Indices By Gender In Primary](#)
Autori: Tanasă, A.R., Abalașei, B.A., Muntianu, V.A., Dorgan, V. | **Denumirea publicației/conferinței:** Bulletin of the Transilvania University of Brasov, Sciences of Human Kinetics | **Volum, număr, pagini:** 16(65) 1, 105-112
- [2023] **Contribuția analizei biomecanice în optimizarea execuției unor elemente tehnice la bârnă, categoria junioare**
Autori: Tanasă, A.R. | **Volum, număr, pagini:** ISBN: 978-973-53-3072-9 | **Editura:** Risoprint
- [2022] [Study Concering The Improvement Of Coordinative Abilities In Junior Female Gymnasts Aged 10 - 12](#)
Autori: Tanasă, A.R., Moraru, C.E., Trofin, P.F., Tomozei, A.R., Ștefan, N.G. | **Denumirea publicației/conferinței:** Revista Romaneasca pentru Educatie Multidimensionala | **Volum, număr, pagini:** 14(3), 270-283
- [2022] [Corelations Between Biological Growth And Motor Capacities Of Primary School Children](#)

Autori: Tanasă, A.R., Moraru, C.E., Trofin, P.F., Puni, A.R., Tomozei, A.R., Toader G.N., Muntianu, V.A., Viusenco N. | **Denumirea publicației/conferinței:** Gymnasium | **Volu m, număr, pagini:** 13(1): 99 - 114

[2021] [Study On The Physical Training Of Female Gymnasts In Beam](#)

Autori: Tanasă, A.R., Moraru, C.E., Trofin, P.F., Iordache, A.M., Tomozei, A.R., Ștefan, G.N. | **Denumirea publicației/conferinței:** Science of Human Kinetics | **Volum, număr, pagini:** 14(63), 23-30.

[2021] [An Analysis Of Extracurricular Physical Activities Among Middle - Schoolers](#)

Autori: Tanasă, A.R., Trofin, P.F., Moraru, C.E. | **Denumirea publicației/conferinței:** In 9th International Scientific Conference on Kinesiology | **Volum, număr, pagini:** p. 445

[2021] [Monitoring Force In Midle School Students During The Covid 19 Pandemic](#)

Autori: Tanasă, A.R., Trofin, P.F., Puni, A.R. | **Denumirea publicației/conferinței:** Journal of Physical Education and Sports | **Volum, număr, pagini:** 21(1), 1-7

[Study On The Practice Of Combined Muscular Fitness Forms. Filodirito Editore Proceedings](#)

[2021]

Autori: Tanasă, A.R., Moraru, C.E., Dumitru, I.M., Trofin, P.F., Tomozei, A.R., Toader, N.G. | **Denumirea publicației/conferinței:** FILODIRITTO PUBLISHER | **Volum, număr, pagini:** pp. 63-69

[Comparative Study Regarding Extracurricular Sports Activity Among Primary And Middle Schoolers](#)

[2021]

Autori: Tanasă, A.R., Moraru, C.E., Trofin, P.F., Puni, A.R., Tomozei, A.R. | **Denumirea publicației/conferinței:** World LUMEN Congress | **Volum, număr, pagini:** 2021, 17, 641-649

[Shockwave Therapy - A Modern And Revolutionary Method In Recovery Of Plantar Fasciitis](#)

[2021]

Autori: Ștefan, N.G., Moraru, C.E., Tanasă, A.R., Tomozei, A.R. | **Denumirea publicației/conferinței:** FILODIRITTO PUBLISHER | **Volum, număr, pagini:** pp. 318 - 324

[Contribution Of Radiofrequency, Elongation, And Laser To Treating The Acute Low Back Pain Of Athletes](#)

[2021]

Autori: Ștefan, N.G., Moraru, C.E., Tanasă, A.R., Tomozei, A.R. | **Denumirea publicației/conferinței:** Ovidius University Annals, Series Physical Education & Sport/Science, Movement & Health | **Volum, număr, pagini:** 21(2), 501-506

[Physcial Profile Differences Between the Players of The First Two Men's Handball Leagues In Romania](#)

[2021]

Autori: Trofin, P.F., Honceriu, C., Tanasă, A.R. | **Denumirea publicației/conferinței:** Bulletin of the Transilvania University of Brașov | **Volum, număr, pagini:** 14(63), 27-35

[2020] [The Effects of Gymnastics Training on Static Balance Among Children Aged 4 to 8](#)

Autori: Tanasă, A.R., Dumitru, I.M., Budacă, M.V. | **Denumirea publicației/conferinței:** Bulletin of the Transilvania University of Brașov | **Volum, număr, pagini:** 13(62), 111-118

[Qualitative Changes In Rhythmic Gymnastics Hoop Throws from The Perspective of Biomechanical Analysis](#)

[2020]

Autori: Tanasă, A.R., Tomozei, A.R., Ștefan, N.G., Gavriliuț, G. | **Denumirea publicației/conferinței:** Interdisciplinary Journal of Physical Education and Sport | **Volum, număr, pagini:** 20(1), 1-8

