



ANCA - RALUCA TANASĂ



europass

Cetățenie: română | **Gen:** Feminin | (+40) 751643227 | anca.tanasa@uaic.ro |
Strada Toma Cozma, Nr. 3, 700554, Iași, România

EXPERIENȚA PROFESIONALĂ

11/02/2021 – ÎN CURS – Iași, România

ASISTENT UNIVERSITAR DOCTORAND – UNIVERSITATEA „ALEXANDRU IOAN CUZA” DIN IAȘI – FACULTATEA DE EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORT

Activitate didactică: predare lucrări practice la studii universitare de licență; activități de evaluare în cadrul activității didactice (verificări practice); activități de cercetare specifice domeniului, organizare și participare la manifestări științifice; verificare și selectare metode moderne pentru lucrări practice.

Asistent universitar la disciplinele:

Gimnastica de bază - anul I, specializările: Educație fizică și sport; Sport și performanță motrică; Kinetoterapie și motricitate specială.

Teorie și practica în sporturi de expresie: dans sportiv - anul I, specializările: Educație fizică și sport; Sport și performanță motrică.

Teoria și practica ramuri ale gimnasticii: gimnastica ritmică - anul III, specializarea: Educație fizică și sport.

Înot și hidroterapie - anul II, specializarea: Kinetoterapie și motricitate specială.

Teoria și practica în sporturile de iarnă: schi alpin, anul I, specializarea: Educație fizică și sport.

Teoria și practica în activități de turism și orientare turistică, anul I, specializarea: Educație fizică și sport.

Stagiu de practică în unități de învățământ - anul II, specializarea: Educație fizică și sport.

Practica pedagogică în învățământul preuniversitar obligatoriu - anul III, specializarea: Kinetoterapie și motricitate specială

Învățământ | admefs@uaic.ro | <http://www.sport.uaic.ro/> |

Strada Toma Cozma, Nr. 3, 700554, Iași, România

www.sport.uaic.ro

01/10/2019 – 05/07/2020 – Iași

CADRU DIDACTIC ASOCIAT – UNIVERSITATEA „ALEXANDRU IOAN CUZA” DIN IAȘI

Activitate didactică: predare lucrări practice la studii universitare de licență; activități de evaluare în cadrul activității didactice (verificări practice); activități de cercetare specifice domeniului, organizare și participare la manifestări științifice; verificare și selectare metode moderne pentru lucrări practice.

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

Departamentul Facultatea de Psihologie și Științe ale Educației | Învățământ | secretariat.fpse@uaic.ro |

<http://www.psih.uaic.ro/> | Strada Toma Cozma, nr. 3, 700554, Iași, România

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

01/09/2016 – 31/08/2021 – Iași, România

PROFESOR TITULAR, GRADUL DIDACTIC 2 – ȘCOALA GIMNAZIALĂ „ȘTEFAN BÂRSĂNESCU” IAȘI

Principalele activități și responsabilități: educație formală; educație non-formală; organizarea competițiilor sportive; consilierea elevilor; organizarea activităților artistice.

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

Profesor diriginte la clasa a VIII a A

Educație Fizică și Sport | Învățământ | sc15iasi@yahoo.com | <https://scsb.ro/> |

Strada Zugravi, Nr.12A, 700092, Iași, România

● **EDUCAȚIE ȘI FORMARE PROFESIONALĂ**

07/02/2022

CERTIFICAT DE PARTICIPARE LA WEB OF SCIENCE: „CĂUTAREA, VIZUALIZAREA ȘI ANALIZA BREVETELOR” – Web of Science Group

23/02/2022

CERTIFICAT DE PARTICIPARE LA WEB OF SCIENCE: „IDENTIFICAREA PRINCIPALILOR LIDERI DE OPINIE CU AJUTORUL DATELOR WEB OF SCIENCE” – Web of Science Group

24/02/2022

CERTIFICAT DE PARTICIPARE LA WEB OF SCIENCE: „EMERGING SOURCES CITATION INDEX” – Web of Science Group

11/03/2022 – 12/03/2022

CERTIFICAT DE PARTICIPARE LA CONFERINȚA: „YOUTH IN THE PERSPECTIVE OF THE OLYMPIC MOVEMENT” – Facultatea de Educație Fizică și sporturi montane Brașov

