



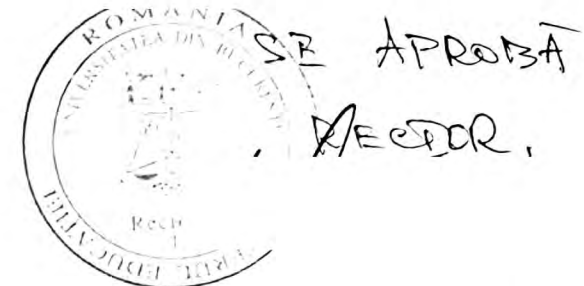
UNIVERSITATEA DIN BUCUREȘTI  
 DEPARTAMENTUL DE EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORT  
 DOMENIUL: ȘTIINȚA SPORTULUI ȘI EDUCAȚIEI FIZICE  
 FORMA DE ÎNVĂȚĂMÂNT: CU FRECVENȚĂ

**PLAN DE ÎNVĂȚĂMÂNT 2022-2023**

| Nr. crt. | DENUMIREA DISCIPLINEI                                    | ANUL I              |           |                     |           | Forma de evaluare | Total ore conv. C | Total ore conv. LP | Total ore conv. | Credite | Tip de predare    |
|----------|--|---------------------|-----------|---------------------|-----------|-------------------|-------------------|--------------------|-----------------|---------|-------------------|
|          |  | SEM. I              |           | SEM. II             |           |                   |                   |                    |                 |         |                   |
|          |  | Activitate frontală |           | Activitate frontală |           |                   |                   |                    |                 |         |                   |
|          |  | C                   | LP        | C                   | LP        |                   |                   |                    |                 |         |                   |
| 1        | ACTIVITĂȚI SPORTIVE MONTANE ȘI NAUTICE                   |                     | 2         |                     | 2         | V                 |                   | 450                | 450             | 2       | față în față 100% |
| 2        | ATLETISM   |                     | 2         |                     | 2         | V                 |                   | 224                | 224             | 2       | față în față 100% |
| 3        | AUTOAPĂRARE  |                     | 2         |                     | 2         | V                 |                   | 308                | 308             | 2       | față în față 100% |
| 4        | ACTIVITĂȚI MOTRICE DE TIMP LIBER                         | 1                   |           | 1                   |           | V                 | 56                |                    | 56              | 2       | față în față 100% |
| 5        | BADMINTON  |                     | 2         |                     | 2         | V                 |                   | 308                | 308             | 2       | față în față 100% |
| 6        | BASCHEȚ  |                     | 2         |                     | 2         | V                 |                   | 112                | 112             | 2       | față în față 100% |
| 7        | DANS SPORTIV   | 1                   | 2         | 1                   | 2         | V                 | 56                | 394                | 450             | 2       | față în față 100% |
| 8        | DANS POPULAR   |                     | 2         |                     | 2         | V                 |                   | 56                 | 56              | 2       | față în față 100% |
| 9        | EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORT                                 | 1                   |           | 1                   |           | V                 | 112               |                    | 112             | 2       | față în față 100% |
| 10       | FITNESS-CULTURISM  | 1                   | 2         | 1                   | 2         | V                 | 56                | 1036               | 1092            | 2       | față în față 100% |
| 11       | FOTBAL   | 1                   | 2         | 1                   | 2         | V                 | 56                | 700                | 756             | 2       | față în față 100% |
| 12       | GIMNASTICĂ AEROBICĂ                                      | 1                   | 2         | 1                   | 2         | V                 | 56                | 924                | 980             | 2       | față în față 100% |
| 13       | ÎNOT   | 1                   | 2         | 1                   | 2         | V                 | 56                | 112                | 168             | 2       | față în față 100% |
| 14       | PROFILAXIA ȘI TERAPIA PRIN MIȘCARE (Gimnastică medicală) | 1                   | 2         | 1                   | 2         | V                 | 56                | 84                 | 140             | 2       | față în față 100% |
| 15       | TENIS  | 1                   | 2         | 1                   | 2         | V                 | 56                | 560                | 616             | 2       | față în față 100% |
| 16       | TENIS DE MASĂ  |                     | 2         |                     | 2         | V                 |                   | 336                | 336             | 2       | față în față 100% |
| 17       | VOLEI  |                     | 2         |                     | 2         | V                 |                   | 364                | 364             | 2       | față în față 100% |
| 18       | HANDBAL  |                     | 2         |                     | 2         | V                 |                   | 154                | 154             | 2       | față în față 100% |
| 19       | KARATE   | 1                   | 2         | 1                   | 2         | V                 | 56                | 56                 | 112             | 2       | față în față 100% |
| 20       | ȘAH  |                     | 1         |                     | 1         | V                 | 56                | 84                 | 140             | 2       | față în față 100% |
|          | <b>Total ore</b>   | <b>10</b>           | <b>35</b> | <b>12</b>           | <b>35</b> |                   | <b>672</b>        | <b>6262</b>        | <b>6934</b>     |         |                   |

