



PLAN DE ÎNVĂȚĂMÂNT valabil începând din anul universitar 2026-2027

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. REZULTATE ALE ÎNVĂȚĂRII:

a. Cunoștințe

- C1. Explică fundamentele ergofiziologice ale efortului fizic la elevi, evidențiind particularitățile de vârstă și adaptările funcționale specifice.
- C2. Analizează conceptele psihosociologice aplicabile în educație fizică și sport, cu accent pe dinamica grupului școlar și motivația pentru mișcare.
- C3. Descrie principiile și metodele de evaluare și măsurare a capacității motrice în context școlar.
- C4. Explică teoriile și modelele didactice specifice predării ramurilor sportive individuale și jocurilor sportive școlare.
- C5. Cunoaște cadrul legislativ, organizatoric și instituțional al educației fizice și sportului școlar.
- C6. Analizează conceptele fundamentale ale educației olimpice și rolul acestora în formarea valorilor elevilor.
- C7. Identifică principiile activităților motrice adaptate și ale incluziunii elevilor cu cerințe educative speciale.

b. Aptitudini

- A1. Elaborează programe de antrenament personalizat în fitness, adaptate obiectivelor individuale (estetice, funcționale, de sănătate).
- A2. Aplică metode moderne de evaluare a capacității motrice și interpretează datele obținute în vederea optimizării intervenției.
- A3. Integrează principii nutriționale în planuri de antrenament pentru susținerea performanței și a remodelării corporale.
- A4. Utilizează tehnici de modelare corporală la aparate și exerciții funcționale în contexte variate de antrenament.
- A5. Proiectează și implementează programe gimnice de estetică corporală și activități recreative dinamice.
- A6. Aplică tehnici de prevenire a traumatismelor și acordă primul ajutor în situații specifice activităților motrice.
- A7. Utilizează metode de refacere și susținere a efortului în fitness (recuperare activă, tehnici complementare).
- A8. Analizează mișcarea umană utilizând metode de imagistică și instrumente moderne de evaluare biomecanică.

c. Responsabilitate și autonomie

- o R1. Gestionează în mod autonom programe de fitness în cadrul centrelor specializate, respectând standardele profesionale și etice.
- R2. Demonstrează capacitatea de luare a deciziilor în situații complexe, inclusiv în managementul riscurilor și al accidentărilor.
- R3. Coordonează activități de grup și mediază conflicte în contextul activităților sportive și de fitness.
- R4. Demonstrează autonomie în proiectarea și susținerea lucrării de disertație, valorificând rezultatele cercetării proprii.
- R5. Adaptează intervențiile motrice utilizând tehnici alternative (ex. tehnici orientale) pentru optimizarea potențialului biologic.
- R6. Respectă și aplică normele legislative și de siguranță în organizarea activităților motrice și competiționale.

II. CERINȚE PENTRU OBTINEREA DIPLOMEI DE MASTERAT;

120 credite din care:

100 credite la disciplinele obligatorii;

20 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 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 | 6 | 6 | 4 | 167% | 6 | 6 | 3 | 150% |
| Anul II | 6 | 5 | 5 | 167% | 6 | 7 | 2 | 150% |

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 | 39% |
| Seminar | 336 | 39% |
| Laborator + Lucrări practice | 196 | 23% |
| Număr total ore | 868 | 100% |

VI. PONDEREA DISCIPLINELOR DE STUDIU DUPĂ CATEGORIA FORMATIVĂ

| | Categorie formativă | | |
|--------------------------|---------------------|----|----|
| | DF | DS | DC |
| Semestrul I | 0% | 0% | 0% |
| Semestrul II | 0% | 0% | 0% |
| Semestrul III | 0% | 0% | 0% |
| Semestrul IV | 0% | 0% | 0% |
| ÎNTREGUL CICLU DE STUDII | 0% | 0% | 0% |

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 | 88% | 12% | 0% |
| Semestrul II | 87% | 13% | 0% |
| Semestrul III | 88% | 12% | 0% |
| Semestrul IV | 87% | 13% | 0% |
| ÎNTREGUL CICLU DE STUDII | 87% | 13% | 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 | 84 |
| Proiect | 0 |
| Elaborare lucrare finalizare studii | 56 |

