

ORAR IFR

ANUL I IFR EFS - SEM. II

DATA	ZIUA	ORA/DISCIPLINA/LOCUL/CADRUL DIDACTIC	
24.02.2025	SÂMBĂȚĂ		
25.02.2025	DUMINICĂ	12.00-15.50 LIMBĂ STRĂINĂ HP2/HP3, COLINĂ - ANTONARU C. (EN)/PETRE A. (FR)	
1.03.2025	SÂMBĂȚĂ	8.00-11.50 BAZELE GENERALE ALE FOTBALULUI SALA MARE (SCOL2) – COLINĂ TERIȘ ȘTEFAN	12.00-16.50 TEORIA ȘI PRACTICA INSTRUIRII ÎN ATLETISM, SALA MICĂ (SCOL1) - COLINĂ ALECU ȘTEFAN
2.03.2025	DUMINICĂ		
8.03.2025	SÂMBĂȚĂ	10.00-13.50 FIZIOLOGIE, SALA HP2 – COLINĂ MARTOMA ALINA	14.00-17.50 BAZELE GENERALE ALE HANDBALULUI, SALA MARE (SCOL2) – COLINĂ TOHĂNEAN DRAGOȘ
9.03.2025	DUMINICĂ		
15.03.2025	SÂMBĂȚĂ	8.00-11.50 EDUCAȚIE PENTRU SĂNĂTATE ȘI PRIM AJUTOR, SALA LKT – CORP J* CIOROIU SILVIU	12.00-15.50 TEORIA ȘI PRACTICA INSTRUIRII ÎN GIMNASTICĂ, SALA GIMNASTICĂ (SG) - COLINĂ NECHITA FLORENTINA
16.03.2025	DUMINICĂ		
22.03.2025	SÂMBĂȚĂ	8.00-11.50 BG FOTBAL SCOL2 - TERIȘ ȘTEFAN	12.00-16.50 TPI ATLETISM SCOL 1 - ALECU ȘTEFAN
23.03.2025	DUMINICĂ		
29.03.2025	SÂMBĂȚĂ	10.00-13.50 FIZIOLOGIE HP2 - MARTOMA ALINA	14.00-17.50 BG HANDBAL SCOL2 - TOHĂNEAN DRAGOȘ
30.03.2025	DUMINICĂ		
5.04.2025	SÂMBĂȚĂ	8.00-11.50 PRIM AJUTOR SALA LKT – CIOROIU SILVIU	12.00-15.50 TPI GIMNASTICĂ SG - NECHITA FLORENTINA
6.04.2025	DUMINICĂ		
12.04.2025	SÂMBĂȚĂ	8.00-11.50 BG FOTBAL SCOL2 - TERIȘ ȘTEFAN	12.00-16.50 TPI ATLETISM SCOL 1 - ALECU ȘTEFAN
13.04.2025	DUMINICĂ	10.00-11.50 LIMBĂ STRĂINĂ, ONLINE SINCRON ANTONARU C. (EN)/PETRE A. (FR)	12.00-15.50 FIZIOLOGIE HP2 –MARTOMA ALINA
3.05.2025	SÂMBĂȚĂ	8.00-11.50 PRIM AJUTOR SALA LKT – CIOROIU SILVIU	12.00-15.50 TPI GIMNASTICĂ SG - NECHITA FLORENTINA
4.05.2025	DUMINICĂ	10.00-13.50 LIMBĂ STRĂINĂ, ONLINE SINCRON ANTONARU C. (EN)/PETRE A. (FR)	14.00-17.50 BG HANDBAL SCOL2 - TOHĂNEAN DRAGOȘ
10.05.2025	SÂMBĂȚĂ	8.00-11.50 BG FOTBAL SCOL2 - TERIȘ ȘTEFAN	12.00-16.50 TPI ATLETISM SCOL 1 - ALECU ȘTEFAN
11.05.2025	DUMINICĂ		
17.05.2025	SÂMBĂȚĂ	10.00-13.50 LIMBĂ STRĂINĂ, HP2/HP3, COLINĂ ANTONARU C. (EN)/PETRE A. (FR)	14.00-17.50 BG HANDBAL SCOL2 - TOHĂNEAN DRAGOȘ
18.05.2025	DUMINICĂ	10.00-13.50 FIZIOLOGIE HP2 - MARTOMA ALINA	
24.05.2025	SÂMBĂȚĂ	8.00-11.50 PRIM AJUTOR SALA LKT – CIOROIU SILVIU	12.00-15.50 TPI GIMNASTICĂ SG - NECHITA FLORENTINA
25.05.2025	DUMINICĂ		

* ACTIVITĂȚILE PROGRAMATE SE EFECTUEAZĂ MODULAR, SÂMBĂȚA ȘI DUMINICA CONFORM ORARULUI!

* SALA LKT SE AFLĂ PE STRADA TURNULUI, FACULTATEA DE CONSTRUCȚII (Corpul J).