**DIRECTOR DEFS,**  
**Prof.univ.dr. ALINA-MIHAELA STOICA**

UNIVERSITATEA DIN BUCUREȘTI  
 DEPARTAMENTUL DE EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORT  
 DOMENIUL: ȘTIINȚA SPORTULUI ȘI EDUCAȚIEI FIZICE  
 FORMA DE ÎNVĂȚĂMÂNT: CU FRECVENȚA



**PLAN DE ÎNVĂȚĂMÂNT 2022-2023**

| Nr. crt.         | DENUMIREA DISCIPLINEI                  | ANUL II             |           |                     |           | Forma de evaluare | Total ore conv. C | Total ore conv. LP | Total ore conv. | Credite | Tip de predare    |
|------------------|--|---------------------|-----------|---------------------|-----------|-------------------|-------------------|--------------------|-----------------|---------|-------------------|
|                  |  | SEM. I              |           | SEM. II             |           |                   |                   |                    |                 |         |                   |
|                  |  | Activitate frontală |           | Activitate frontală |           |                   |                   |                    |                 |         |                   |
|                  |  | C                   | LP        | C                   | LP        |                   |                   |                    |                 |         |                   |
| 1                | ACTIVITĂȚI SPORTIVE MONTANE ȘI NAUTICE |                     | 2         |                     | 2         | V                 |                   | 168                | 168             | 2       | față în față 100% |
| 2                | ATLETISM                               |                     | 2         |                     | 2         | V                 |                   | 84                 | 84              | 2       | față în față 100% |
| 3                | AUTOAPĂRARE                            |                     |           |                     | 2         | V                 |                   | 28                 | 28              | 2       | față în față 100% |
| 4                | BADMINTON                              |                     | 2         |                     | 2         | V                 |                   | 28                 | 28              | 2       | față în față 100% |
| 5                | BASCHEȚ                                | 1                   | 1         | 1                   | 1         | V                 | 56                | 28                 | 84              | 2       | față în față 100% |
| 6                | DANS POPULAR                           |                     | 2         |                     | 2         | V                 |                   | 56                 | 56              | 2       | față în față 100% |
| 7                | DANS SPORTIV                           | 1                   | 2         | 1                   | 2         | V                 | 56                | 42                 | 98              | 2       | față în față 100% |
| 8                | EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI METODICĂ            |                     |           | 2                   |           | V                 | 56                |                    | 56              | 2       | față în față 100% |
| 9                | FITNESS-CULTURISM                      |                     | 2         |                     | 2         | V                 |                   | 280                | 280             | 2       | față în față 100% |
| 10               | FOTBAL                                 |                     | 2         |                     | 2         | V                 |                   | 56                 | 56              | 2       | față în față 100% |
| 11               | GIMNASTICĂ AEROBICĂ                    | 1                   | 2         | 1                   | 2         | V                 | 112               | 84                 | 196             | 2       | față în față 100% |
| 12               | HANDBAL                                |                     |           |                     | 1         | V                 |                   | 14                 | 14              | 2       | față în față 100% |
| <b>Total ore</b> |  | <b>3</b>            | <b>17</b> | <b>5</b>            | <b>20</b> |                   | <b>280</b>        | <b>868</b>         | <b>1148</b>     |         |                   |