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. Liviu-George MAHA

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

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

Anexa 1

APROBAT,

RECTOR,

Prof. Univ. Dr. Liviu-George MAHA

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: 2 ani

Length of the programme of study: 2 years

Număr de credite: 120

Number of ECTS credits: 120

Forma de învățământ: IF

Mode of study: full-time education

Seria: 2026-2028

Obiective de dezvoltare durabilă: SDG3, SDG4

EDUCAȚIEI

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 in Sports and Physical Education | 31060010010PM1111163 | DA | 1 | 1 | 0 | 0 | E | 5 | 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 | 5 | 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 | 5 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| 4 | Educarea aptitudinilor condiționale și coordinative în școală Training of Conditional and Coordinative Skills in Schools | 31060010010PM1111167 | DA | 1 | 0 | 0 | 2 | E | 5 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| 5 | Etică și integritate academică Ethics and Academic Integrity | 31060010010PM1111192 | DA | 1 | 2 | 0 | 0 | E | 5 | 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 | 5 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| | Medierea conflictelor în sport Conflict Mediation in Sports | 31060010010PM1221196 | | | | | | | | 0 | 0 | 0 | 0 |
| Total | | | | 6 | 6 | 0 | 4 | | 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 Sports in Schools | 31060010010PM1111270 | DA | 2 | 1 | 0 | 0 | E | 5 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| 2 | Stagiu practic de specialitate Specialized Traineeship | 31060010010PM1111271 | DA | 0 | 0 | 0 | 3 | C | 5 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| 3 | Proiectarea și coordonarea activităților de timp liber Designing and Coordinating Leisure Activities | 31060010010PM1111272 | DA | 1 | 1 | 0 | 0 | E | 5 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| 4 | Reglementări organizatorice și legislative în domeniul educației fizice și sportului Organizational and Legislative Regulation in Sports and Physical Education | 31060010010PM1111294 | DA | 1 | 2 | 0 | 0 | E | 5 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| 5 | Elemente de cercetare aplicată în educație fizică și sport Elements of Applied Research in Sports and Physical Education | 31060010010PM1111295 | DA | 1 | 1 | 0 | 0 | E | 5 | 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 | 5 | 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 | 3 | | 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 | 5 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| 2 | Didactica predării jocurilor sportive școlare Teaching Methodology of Games in Schools | 31060010010PM1112173 | DA | 2 | 1 | 0 | 0 | E | 5 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| 3 | Stagiu de pregătire și elaborare a lucrării de disertație 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 | 2 | E | 5 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| 5 | Stagiu practic de specialitate Specialized Traineeship | 31060010010PM1112184 | DA | 0 | 0 | 0 | 3 | C | 5 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| Discipline opționale: 1 din 2 (Optional courses: 1 out of 2) | | | | | | | | | | | | | |
| 6 | Marketingul evenimentelor sportive școlare Marketing of Sport Events in Schools | 31060010010PM1222177 | DSI | 1 | 1 | 0 | 0 | C | 5 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| | Educație olimpică în școală Olympic Education in Schools | 31060010010PM1222178 | | | | | | | | 0 | 0 | 0 | 0 |
| Total | | | | 6 | 5 | 0 | 5 | | 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 | 5 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| 2 | Stagiu de pregătire și elaborare a lucrării de disertație Preparation of the Dissertation Thesis | 31060010010PM1112274 | DA | 0 | 2 | 0 | 0 | C | 5 | 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 | 1 | 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 to 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 Imagery in Analysis of Movement | 31060010010PM1222282 | DSI | 1 | 1 | 0 | 0 | C | 5 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| | Cultură managerială în educație fizică și sport Managerial Culture in Sports and Physical Education | 31060010010PM1222283 | | | | | | | | 0 | 0 | 0 | 0 |
| Total | | | | 6 | 7 | 0 | 2 | | 30 | 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
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 ABALAȘEI