[2020] [The Diet of Schoolchildren, between Theory and Reality](#)

Autori: Tanasă, A.R., Moraru, C.E., Tomozei R.A., Toader, G.N. | **Denumirea publicației/conferinței:** Scientific Journal of Education, Sports, and Health | **Volum, număr, pagini:** 21(1), 73-86

- [2020] [Study on The Improvement of The Methodical Design Used in The Acrobatic Training Process in Capoeira in The Initiation-Consolidation Stage Among Middle - Schoolers](#)
Autori: Dumitru, I.M., Mangalagiu, I., Tanasă, A.R. | **Denumirea publicației/conferinței:** Interdisciplinary Journal of Physical Education and Sport | **Volum, număr, pagini:** 20(1), 1-15
- [2020] [The Tecar Therapy to Support Sports Traumatology](#)
Autori: Ștefan, N.G., Tanasă, A.R., Moraru, C.E. | **Denumirea publicației/conferinței:** Interdisciplinary Journal of Physiccal Education and Sports | **Volum, număr, pagini:** 19(2), 69-74
- [2020] [Shockwave Therapy - a modern and Efficient Pain Treatment](#)
Autori: Ștefan, N.G., Moraru, C.E., Tanasă, A.R., Tomozei, R.A. | **Denumirea publicației/conferinței:** Interdisciplinary Journal of Physical Education and Sport | **Volum, număr, pagini:** 20(2), 1-6
- [2020] [The technical profile of 110 - m hurdlers in the seniors' competitions](#)
Autori: Tomozei R.A, Moraru C.E., Tanasă A.R., Ștefan N.G.
- [2020] [Technical Approach Concerning Hurdles and Steeplechase](#)
Autori: Tomozei, A.R., Tanasă, A.R., Ștefan, N.G. | **Denumirea publicației/conferinței:** Interdisciplinary Journal of Physical Education and Sport | **Volum, număr, pagini:** 20(1), 1-9
- [2019] [The Influences of Step Aerobics Routines on Exercise Capacity Among Middle-Aged Women](#)
Referință: Tanasă, A.R., Dumitru, I.M., Moraru, C.E., Nichifor, F
Denumirea publicației/conferinței: Interdisciplinary Journal of Physical Education and Sports | **Volum, număr, pagini:** 19(2), 75-80
- [2019] [Analysis of Speed Run Technique through Biomechanics. Scientific Journal of Education, Sports, and Health](#)
Referință: Tomozei, R.A., Moraru, C.E., Tanasă, A.R., Gavriluț, G.
Denumirea publicației/conferinței: Scientific Journal of Education, Sports, and Health | **Volum, număr, pagini:** 21(2), 90-100

PERMIS DE CONDUCERE

Autoturism: B

PROIECTE

- [30/06/2025] **FDI: Accesibilitatea, conștientizarea și conectivitatea la studiile superioare a persoanelor cu dizabilități (ACCESS)**
- [30/04/2025] **Program intensiv mixt Achieving wellbeing: games and exercises for developing the motor intelligence**
- [31/03/2025] **Program intensiv mixt Global Insights: Strategic Communication and Security in International Relations**
- [24/04/2023] **Erasmus Sports+ For Social Change (S4SC)**
- [18/06/2020] **Cum ajung profesor/antrenor?**
- [16/07/2018] **Erasmus+ Sport: „Get Addicted to Sport Values”**

ALTE COMPETENȚE

Competențe și abilități sociale

Spirit de echipă.

Capacitatea de adaptare sportivă.

Capacitatea de asimilare a noilor cunoștințe și abilități necesare activității specifice mediului academic.

Abilitatea de a organiza activități socio-culturale, activități de voluntariat.

Empatie și deschidere în comunicarea cu persoane de toate vârstele.

Implicare activă în proiecte de echipă și activități extracurriculare.

COMPETENȚE DE COMUNICARE ȘI INTERPERSONALE

Competențe de comunicare

Competențe de comunicare orală, comunicare în scris și adaptabilitate la medii multiculturale.

Comunicare clară și adaptată în relația cu elevii, colegii și părinții.

Ascultare activă și empatie în interacțiunile educaționale.

COMPETENȚE ORGANIZATORICE

Competențe și aptitudini organizatorice

Experiență bună a managementului de proiect și de echipă, dobândită datorită proiectelor desfășurate în mediul școlar, academic și la cursurile de perfecționare.

Cunoașterea procedurilor de control a calității.

Capacitatea de a modela educațional elevii și studenții.

Capacitatea de a coordona echipe de lucru cu responsabilități diverse.

Leadership, capacitatea de analiză și sinteză, capacități decizionale și de organizare a colectivelor de elevi/studenți.

Spirit de echipă, organizatoric.

Punctualitatea, capacitatea de a lua decizii, în timp scurt, în cazul unor situații noi apărute, abilitatea de adaptare la context;

Evaluarea calității muncii pe baza criteriilor de performanță, controlul calității.

Capacitatea de autoperfecționare.