27/09/2021

CERTIFICAT DE PARTICIPARE LA WEB OF SCIENCE: „OPEN ACCES ȘI FINANȚARE ÎN CERCETARE” – Web of Science Group

29/09/2021

CERTIFICAT DE PARTICIPARE LA WEB OF SCIENCE: „ÎNCEPE ANUL UNIVERSITAR CU NOUL WEB OF SCIENCE” – Web of Science Group

25/10/2021

CERTIFICAT DE PARTICIPARE LA WEB OF SCIENCE: „NOȚIUNI INTRODUCTIVE PRIVIND CLASAMENTELE UNIVERSITARE MONDIALE” – Web of Science Group

01/10/2021 – 01/11/2021

CERTIFICAT DE PARTICIPARE ÎN CADRUL PROIECTULUI UNITEACH UAIC - PERFORMANȚĂ ȘI INOVAȚIE ÎN ACTIVITATEA DIDACTICĂ LA UNIVERSITATEA „ALEXANDRU IOAN CUZA” DIN IAȘI – Universitatea „Alexandru Ioan Cuza” din Iași

02/09/2021

CERTIFICAT DE ACORDARE A GRADULUI DIDACTIC II – Ministerul Educației Naționale și Cercetării Științifice

06/04/2020 – 13/04/2020

CERTIFICAT DE ABSOLVIRE A CURSULUI: „PROFESOR ÎN ONLINE” – Digital Nation

07/05/2020

CERTIFICAT DE PARTICIPARE LA WEB OF SCIENCE: „CUM SĂ ECONOMISEȘTI TIMP CU ENDNOTE” – Web of Science Group

30/05/2020

CERTIFICAT DE ABSOLVIRE A CURSULUI: „MANAGEMENT EDUCAȚIONAL PRIN TEHNOLOGII MODERNE” – Asociația furnizorilor de formare profesională Chișinău, Republica Moldova

23/11/2020

CERTIFICAT DE PARTICIPARE LA WEB OF SCIENCE: „NOUA PLATFORMĂ WEB OF SCIENCE” – Web of Science Group

06/04/2019

CERTIFICAT DE ABSOLVIRE A CURSULUI: „RECOMANDAREA EXERCITIULUI FIZIC ÎN PRACTICA MEDICALĂ” – Centrul Medical Preventis

18/05/2019

CERTIFICAT DE PARTICIPARE LA CONFERINȚA ANUALĂ: „PREVENȚIA OBEZITĂȚII LA VÂRSTA COPILĂRIEI” – Universitatea de Medicină și Farmacie „Grigore T. Popa” Iași

26/06/2019

CERTIFICAT DE ABSOLVIRE A CURSULUI DE PREGĂTIRE ÎN ACORDAREA PRIMULUI AJUTOR DE BAZĂ ȘI DEFIBRILARE EXTERNĂ AUTOMATĂ – Societatea Națională de Cruce Roșie

23/11/2018

CERTIFICAT DE PARTICIPARE LA CONFERINȚA NAȚIONALĂ FAIRHAP – Facultatea de Educație Fizică și Sport Iași

19/05/2018

CERTIFICAT DE PARTICIPARE LA CONFERINȚA: PREVENȚIA OBEZITĂȚII LA VÂRSTA COPILĂRIEI” – Universitatea de Medicină și Farmacie „Grigore T. Popa” Iași

24/11/2017 – 26/11/2017

CERTIFICAT DE PARTICIPARE LA FITSPORT - FESTIVALUL INTERNAȚIONAL AL TINEREȚII, ȘTIINȚEI ȘI SPORTULUI – Facultatea de Educație Fizică și Sport Iași

06/10/2017

CERTIFICAT DE ABSOLVIRE A CURSULUI: „INIMA ȘI SPORTUL” – Societatea Română de Cardiologie

07/12/2017 – 02/02/2018

ATESTAT DE FORMARE CONTINUĂ A PERSONALULUI DIDACTIC: „DIALOG SOCIAL ȘI LEADERSHIP ÎN EDUCAȚIE” – Federația Sindicatelor Libere din Învățământ