ORAR IFR

ANUL II IFR EFS - SEM. II

DATA	ZIUA	ORA/DISCIPLINA/LOCUL/CADRUL DIDACTIC	
1.03.2025	SÂMBĂTĂ	8.00-11.50 METODE DE CERCETARE ÎN ȘTIINȚA SPORTULUI ȘI EDUCAȚIEI FIZICE HP2 - COLINĂ - TURCU IOAN	13.00-16.50 TEORIA ȘI PRACTICA INSTRUIRII ÎN NATAȚIE (TPI NATAȚIE), BAZIN OLIMPIC TOMELE SIMONA
2.03.2025	DUMINICĂ	8.00-13.50 PSIHOPELAGOGIE HP2 - COLINĂ - TOHĂNEAN DRAGOȘ	
8.03.2025	SÂMBĂTĂ		13.00-16.50 TPI NATAȚIE BAZIN OLIMPIC - TOMELE SIMONA
9.03.2025	DUMINICĂ	09.00-12.50 LIMBĂ STRĂINĂ, HP3/HP4 - COLINĂ ANTONARU CARMEN (EN) / PETRE ANDREEA (FR)	
15.03.2025	SÂMBĂTĂ	8.00-11.50 BAZELE GENERALE ALE BASCHETULUI (BG BASCHET), SALA MICĂ (SCOL1) - COLINĂ CHICOMBAN MIHAELA	12.00-15.50 BAZELE GENERALE ALE VOLEIULUI (BG VOLEI), SALA MARE (SCOL2) - COLINĂ TURCU IOAN
16.03.2025	DUMINICĂ		
22.03.2025	SÂMBĂTĂ	8.00-11.50 METODE DE CERCETARE HP2 - TURCU IOAN	13.00-16.50 TPI NATAȚIE BAZIN OLIMPIC - TOMELE SIMONA
23.03.2025	DUMINICĂ	8.00-13.50 PSIHOPELAGOGIE HP2 - TOHĂNEAN DRAGOȘ	
29.03.2025	SÂMBĂTĂ		13.00-16.50 TPI NATAȚIE BAZIN OLIMPIC - TOMELE SIMONA
30.03.2025	DUMINICĂ		
5.04.2025	SÂMBĂTĂ	8.00-11.50 BG BASCHET SCOL1 - CHICOMBAN MIHAELA	12.00-15.50 BG VOLEI SCOL2 - COLINĂ - TURCU IOAN
6.04.2025	DUMINICĂ		
12.04.2025	SÂMBĂTĂ	10.00-11.50 METODE DE CERCETARE HP2 - TURCU IOAN	13.00-16.50 TPI NATAȚIE BAZIN OLIMPIC - TOMELE SIMONA
13.04.2025	DUMINICĂ	08.00-9.50 LIMBĂ STRĂINĂ, ONLINE SINCRON ANTONARU C. (EN)/PETRE A. (FR)	10.00-17.50 PSIHOPELAGOGIE HP2 - COLINĂ - TOHĂNEAN DRAGOȘ
3.05.2025	SÂMBĂTĂ	8.00-11.50 BG BASCHET SCOL1 - CHICOMBAN MIHAELA	12.00-15.50 BG VOLEI SCOL2 - TURCU IOAN
4.05.2025	DUMINICĂ	08.00-11.50 LIMBĂ STRĂINĂ, ONLINE SINCRON ANTONARU C. (EN)/PETRE A. (FR)	13.00-16.50 TPI NATAȚIE BAZIN OLIMPIC - TOMELE SIMONA
10.05.2025	SÂMBĂTĂ	8.00-11.50 METODE DE CERCETARE HP2 - TURCU IOAN	13.00-16.50 TPI NATAȚIE BAZIN OLIMPIC - TOMELE SIMONA
11.05.2025	DUMINICĂ	8.00-13.50 PSIHOPELAGOGIE HP2 - TOHĂNEAN DRAGOȘ	
17.05.2025	SÂMBĂTĂ		13.00-16.50 TPI NATAȚIE BAZIN OLIMPIC - TOMELE SIMONA
18.05.2025	DUMINICĂ	08.00-11.50 LIMBĂ STRĂINĂ HP2/HP4 - COLINĂ	
24.05.2025	SÂMBĂTĂ	8.00-11.50 BG BASCHET SCOL1 - CHICOMBAN MIHAELA	12.00-15.50 BG VOLEI SCOL2 - COLINĂ - TURCU IOAN
25.05.2025	DUMINICĂ		

*** ACTIVITĂȚILE PROGRAMATE SE EFECTUEAZĂ MODULAR, SÂMBĂTA ȘI DUMINICA CONFORM ORARULUI!

* LUCRĂRILE PRACTICE LA DISCIPLINA **TEORIA, PRACTICA INSTRUIRII ÎN NATAȚIE ȘI APLICAȚII ÎN DISCIPLINE SPORTIVE DE APĂ** SE DESFĂȘOARĂ LA BAZINUL OLIMPIC (B-DUL GĂRII)! APLICAȚIILE PRACTICE ALE DISCIPLINEI SE VOR DESFĂȘURA COMASAT DUPĂ UN PROGRAM ANUNȚAT ULTERIOR

* ACTIVITĂȚILE DIDACTICE LA **STAGIU DE PRACTICĂ ÎN BAZE DE AGREMENT MONTAN** SE VOR DESFĂȘURA COMASAT DUPĂ UN PROGRAM ANUNȚAT ULTERIOR!

