

ORAR IFR

ANUL I IFR SPM - SEM. II

DATA	ZIUA	ORA/DISCIPLINA/LOCUL/CADRUL DIDACTIC		
21.02.2026	SÂMBĂȚĂ	SPM A 8.00-11.40 FIZIOLOGIE, HP2 – COLINĂ, MARTOMA ALINA	SPM A 12.00-15.40 FUNDAMENTELE ȘTIINȚIFICE ALE JOCULUI DE HANDBAL, SALA MARE (SCOL2) TOHĂNEAN DRAGOȘ	SPM A 16.00-19.40 ETICĂ HP3 – TERIȘ ȘTEFAN
22.02.2026	DUMINICĂ			SPM A 16.00-19.40 LIMBA STRĂINĂ HP3/HP4 – ANTONARU/PETRE
21.02.2026	SÂMBĂȚĂ	SPM B 8.00-11.40 FUNDAMENTELE ȘTIINȚIFICE ALE JOCULUI DE HANDBAL, SALA MARE (SCOL2) TOHĂNEAN DRAGOȘ	SPM B 12.00-15.40 ETICĂ HP3 – TERIȘ ȘTEFAN	SPM B 16.00-17.40 FIZIOLOGIE, HP2 – COLINĂ MARTOMA ALINA
22.02.2026	DUMINICĂ			
28.02.2026	SÂMBĂȚĂ	SPM A 8.00-11.40 TEORIA ȘI PRACTICA INSTRUIRII ÎN ATLETISM, SALA MARE (SCOL2) - ALECU ȘTEFAN		SPM A 12.00-15.40 FUNDAMENTELE ȘTIINȚIFICE ALE JOCULUI DE FOTBAL, TEREN SINTETIC - SIMION GABRIEL
1.03.2026	DUMINICĂ			
28.02.2026	SÂMBĂȚĂ	SPM B 8.00-11.40 FUNDAMENTELE ȘTIINȚIFICE ALE JOCULUI DE FOTBAL, TEREN SINTETIC - TERIȘ ȘTEFAN		SPM B 12.00- 15.40 TEORIA ȘI PRACTICA INSTRUIRII ÎN ATLETISM, SALA MARE (SCOL2) - ALECU ȘTEFAN
1.03.2026	DUMINICĂ			
7.03.2026	SÂMBĂȚĂ	SPM A 8.00-11.40 FUNDAMENTELE ȘTIINȚIFICE ALE JOCULUI DE HANDBAL, SCOL2 - TOHĂNEAN DRAGOȘ		SPM A 12.00-15.40 TEORIA ȘI PRACTICA INSTRUIRII ÎN GIMNASTICĂ, SALA GIMNASTICĂ (SG) - POPA DANIELA
8.03.2026	DUMINICĂ			
7.03.2026	SÂMBĂȚĂ	SPM B 8.00-11.40 TEORIA ȘI PRACTICA INSTRUIRII ÎN GIMNASTICĂ, SALA GIMNASTICĂ (SG) - POPA DANIELA		SPM B 12.00-15.40 FUNDAMENTELE ȘTIINȚIFICE ALE JOCULUI DE HANDBAL, SCOL2 - TOHĂNEAN DRAGOȘ
8.03.2026	DUMINICĂ			
14.03.2026	SÂMBĂȚĂ	SPM A 8.00-13.40 PO ANTRENAMENT FUNCȚIONAL SF - CHICOMBAN MIHAELA		SPM A 14.00-17.40 FUNDAMENTELE ȘTIINȚIFICE ALE JOCULUI DE FOTBAL, TEREN SINTETIC - SIMION GABRIEL
15.03.2026	DUMINICĂ			
14.03.2026	SÂMBĂȚĂ	SPM B 10.00-13.40 FUNDAMENTELE ȘTIINȚIFICE ALE JOCULUI DE FOTBAL TEREN SINTETIC - TERIȘ ȘTEFAN		SPM B PO 14.00- 19.40 GIMNASTICĂ AEROBICĂ, SF – CHICOMBAN MIHAELA
15.03.2026	DUMINICĂ			
21.03.2026	SÂMBĂȚĂ	SPM A 8.00-11.40 FIZIOLOGIE, HP2 – COLINĂ, MARTOMA ALINA	SPM A 12.00-15.40 FUNDAMENTELE ȘTIINȚIFICE ALE JOCULUI DE HANDBAL, SALA MARE (SCOL2) TOHĂNEAN DRAGOȘ	SPM A 16.00-19.40 ETICĂ HP3 – TERIȘ ȘTEFAN