11/04/2017

CERTIFICAT DE ACORDARE A DEFINITIVĂRII ÎN ÎNVĂȚĂMÂNT – Ministerul Educației Naționale și Cercetării Științifice

12/06/2017

CERTIFICAT DE ABSOLVIRE A DEPARTAMENTULUI PENTRU PREGĂTIREA PERSONALULUI DIDACTIC, NIVELUL II – Ministerul Educației Naționale și Cercetării Științifice

07/04/2015

CERTIFICAT DE ABSOLVIRE A DEPARTAMENTULUI PENTRU PREGĂTIREA PERSONALULUI DIDACTIC, NIVELUL I – Ministerul Educației Naționale și Cercetării Științifice

20/11/2013

DIPLOMĂ DE MASTER: „STUDIUL PRIVIND PRACTICAREA FORMELOR COMBINATE DE FITNESS MUSCULAR - FITNESS FUSION” – Ministerul Educației Naționale și Cercetării Științifice

11/05/2012

DIPLOMĂ DE LICENȚĂ: „ASPECTE METODOLOGICE PRIVIND UTILIZAREA EXERCIȚIILOR DE STEP AEROBIC LA VÂRSTA ADULTĂ” – Ministerul Educației Naționale și Cercetării Științifice

● **COMPETENȚE LINGVISTICE**

Limbă(i) maternă(e): **ROMÂNĂ**

Altă limbă (Alte limbi):

	COMPREHENSIUNE		VORBIT		SCRIS
	Comprehenșiune orală	Citit	Exprimare scrisă	Conversație	
ENGLEZĂ	B1	B1	B1	B1	B1

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

● **COMPETENȚE DIGITALE**

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

● **COMPETENȚE ORGANIZATORICE**

Competențe și aptitudini organizatorice

Competențe organizatorice dobândite în anii în care am avut responsabilități esențiale.

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

Cunoașterea procedurilor de control a calității.

Capacitatea de a modela educațional elevii și studenții.

Abilitatea de a media conflicte organizaționale.

Capacitatea de a coordona echipe de lucru cu responsabilități diverse.

Capacități și abilități organizatorice:

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

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.

Aceste aptitudini au fost dobândite și perfecționate în perioada de experiență profesională, din ipostaza de: coordonarea echipelor sportive, profesor în învățământul preuniversitar și universitar, coordonator activități extrașcolare, coordonator proiecte de cercetare.

● **COMPETENȚE DE COMUNICARE ȘI INTERPERSONALE**

Competențe de comunicare

Coordonarea echipelor de lucru în cadrul Școlii Gimnaziale „Ștefan Bârsănescu” Iași.

Realizarea rapoartelor de cercetare în cadrul Școlii Doctorale în Știința Sportului și Educației Fizice.

Membru în comisia pentru evidența rezultatelor obținute de elevii școlii la olimpiade și concursuri școlare.

Membru în Comisia de mobilitate din Școala Gimnazială „Ștefan Bârsănescu” Iași - secretar comisie.

● **ALTE COMPETENȚE**

Competențe și abilități sociale

Spirit de echipă.

Capacitatea de adaptare sporită.

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

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

● **PERMIS DE CONDUCERE**

Permis de conducere: B

● **PROIECTE**

08/07/2018 – 16/07/2018

Erasmus+ Sport: „Get Addicted to Sport Values”

PUBLICAȚII

Study On The Physical Training Of Female Gymnasts In Beam

Tanasă, A.R., Moraru, C.E., Trofin, P.F., Iordache, A.M., Tomozei, A.R., Ștefan, G.N.
<https://doi.org/10.31926/but.shk.2021.14.63.1.3> – 2021
Science of Human Kinetics 14(63), 23 – 30.

