

**PLAN DE ÎNVĂȚĂMÂNT valabil începând din anul universitar 2023-2024**

**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 EDUCATIE FIZICA SI SPORT**  
**DEPARTMENT OF PHYSICAL EDUCATION AND SPORTS**

**Domeniul: EDUCATIE FIZICA SI SPORT**

**Area of study: PHYSICAL EDUCATION AND SPORTS**

**Specializarea/Programul de studiu: Educație fizică și sportivă**

**Programme of study: Physical Education and Sports**

**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. COMPETENȚE/REZULTATE ALE ÎNVĂȚĂRII:****a. Competențe profesionale**

- o Proiectarea modulară (Educație fizică și sportivă) și planificarea conținuturilor de bază ale domeniului cu orientare interdisciplinară
- o Organizarea curriculumului integrat și a mediului de instruire și învățare, cu accent interdisciplinar (Educație fizică și sportivă)
- o Evaluarea creșterii și dezvoltării fizice și a calității motricității potrivit cerințelor/ obiectivelor specifice educației fizice și sportive, a atitudinii față de practicarea independentă a exercițiului fizic
- o Descrierea și demonstrarea sistemelor operaționale specifice Educației fizice și sportive, pe grupe de vârstă
- o Evaluarea nivelului de pregătire a practicanților activităților de educație fizică și sport
- o Utilizarea elementelor de management și marketing specifice domeniului

**b. Competențe transversale**

- o Organizarea de activități de educație fizică și sportive pentru persoane de diferite vârste și niveluri de pregătire în condiții de asistență calificată, cu respectarea normelor de etică și deontologie profesională
- o Îndeplinirea în condiții de eficiență și eficacitate a sarcinilor de lucru pentru organizarea și desfășurarea activităților sportive
- o Operarea cu programe digitale, documentarea și comunicarea într-o limbă de circulație internațională

**c. Rezultate ale învățării**

- o A) Cunoștințe
  - Cunoștințe avansate într-un domeniu de muncă sau de studiu, care implică înțelegerea critică a teoriilor și principiilor.
- o b) Aptitudini
  - Aptitudini avansate, care denotă control și inovare, necesare pentru a rezolva probleme complexe și imprevizibile într-un domeniu de muncă sau de studiu specializat
- o c) Responsabilitate și autonomie
  - Gestionarea de activități sau proiecte tehnice sau profesionale complexe, prin asumarea responsabilității pentru luarea deciziilor în situații de muncă sau de studiu imprevizibile. Asumarea responsabilității pentru gestionarea dezvoltării profesionale a indivizilor și a grupurilor

## II. CERINȚE PENTRU OBTINEREA DIPLOMEI DE LICENȚĂ

180 credite din care:

- 168 credite la disciplinele obligatorii;  
inclusiv 2 credite pentru o limbă străină (1/6 semestre)
- 12 credite la disciplinele opționale;
- 8 credite la disciplinele facultative;

Și

- 0 credite pentru disciplina Educație fizică
- 10 credite la examenul de licență

## III. DESFĂȘURAREA STUDIILOR (în număr de săptămâni)

	Activități didactice		Sesiune			
	Sem I	Sem II	Sem I		Sem II	
			E <sup>1</sup>	R <sup>2</sup>	E	R
Anul I	14	14	3	1	3	1
Anul II	14	14	3	1	3	1
Anul III	14	12	3	1	3	1

<sup>1</sup> Sesiune de examene

<sup>2</sup> Sesiune de restanțe

## IV. NUMĂRUL ORELOR PE SĂPTĂMÂNĂ

	Semestrul I				Semestrul II			
	C	S	L+Lp	Pondere <sup>3</sup>	C	S	L+Lp	Pondere
Anul I	10	6	8	71%	11	4	9	31%
Anul II	12	2	10	100%	10	4	10	29%
Anul III	12	2	10	100%	12	10	6	62%

<sup>3</sup>C/(S + L + Lp)