22.03.2026	DUMINICĂ			SPM A 16.00-19.40 LIMBA STRĂINĂ ONLINE – ANTONARU/PETRE
21.03.2026	SÂMBĂȚĂ	SPM B 8.00-11.40 FUNDAMENTELE ȘTIINȚIFICE ALE JOCULUI DE HANDBAL, SALA MARE (SCOL2) TOHĂNEAN DRAGOȘ	SPM B 12.00-15.40 ETICĂ HP3 – TERIȘ ȘTEFAN	SPM B 16.00-17.40 FIZIOLOGIE, HP2 – COLINĂ MARTOMA ALINA
22.03.2026	DUMINICĂ			
28.03.2026	SÂMBĂȚĂ	SPM A 8.00-11.40 TEORIA ȘI PRACTICA INSTRUIRII ÎN ATLETISM, SCOL2 - ALECU ȘTEFAN		SPM A 12.00-15.40 FUNDAMENTELE ȘTIINȚIFICE ALE JOCULUI DE FOTBAL, TEREN SINTETIC - SIMION GABRIEL
29.03.2026	DUMINICĂ			
28.03.2026	SÂMBĂȚĂ	SPM B 8.00-11.40 FUNDAMENTELE ȘTIINȚIFICE ALE JOCULUI DE FOTBAL, TEREN SINTETIC - TERIȘ ȘTEFAN		SPM B 12.00- 15.40 TEORIA ȘI PRACTICA INSTRUIRII ÎN ATLETISM, SCOL2- ALECU ȘTEFAN
29.03.2026	DUMINICĂ			
4.04.2026	SÂMBĂȚĂ	SPM A 8.00-11.40 FUNDAMENTELE ȘTIINȚIFICE ALE JOCULUI DE HANDBAL, SCOL2 - TOHĂNEAN DRAGOȘ		SPM A 12.00-15.40 TEORIA ȘI PRACTICA INSTRUIRII ÎN GIMNASTICĂ, SALA GIMNASTICĂ (SG) - POPA DANIELA
5.04.2026	DUMINICĂ			
4.04.2026	SÂMBĂȚĂ	SPM B 8.00-11.40 TEORIA ȘI PRACTICA INSTRUIRII ÎN GIMNASTICĂ, SALA GIMNASTICĂ (SG) - POPA DANIELA		SPM B 12.00-15.40 FUNDAMENTELE ȘTIINȚIFICE ALE JOCULUI DE HANDBAL, SCOL2 - TOHĂNEAN DRAGOȘ
5.04.2026	DUMINICĂ			
18.04.2026	SÂMBĂȚĂ	SPM A 8.00-13.40 PO ANTRENAMENT FUNCȚIONAL SF - CHICOMBAN MIHAELA		SPM A 14.00-17.40 FUNDAMENTELE ȘTIINȚIFICE ALE JOCULUI DE FOTBAL, TEREN SINTETIC - SIMION GABRIEL
19.04.2026	DUMINICĂ			
18.04.2026	SÂMBĂȚĂ	SPM B 10.00-13.40 FUNDAMENTELE ȘTIINȚIFICE ALE JOCULUI DE FOTBAL TEREN SINTETIC - TERIȘ ȘTEFAN		SPM B PO 14.00- 19.40 GIMNASTICĂ AEROBICĂ, SF – CHICOMBAN MIHAELA
19.04.2026	DUMINICĂ			
25.04.2026	SÂMBĂȚĂ	SPM A 8.00-11.40 FIZIOLOGIE, HP2 – COLINĂ, MARTOMA ALINA	SPM A 12.00-15.40 FUNDAMENTELE ȘTIINȚIFICE ALE JOCULUI DE HANDBAL, SALA MARE (SCOL2) TOHĂNEAN DRAGOȘ	SPM A 16.00-17.40 ETICĂ HP3 – TERIȘ ȘTEFAN
26.04.2026	DUMINICĂ			SPM A 16.00-17.40 LIMBA STRĂINĂ ONLINE – ANTONARU/PETRE
25.04.2026	SÂMBĂȚĂ	SPM B 8.00-11.40 FUNDAMENTELE ȘTIINȚIFICE ALE JOCULUI DE HANDBAL, SALA MARE (SCOL2) TOHĂNEAN DRAGOȘ	SPM B 12.00-13.40 ETICĂ HP3 – TERIȘ ȘTEFAN	SPM B 16.00-17.40 FIZIOLOGIE, HP2 – COLINĂ MARTOMA ALINA
26.04.2026	DUMINICĂ			