ORAR IFR

ANUL III IFR EFS SEM. II

DATA	ZIUA	ORA/DISCIPLINA/LOCUL/CADRUL DIDACTIC			
1.03.2025	SÂMBĂȚĂ	8.00-11.50 FITNESS		12.00-15.50 EXPRESIE CORPORALĂ ȘI EURITMIE	
2.03.2025	DUMINICĂ	SALA DE FORȚĂ (SF) – COLINĂ, NECHITA FLORENTINA		SALA DE GIMNASTICĂ (SG) – COLINĂ, POPA DANIELA	
8.03.2025	SÂMBĂȚĂ	8.00-13.50 ȘAH		14.00-17.50 ACTIV. DE TIP NONFORMAL	
9.03.2025	DUMINICĂ	L1 INSTITUT - MIJAICĂ RALUCA		SCOL1 - MIJAICĂ RALUCA	
15.03.2025	SÂMBĂȚĂ	08.00-11.50 COMUNICARE HP4 COLINĂ – BONDOC A.	12.00-15.50 ALERGARE MONTANĂ COLINĂ – BONDOC-IONESCU ALEXANDRU		16.00-19.50 MANAGEMENT APLICAT ÎN EFS HP2 – TURCU IOAN
16.03.2025	DUMINICĂ				16.00-19.50 ACTIVITĂȚI MOTRICE LUDICE DE TIMP LIBER (ACTIVITĂȚI LUDICE) SCOL2 – CĂȚĂNESCU A.
22.03.2025	SÂMBĂȚĂ	8.00-11.50 FITNESS		12.00-15.50 EXPRESIE CORPORALĂ	
23.03.2025	DUMINICĂ	SF -NECHITA FLORENTINA		SG - POPA DANIELA	
29.03.2025	SÂMBĂȚĂ	8.00-13.50 ȘAH		14.00-17.50 ACTIV. DE TIP NONFORMAL	
30.03.2025	DUMINICĂ	L1 INSTITUT, MIJAICĂ RALUCA		SCOL1 - MIJAICĂ RALUCA	
5.04.2025	SÂMBĂȚĂ	08.00-11.50 COMUNICARE HP4 COLINĂ – BONDOC A.	12.00-15.50 ALERGARE MONTANĂ COLINĂ – BONDOC A.		16.00-19.50 MANAGEMENT APLICAT ÎN EFS HP2 – TURCU IOAN
6.04.2025	DUMINICĂ				16.00-19.50 ACTIVITĂȚI LUDICE SCOL2 – CĂȚĂNESCU A.
12.04.2025	SÂMBĂȚĂ	8.00-11.50 FITNESS SF -NECHITA FLORENTINA		12.00-13.50 EXPRESIE CORPORALĂ SG - POPA DANIELA	
13.04.2025	DUMINICĂ	8.00-13.50 ȘAH L1 INSTITUT, MIJAICĂ RALUCA		14.00-17.50 ACTIV. DE TIP NONFORMAL SCOL1 - MIJAICĂ RALUCA	
3.05.2025	SÂMBĂȚĂ	08.00-9.50 ACTIVITĂȚI LUDICE SCOL2 - CĂȚĂNESCU A.	10.00-11.50 COMUNICARE HP4 BONDOC A.	12.00-15.50 ALERGARE MONTANĂ COLINĂ – BONDOC A.	16.00-17.50 MANAGEMENT HP2 – TURCU IOAN
4.05.2025	DUMINICĂ	8.00-11.50 ȘAH L1 INSTITUT, MIJAICĂ RALUCA			
10.05.2025	SÂMBĂȚĂ	8.00-11.50 FITNESS		12.00-15.50 EXPRESIE CORPORALĂ	
11.05.2025	DUMINICĂ	SF -NECHITA FLORENTINA		SG - POPA DANIELA	
17.05.2025	SÂMBĂȚĂ	8.00-13.50 ȘAH		14.00-17.50 ACTIV. DE TIP NONFORMAL	
18.05.2025	DUMINICĂ	L1 INSTITUT, MIJAICĂ RALUCA		SCOL1 - MIJAICĂ RALUCA	
24.05.2025	SÂMBĂȚĂ	08.00-11.50 COMUNICARE HP4 COLINĂ – BONDOC A.	12.00-15.50 ALERGARE MONTANĂ COLINĂ – BONDOC A.		16.00-19.50 MANAGEMENT APLICAT ÎN EFS HP2 – TURCU IOAN
25.05.2025	DUMINICĂ				16.00-19.50 ACTIVITĂȚI LUDICE SCOL2 – CĂȚĂNESCU A.

* Activitățile programate se efectuează modular, sâmbăta și duminica conform orarului!

* Activitățile la disciplina **Alergare montană** sunt activități practice; acestea se vor desfășura pe colina Universității și în alte locații stabilite ulterior.

Elaborat de Conf.dr. Gabriel SIMION,
Responsabil IFR



Actualizat 16.02.2025