## V. NUMĂRUL DE ORE DE ACTIVITATE ORGANIZATĂ PREVĂZUTĂ ÎN PLANUL DE ÎNVĂȚĂMÂNT PENTRU ÎNTREGUL CICLU AL STUDIILOR DE LICENȚĂ

Tip activitate	Nr. ore	Pondere
Curs	914	45%
Seminar	372	18%
Laborator + Lucrări practice	730	36%
<b>Număr total ore</b>	<b>2016</b>	<b>100%</b>

## VI. PONDEREA DISCIPLINELOR DE STUDIU DUPĂ CATEGORIA FORMATIVĂ

	Categorie formativă				
	DF	DS	DC	DD	DOU
Semestrul I	58%	0%	8%	17%	17%
Semestrul II	58%	0%	0%	42%	0%
Semestrul III	0%	42%	12%	46%	0%
Semestrul IV	0%	67%	12%	8%	12%
Semestrul V	12%	25%	12%	50%	0%
Semestrul VI	14%	43%	14%	29%	0%
<b>ÎNTREGUL CICLU DE STUDII</b>	<b>24%</b>	<b>30%</b>	<b>10%</b>	<b>32%</b>	<b>5%</b>

DF - Discipline fundamentale / DS - Discipline de specialitate / DC - Discipline complementare / DD - Discipline de domeniu / DOU - Discipline la opțiunea universității

**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	83%	17%	8%
Semestrul IV	88%	12%	8%
Semestrul V	83%	17%	8%
Semestrul VI	86%	14%	7%
<b>ÎNTREGUL CICLU DE STUDII</b>	<b>90%</b>	<b>10%</b>	<b>5%</b>

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	56
Proiect	0

**IX. NUMĂR EVALUĂRI PE ÎNTREGUL CICLU DE STUDII**

	Tipul evaluării		
	Examen	Colocviu	Evaluare pe parcurs
Semestrul I	6	1	0
Semestrul II	6	1	0
Semestrul III	5	1	1
Semestrul IV	4	2	1
Semestrul V	5	1	1
Semestrul VI	6	1	0
<b>ÎNTREGUL CICLU DE STUDII</b>	<b>32</b>	<b>7</b>	<b>3</b>

**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;

**RECTOR,**  
Prof. Univ. Dr. Tudorel  
**PODȘOR**

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

**DIRECTOR DEPARTAMENT,**  
Conf. Univ. Dr. Lucian  
**POPESCU**

**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 EDUCATIE FIZICA SI SPORT**  
**DEPARTMENT OF PHYSICAL EDUCATION AND SPORTS**  
**Domeniul: EDUCATIE FIZICA SI SPORT**  
**Area of study: PHYSICAL EDUCATION AND SPORTS**  
 Specializarea/Programul de studiu: Educație fizică și sportivă  
 Programme of study: Physical Education and Sports

### PLAN DE ÎNVĂȚĂMÂNT discipline reglementate

Sem.	Tip reg.	Denumirea disciplinei	Codul disciplinei	Tipul disciplinei	Nr.ore/săpt. (fizic+online)				FV	Cr
					C	S	L	LP		
I	LS	Limba străină Foreign language	31060010010SL1311112	DC	0	2	0	0	C	2
III	PS	Stagiu de practică în unități de învățământ Traineeship in Educational Institutions	31060010010SL1212164	DS	0	0	0	2	EVP	2
IV	EI	Etică și integritate academică Ethics and Academic Integrity	31060010010SL1322276	DOU	1	2	0	0	C	3
IV	TIC	Utilizare soft-uri specializate în Știința Sportului și Educației Fizice Use of specialized software in the Science of Sport and Physical Education	31060010010SL1322280	DOU	1	2	0	0	C	3
V	PS	Stagiu de practică în baze de agrement Practical Training in Recreational Facilities	31060010010SL1213170	DS	0	0	0	2	EVP	2

Tip disciplină reglementată:

EF - Educație fizică    LS - Limbă străină    EI - Etică și integritate academică  
 PS - Practică de specialitate    TIC - TIC    Pr - Proiect