An Analysis Of Extracurricular Physical Activities Among Middle - Schoolers

Tanasă, A.R., Trofin, P.F., Moraru, C.E.
<https://www.kif.unizg.hr/news/16755/9-Conference-Kinesiology-2021-Proceedings-final-za-objavu-web.pdf?fbclid=IwAR37oWMVpr91tmgEpQxeAjYqjZrz2cTktShDDy337bhklzW2nneg03UPIw> – 2021
9 th International Scientific Conference on Kinesiology, Opatija, Croatia, p. 445

Monitoring Force In Midle School Students During The Covid 19 Pandemic

Tanasă, A.R., Trofin, P.F., Puni, A.R.
<https://doi.org/10.36836/2021/2/23> – 2021
Journal of Physical Education and Sports, 21(1), 1 - 7

Study On The Practice Of Combined Muscular Fitness Forms. Filodirito Editore Proceedings

Tanasă, A.R., Moraru, C.E., Dumitru, I.M., Trofin, P.F., Tomozei, A.R., Toader, N.G.
<https://www.webofscience.com/wos/woscc/full-record/WOS:000682773700009> – 2021
Study On The Practice Of Combined Muscular Fitness Forms. Filodirito Editore Proceedings, pp. 63 - 69

Comparative Study Regarding Extracurricular Sports Activity Among Primary And Middle Schoolers

Tanasă, A.R., Moraru, C.E., Trofin, P.F., Puni, A.R., Tomozei, A.R.
<https://doi.org/10.18662/wlc2021/63> – 2021
World LUMEN Congress, 17(2021). 640 - 649

Shockwave Therapy – A Modern And Revolutionary Method In Recovery Of Plantar Fasciitis

Ștefan, N.G., Moraru, C.E., Tanasă, A.R., Tomozei, A.R.
<https://www.webofscience.com/wos/woscc/full-record/WOS:000682773700048> – 2021
Filodirito Editore Proceedings, pp. 318 - 324

Contribution Of Radiofrequency, Elongation, And Laser To Treating The Acute Low Back Pain Of Athletes. Science

Ștefan, N.G., Moraru, C.E., Tanasă, A.R., Tomozei, A.R.
2021
Movement and Health, 21(2), 501 - 506

The Technical Profile of 110 -m Hurdlers In The Seniors

Tomozei, A.R., Morrau, C.E., Tanasă, A.R., Ștefan, N.G.
2021

Physical Profile Differences Between the Players of The First Two Men's Handball Leagues In Romania

Trofin, P.F., Honceriu, C., Tanasă, A.R.

<https://doi.org/10.31926/but.shk.2021.14.63.2.3> – 2021

Bulletin of the Transilvania University of Braşov, 14(63), 27 - 35

Corelations Between Biological Growth And Motor Capacities Of Primary School Children

Tanasă, A.R., Moraru, C.E., Trofin, P.F., Puni, A.R., Tomozei, A.R., Toader G.N., Muntianu, V.A

2021

International Scientific Conference „Perspective in Physical Education and Sport”, Constanţa, 20 - 21 Mai - în curs de publicare

Study On The Motor Capacity Of Female Gymnasts Aged 10 – 12 In The Pandemic Context

Tanasă, A.R., Moraru, C.E

2021

International Conference of the Universitaria Consortium in Physical Education, Sports and Physiotherapy, 12 – 13 Noiembrie, Iaşi – în curs de publicare

Study Concerning The Improvement Of Coordinative Abilities In Junior Female Gymnasts Aged 10 – 12

Tanasă, A.R., Moraru, C.E., Trofin, P.F., Tomozei, A.R., Ştefan, N.G

2021

International Congress Of Education, Health And Human Movement, 10 - 12 June, Bucharest - în curs de publicare.

Heart Rate Modification Of Junior Handbal Player Field Testing

Muntianu, V.A., Tomozei, A.R., Tanasă, A.R., Martinaş, P.F

2021

International Scientific Conference „Perspective in Physical Education and Sport”, Constanţa, 20 - 21 Mai - în curs de publicare

Study Regarding Increased Range Of Motion And Muscular Force In Knee Joint Sprains

Ştefan, N.G., Moraru, C.E., Tomozei, A.R., Tanasă, A.R

2021

International Congress Of Education, Health And Human Movement, 10 - 12 June, Bucharest - în curs de publicare.

Study Regarding Peak Performance Age In Speed Races At National Level

Tomozei, A.R., Moraru, C.E., Tanasă, A.R., Ştefan, N.G., Muntianu, A.V., Martinaş, P.F

2021

International Scientific Conference „Perspective in Physical Education and Sport”, Constanţa, 20 - 21 Mai - în curs de publicare

Impact Of The Sars-Cov2 Pandemic On Athletic Performance In The 100 m Race

Tomozei, A.R., Ștefan, N.G., Tanasă, A.R., Moraru, C.E
2021

International Congress Of Education, Health And Human Movement, 10 - 12 June, Bucharest - în curs de publicare.