2.05.2026	SÂMBĂȚĂ	SPM A 8.00-11.40 TEORIA ȘI PRACTICA INSTRUIRII ÎN ATLETISM, SCOL2 - ALECU ȘTEFAN		SPM A 12.00-15.40 FUNDAMENTELE ȘTIINȚIFICE ALE JOCULUI DE FOTBAL, TEREN SINTETIC - SIMION GABRIEL
3.05.2026	DUMINICĂ	SPM B 8.00-11.40 FUNDAMENTELE ȘTIINȚIFICE ALE JOCULUI DE FOTBAL, TEREN SINTETIC - TERIȘ ȘTEFAN		SPM B 12.00- 15.40 TEORIA ȘI PRACTICA INSTRUIRII ÎN ATLETISM, SCOL2 - ALECU ȘTEFAN
9.05.2026	SÂMBĂȚĂ	SPM A 8.00-11.40 FUNDAMENTELE ȘTIINȚIFICE ALE JOCULUI DE HANDBAL, SCOL2 - TOHĂNEAN DRAGOȘ		SPM A 12.00-15.40 TEORIA ȘI PRACTICA INSTRUIRII ÎN GIMNASTICĂ, SALA GIMNASTICĂ (SG) - POPA DANIELA
10.05.2026	DUMINICĂ	SPM B 8.00-11.40 TEORIA ȘI PRACTICA INSTRUIRII ÎN GIMNASTICĂ, SALA GIMNASTICĂ (SG) - POPA DANIELA		SPM B 12.00-15.40 FUNDAMENTELE ȘTIINȚIFICE ALE JOCULUI DE HANDBAL, SCOL2 - TOHĂNEAN DRAGOȘ
16.05.2026	SÂMBĂȚĂ	SPM A 8.00-13.40 PO ANTRENAMENT FUNCȚIONAL SF - CHICOMBAN MIHAELA		SPM A 14.00-17.40 FUNDAMENTELE ȘTIINȚIFICE ALE JOCULUI DE FOTBAL, TEREN SINTETIC - SIMION GABRIEL
17.05.2026	DUMINICĂ	SPM B 10.00-13.40 FUNDAMENTELE ȘTIINȚIFICE ALE JOCULUI DE FOTBAL TEREN SINTETIC - TERIȘ ȘTEFAN		SPM B PO 14.00- 19.40 GIMNASTICĂ AEROBICĂ, SF – CHICOMBAN MIHAELA
23.05.2026	SÂMBĂȚĂ	SPM A 8.00-11.40 FIZIOLOGIE, HP2 – COLINĂ, MARTOMA ALINA	SPM A 12.00-15.40 FUNDAMENTELE ȘTIINȚIFICE ALE JOCULUI DE HANDBAL, SALA MARE (SCOL2) TOHĂNEAN DRAGOȘ	SPM A 16.00-19.40 TEORIA ȘI PRACTICA INSTRUIRII ÎN ATLETISM, SALA MARE (SCOL2) - ALECU ȘTEFAN
		SPM B 8.00-11.40 FUNDAMENTELE ȘTIINȚIFICE ALE JOCULUI DE HANDBAL, SALA MARE (SCOL2) TOHĂNEAN DRAGOȘ	SPM B 12.00-15.40 ETICĂ HP3 – TERIȘ ȘTEFAN	SPM B 16.00-17.40 FIZIOLOGIE, HP2 – COLINĂ MARTOMA ALINA
24.05.2026	DUMINICĂ	SPM A 8.00-11.40 ETICĂ HP3 – TERIȘ ȘTEFAN	SPM A 12.00-15.40 FUNDAMENTELE ȘTIINȚIFICE ALE JOCULUI DE HANDBAL, SALA MARE (SCOL2) TOHĂNEAN DRAGOȘ	SPM A 16.00-19.40 LIMBA STRĂINĂ HP3/HP4 – ANTONARU/PETRE
		SPM B 8.00-11.40 FUNDAMENTELE ȘTIINȚIFICE ALE JOCULUI DE HANDBAL, SALA MARE (SCOL2) TOHĂNEAN DRAGOȘ	SPM B 12.00-15.40 LIMBA STRĂINĂ HP3/HP4 – ANTONARU/PETRE	SPM B 16.00-19.40 TEORIA ȘI PRACTICA INSTRUIRII ÎN ATLETISM, SCOL2 - ALECU ȘTEFAN
30.05.2026	SÂMBĂȚĂ	SPM A 8.00-11.40 FUNDAMENTELE ȘTIINȚIFICE ALE JOCULUI DE FOTBAL, TEREN SINTETIC- SIMION GABRIEL		SPM A 12.00-15.40 TEORIA ȘI PRACTICA INSTRUIRII ÎN GIMNASTICĂ, SALA GIMNASTICĂ (SG) - POPA DANIELA
		SPM B 8.00-11.40 TEORIA ȘI PRACTICA INSTRUIRII ÎN GIMNASTICĂ, SALA GIMNASTICĂ (SG) - POPA DANIELA		SPM B 12.00-15.40 FUNDAMENTELE ȘTIINȚIFICE ALE JOCULUI DE FOTBAL, TEREN SINTETIC- TERIȘ ȘTEFAN
31.05.2026	DUMINICĂ	SPM A 8.00-13.40 PO ANTRENAMENT FUNCȚIONAL SF - CHICOMBAN MIHAELA		SPM A 14.00-17.40 FUNDAMENTELE ȘTIINȚIFICE ALE JOCULUI DE FOTBAL, TEREN SINTETIC- SIMION GABRIEL
		SPM B 10.00-13.40 FUNDAMENTELE ȘTIINȚIFICE ALE JOCULUI DE FOTBAL, TEREN SINTETIC- TERIȘ ȘTEFAN		SPM B PO 14.00- 19.40 GIMNASTICĂ AEROBICĂ, SF – CHICOMBAN MIHAELA