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 SI SPORT  
 DEPARTMENT OF PHYSICAL EDUCATION AND SPORTS  
 Domeniul: EDUCAȚIE FIZICĂ SI SPORT  
 Area of study: PHYSICAL EDUCATION AND SPORTS  
 Specializarea/Programul de studiu: Educație fizică și sportivă  
 Programme of study: Physical Education and Sports  
 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: 2023-2026

Anexa 1

APROBAT,  
 RECTOR,  
 Prof. Univ. Ur. Tudorel TOADER



## PLAN DE ÎNVĂȚĂMÂNT

Anul de studiu I

### 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	L.P			C	S	L	L.P
Discipline obligatorii (Compulsory courses)													
1	Bazele generale ale atletismului Fundamentals of Athletics	31060010010SL1111101	DF	2	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	DD	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	DOU	2	2	0	0	E	5	0	0	0	0
<b>Total</b>				<b>10</b>	<b>6</b>	<b>0</b>	<b>8</b>		<b>30</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>

### 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
<b>Discipline obligatorii (Compulsory courses)</b>													
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	DD	2	0	0	2	E	4	0	0	0	0
6	Teoria și practica în activități de turism și orientare turistică Theory and Practice of Tourism and Orienteering	31060010010SL1211260	DD	2	0	0	2	E	5	0	0	0	0
7	Teoria și practica în sporturi de expresie: dans sportiv Theory and Practice of Artistry: Dancesport	31060010010SL1211261	DD	1	0	0	1	C	3	0	0	0	0
<b>Total</b>				<b>11</b>	<b>4</b>	<b>0</b>	<b>9</b>		<b>30</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>