**DIRECTOR DEFS,**  
**Prof.univ.dr. ALINA-MIHAELA STOICA**



**PLAN DE ÎNVĂȚĂMÂNT 2022-2023**

| Nr. crt. | DENUMIREA DISCIPLINEI                  | ANUL III            |          |                |                     |          |                | Forma de evaluare | Total ore conv. C | Total ore conv. LP | Total ore conv. | Credite           | Tip de predare    |
|----------|--|---------------------|----------|----------------|---------------------|----------|----------------|-------------------|-------------------|--------------------|-----------------|-------------------|-------------------|
|          |  | SEM. I              |          |                | SEM. II             |          |                |                   |                   |                    |                 |                   |                   |
|          |  | Activitate frontală |          | Echipa Reprez. | Activitate frontală |          | Echipa Reprez. |                   |                   |                    |                 |                   |                   |
|          |  | C                   | LP       |                | C                   | LP       |                |                   |                   |                    |                 |                   |                   |
| 1        | ACTIVITĂȚI SPORTIVE MONTANE ȘI NAUTICE |                     |          | 2              |                     |          | 2              |                   | 56                | 56                 |                 | față în față 100% |                   |
| 2        | ATLETISM                               |                     |          | 2              |                     |          | 2              |                   | 112               | 112                |                 | față în față 100% |                   |
| 3        | JUDO                                   |                     |          | 2              |                     |          | 2              |                   | 56                | 56                 |                 | față în față 100% |                   |
| 4        | BASCHEȚ                                | 1                   | 2        | 2              | 1                   | 2        | 2              | V                 | 56                | 140                | 196             | 2                 | față în față 100% |
| 5        | DANS SPORTIV                           |                     |          | 2              |                     |          | 2              |                   | 56                | 56                 |                 | față în față 100% |                   |
| 6        | FOTBAL                                 |                     |          | 2              |                     |          | 2              |                   | 56                | 56                 |                 | față în față 100% |                   |
| 7        | ÎNOT                                   |                     |          | 2              |                     |          | 2              |                   | 56                | 56                 |                 | față în față 100% |                   |
| 8        | KARATE                                 |                     |          | 2              |                     |          | 2              |                   | 56                | 56                 |                 | față în față 100% |                   |
| 9        | TENIS                                  |                     |          | 2              |                     |          | 2              |                   | 56                | 56                 |                 | față în față 100% |                   |
| 10       | TENIS DE MASĂ                          |                     |          | 2              |                     |          | 2              |                   | 56                | 56                 |                 | față în față 100% |                   |
| 11       | VOLEI                                  |                     |          | 2              |                     |          | 2              |                   | 56                | 56                 |                 | față în față 100% |                   |
|          | <b>Total ore</b>                       | <b>1</b>            | <b>2</b> |                | <b>1</b>            | <b>2</b> |                |                   | <b>56</b>         | <b>756</b>         | <b>812</b>      |                   |                   |

**DIRECTOR DEFS,**  
 Prof.univ.dr. ALINA-MIHAELA STOICA

UNIVERSITATEA DIN BUCUREȘTI  
 DEPARTAMENTUL DE EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORT  
 DOMENIUL: ȘTIINȚA SPORTULUI ȘI EDUCAȚIEI FIZICE  
 FORMA DE ÎNVĂȚĂMÂNT: CU FRECVENȚĂ



PLAN DE ÎNVĂȚĂMÂNT 2022-2023

| Nr. crt. | DENUMIREA DISCIPLINEI | ANUL IV             |    |                |                     |    |                | Forma de evaluare<br>V | Total ore conv. C | Total ore conv.LP | Total ore conv. | Credite | Tip de predare       |
|----------|-----------------------|---------------------|----|----------------|---------------------|----|----------------|------------------------|-------------------|-------------------|-----------------|---------|----------------------|
|          |                       | SEM. I              |    |                | SEM. II             |    |                |                        |                   |                   |                 |         |                      |
|          |                       | Activitate frontală |    | Echipa Reprez. | Activitate frontală |    | Echipa Reprez. |                        |                   |                   |                 |         |                      |
|          |                       | C                   | LP |                | C                   | LP |                |                        |                   |                   |                 |         |                      |
| 1        | DANS SPORTIV          | 1                   | 1  |                | 1                   | 1  |                | V                      | 52                | 26                | 78              | 2       | față în față<br>100% |
| 2        | BASCHET               |                     |    | 2              |                     |    | 2              |                        |                   | 56                | 56              |         | față în față<br>100% |
|          |                       |                     |    |                |                     |    |                |                        | 52                | 82                | 134             |         |                      |

DIRECTOR DEFS,  
 Prof.univ.dr. ALINA-MIHAELA STOICA