Corelations Between Food Education And Body Composition Among Students Aged 16 – 18

Trofin, P.F., Puni, A.R., Ungurean, B.C., Dumitru, M.I., Tanasă, A.R
2021

International Conference of the Universitaria Consortium in Physical Education, Sports and Physiotherapy, 12 -13 Noiembrie, Iași - în curs de publicare.

The Effects of Gymnastics Training on Static Balance Among Children Aged 4 to 8

Tanasă, A.R., Dumitru, I.M., Budacă, M.V.
[10.31926/but.shk.2020.13.62.1.14](https://doi.org/10.31926/but.shk.2020.13.62.1.14) – 2020

Bulletin of the Transilvania University of Brașov, 13(62), 111 - 118

Qualitative Changes In Rhythmic Gymnastics Hoop Throws from The Perspective of Biomechanical Analysis

Tanasă, A.R., Tomozei, A.R., Ștefan, N.G., Gavriluț, G
[10.31926/but.shk.2020.13.62.1.14](https://doi.org/10.31926/but.shk.2020.13.62.1.14) – 2020

Interdisciplinary Journal of Physical Education and Sport, 20(1), 1 - 8

The Diet of Schoolchildren, between Theory and Reality

Tanasă, A.R., Moraru, C.E., Tomozei R.A., Toader, G.N
[10.29081/gsjesh.2020.21.1.06](https://doi.org/10.29081/gsjesh.2020.21.1.06) – 2020

Scientific Journal of Education, Sports, and Health, 21(1), 73 - 86

Study on The Improvement of The Methodical Design Used in The Acrobatic Training Process in Capoeira in The Initiation-Consolidation Stage Among Middle – Schoolers

Dumitru, I.M., Mangalagiu, I., Tanasă, A.R.
[10.36836/2020/2/15](https://doi.org/10.36836/2020/2/15) – 2020

Interdisciplinary Journal of Physical Education and Sport, 20(1), 1 - 15

The Tecar Therapy to Support Sports Traumatology

Ștefan, N.G., Tanasă, A.R., Moraru, C.E
doi.org/10.36836/UAIC/FEFS/10.58 – 2020

Interdisciplinary Journal of Physiccal Education and Sports, 19(2), 69 - 74

Shockwave Therapy – a modern and Efficient Pain Treatment

Ștefan, N.G., Moraru, C.E., Tanasă, A.R., Tomozei, R.A.
<https://doi.org/10.36836/2020/2/9> – 2020

Interdisciplinary Journal of Physical Education and Sport, 20(2), 1 – 6

The technical profile of 110 -m hurdlers in the seniors' competitions

Tomozei R.A, Moraru C.E., Tanasă A.R., Ștefan N.G

<https://fefstim.uvt.ro/wp-content/uploads/2014/07/Program-FEFSTIM2020-pentru-site-finalb.pdf>. – 2020

Technical Approach Concerning Hurdles and Steeplechase

Tomozei, A.R., Tanasă, A.R., Ștefan, N.G

[10.36836/2020/2/3](https://doi.org/10.36836/2020/2/3) – 2020

Interdisciplinary Journal of Physical Education and Sport, 20(1), 1 - 9

The Influences of Step Aerobics Routines on Exercise Capacity Among Middle-Aged Women

Tanasă, A.R., Dumitru, I.M., Moraru, C.E., Nichifor, F

<https://doi.org/10.36836/UAIC/FEFS/10.59> – 2019

Interdisciplinary Journal of Physiccal Education and Sports, 19(2), 75 - 80

Analysis of Speed Run Technique through Biomechanics. Scientific Journal of Education, Sports, and Health

Tomozei R.A., Moraru C.E., Tanasă A.R., Gavriluț G

[10.29081/gsjesh.2020.21.206](https://doi.org/10.29081/gsjesh.2020.21.206) – 2019

Scientific Journal of Education, Sports, and Health, 21(2), 90 - 100