### 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
<b>Discipline obligatorii (Compulsory courses)</b>													
1	Fiziologie Physiology	31060010010SL1212117	DD	2	1	0	0	E	6	0	0	0	0
2	Teoria și practica în sporturi de apă: înot Theory and Practice of Water Sports: Swimming	31060010010SL1212118	DD	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	EVP	2	0	0	0	0
6	Management aplicat în Știința Sportului și Educației Fizice Applied Management to Science of Sports and Physical Education	31060010010SL1312174	DC	2	1	0	0	E	4	0	0	0	0
<b>Discipline opționale: 1 din 2 (Optional courses: 1 out of 2)</b>													
7	Teoria și practica în sporturi de combat: Judo Theory and Practice of Fighting Sports: Judo	31060010010SL1222138	DD	2	0	0	2	C	3	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				
<b>Total</b>											<b>12</b>	<b>2</b>	<b>0</b>	<b>10</b>	<b>30</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>
Discipline facultative (Supplementary courses)																			
8	Gimnastică aerobică de întreținere Aerobic and Physical Fitness	31060010010SL1432166	DS	0	0	0	2	EVP	2	0	0	0	0	0	0				
<b>Semestrul 4</b>																			
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	6	0	0	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	0					
3	Metodica predării voleiului în școală Teaching Methodology of Volleyball in Schools	31060010010SL1212226	DS	2	0	0	2	F	5	0	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	0					
5	Aplicații practice discipline sportive de apă Practical Applications of Water Sports	31060010010SL1212263	DD	0	0	0	2	EVP	2	0	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	4	0	0	0	0	0					
Discipline opționale: 1 din 3 (Optional courses: 1 out of 3)																			
	Șah Chess	31060010010SL1322275										0	0	0	0				
7	Etică și integritate academică Ethics and Academic Integrity	31060010010SL1322276										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										0	0	0	0				
<b>Total</b>											<b>10</b>	<b>4</b>	<b>0</b>	<b>10</b>	<b>30</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>
Discipline facultative (Supplementary courses)																			
8	Snowboard Snowboarding	31060010010SL1232277	DD	0	0	0	2	EVP	2	0	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	2	1	0	0	E	5	0	0	0	0		
2	Teoria și practica în ramuri ale gimnasticii: gimnastică artistică Theory and Practice of Gymnastics: Artistic Gymnastics	31060010010SL1213137	DD	2	0	0	2	E	5	0	0	0	0		
3	Teoria și practica în ramuri ale gimnasticii: gimnastica ritmică Theory and Practice of Gymnastics: Rhythmic Gymnastics	31060010010SL1213140	DD	2	0	0	2	E	5	0	0	0	0		
4	Practica și metodică activităților motrice pe grupe de vârstă Practice and Methodology of Movement by Age Groups	31060010010SL1213145	DS	2	0	0	2	E	6	0	0	0	0		
5	Stagiu de practică în baze de agrement Practical Training in Recreational Facilities	31060010010SL1213170	DS	0	0	0	2	EVP	2	0	0	0	0		
6	Metode de cercetare în Știința Sportului și Educației Fizice Research Methods in Science of Sports and Physical Education	31060010010SL1313172	DC	2	1	0	0	E	4	0	0	0	0		
Discipline opționale: 1 din 3 (Optional courses: 1 out of 3)															
7	Teoria și practica în alte ramuri sportive: Tenis de câmp Theory and Practice of Other Sports: Lawn Tennis	31060010010SL1223143										0	0	0	0
	Teoria și practica în alte ramuri sportive: Tenis de masă Theory and Practice of Other Sports: Table Tennis	31060010010SL1223168	DD	2	0	0	2	C	3	0	0	0	0	0	
	Teoria și practica în alte ramuri sportive: Badminton Theory and Practice of Other Sports: Badminton	31060010010SL1223179										0	0	0	0
<b>Total</b>				<b>12</b>	<b>2</b>	<b>0</b>	<b>10</b>		<b>30</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	
Discipline facultative (Supplementary courses)															
8	Expresie corporală și autoapărare Bodily expression and self-defense	31060010010SL1233181	DS	0	2	0	0	C	2	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
<b>Discipline obligatorii (Compulsory courses)</b>													
1	Educație pentru sănătate și prim ajutor Education for Health and First Aid	31060010010SL1113216	DF	2	2	0	0	E	5	0	0	0	0
2	Stagiul de pregătire și elaborare a lucrării de licență Preparation of the BA Thesis	31060010010SL1213242	DD	0	4	0	0	E	2	0	0	0	0
3	Fitness Fitness	31060010010SL1213244	DS	2	0	0	2	E	4	0	0	0	0
4	Evaluare motrică și somato-funcțională Motor and Somatic and Functional Assessment	31060010010SL1213269	DD	2	2	0	0	E	5	0	0	0	0
5	Activități motrice adaptate Adapted Motor Activities	31060010010SL1213271	DS	2	0	0	2	E	5	0	0	0	0
6	Comunicare în Știința Sportului și Educației Fizice Communication in Science of Sports and Physical Education	31060010010SL1313273	DC	2	2	0	0	E	6	0	0	0	0
<b>Discipline opționale: 1 din 3 (Optional courses: 1 out of 3)</b>													
	Activități motrice de timp liber: Volei redus Movement & Leisure: Small-sized Volleyball	31060010010SL1223224								0	0	0	0
7	Activități motrice de timp liber: Fotbal-tenis Movement & Leisure: Football-tennis	31060010010SL1223229	DS	2	0	0	2	C	3	0	0	0	0
	Activități motrice de timp liber: Rugby Movement & Leisure: Rugby	31060010010SL1223278								0	0	0	0
<b>Total</b>				<b>12</b>	<b>10</b>	<b>0</b>	<b>6</b>		<b>30</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>
<b>Discipline facultative (Supplementary courses)</b>													
8	Tehnici de autoapărare Self-defense techniques	31060010010SL1233282	DS	0	2	0	0	C	2	0	0	0	0
Susținerea lucrării de finalizare a studiilor				<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>		<b>10</b>				

**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; EVP - Evaluare pe parcurs)**
**Cr - Număr credite ECTS**
**DECAN,**  
**Prof. Univ. Dr. Beatrice-Aurelia ABALAȘEI**
**DIRECTOR DEPARTAMENT,**  
**Conf. Univ. Dr. Lucian POPESCU**