* ACTIVITĂȚILE PROGRAMATE SE EFECTUEAZĂ MODULAR, SÂMBĂȚĂ ȘI DUMINICĂ CONFORM ORARULUI!

ORAR IFR

ANUL II IFR SPM - SEM. II

DATA	ZIUA	ORA/DISCIPLINA/LOCUL/CADRUL DIDACTIC	
21.02.2026	SÂMBĂȚĂ	08.00-11.40 METODE DE CERCETARE ÎN ȘTIINȚA SPORTULUI ȘI EDUCAȚIEI FIZICE, HP3- TURCU IOAN	12.00-15.40 BAZELE GENERALE ALE VOLEIULUI (BG VOLEI), SALA MICĂ (SCOL1), COLINĂ - TURCU IOAN
22.02.2026	DUMINICĂ		
28.02.2026	SÂMBĂȚĂ	8.00-11.40 PSIHOPELAGOGIE HP2 - COLINĂ - TOHĂNEAN DRAGOȘ	12.00-15.40 BAZELE GENERALE ALE BASCHETULUI (BG BASCHET), SALA MICĂ (SCOL1), COLINĂ - CHICOMBAN
1.03.2026	DUMINICĂ		
7.03.2026	SÂMBĂȚĂ	08.00-11.40 PO CULTURISM FITNESS, SF, CHICOMBAN M.	12.00-15.40 BG BASCHET SCOL1 - CHICOMBAN MIHAELA
8.03.2026	DUMINICĂ	08.00-11.40 PO UTILIZARE SOFTURI ÎN EFS, HP4, BRUS D.	
14.03.2026	SÂMBĂȚĂ		12.00-15.40 BG VOLEI SCOL1 - TURCU IOAN
15.03.2026	DUMINICĂ	8.00-11.40 LIMBĂ STRĂINĂ, HP3/HP4, COLINĂ ANTONARU C. (EN)/PETRE A. (FR)	
21.03.2026	SÂMBĂȚĂ	08.00-11.40 METODE DE CERCETARE ÎN EFS, HP3 - TURCU IOAN	12.00-15.40 BG VOLEI SCOL1 - TURCU IOAN
22.03.2026	DUMINICĂ		
28.03.2026	SÂMBĂȚĂ	8.00-11.40 PSIHOPELAGOGIE HP2 - COLINĂ - TOHĂNEAN DRAGOȘ	12.00-15.40 BG BASCHET SCOL1 - CHICOMBAN MIHAELA
28.03.2026	DUMINICĂ		
4.04.2026	SÂMBĂȚĂ	08.00-11.40 PO CULTURISM FITNESS, SF, CHICOMBAN M.	12.00-15.40 BG BASCHET SCOL1 - CHICOMBAN MIHAELA
5.04.2026	DUMINICĂ	08.00-11.40 PO UTILIZARE SOFTURI ÎN EFS, HP4, BRUS D.	
18.04.2026	SÂMBĂȚĂ		12.00-15.40 BG VOLEI SCOL1 - TURCU IOAN
19.04.2026	DUMINICĂ	8.00-11.40 LIMBĂ STRĂINĂ, ONLINE ANTONARU C. (EN)/PETRE A. (FR)	
25.04.2026	SÂMBĂȚĂ	08.00-11.40 METODE DE CERCETARE ÎN EFS, HP3 - TURCU IOAN	12.00-15.40 BG VOLEI SCOL1 - TURCU IOAN
26.04.2026	DUMINICĂ		
2.05.2026	SÂMBĂȚĂ	8.00-11.40 PSIHOPELAGOGIE HP2 - COLINĂ - TOHĂNEAN DRAGOȘ	12.00-15.40 BG BASCHET SCOL1 - CHICOMBAN MIHAELA
3.05.2026	DUMINICĂ		
9.05.2026	SÂMBĂȚĂ	08.00-11.40 PO CULTURISM FITNESS, SF, CHICOMBAN M.	12.00-15.40 BG BASCHET SCOL1 - CHICOMBAN MIHAELA
10.05.2026	DUMINICĂ	08.00-11.40 PO UTILIZARE SOFTURI ÎN EFS, HP4, BRUS D.	
16.05.2026	SÂMBĂȚĂ		12.00-15.40 BG VOLEI SCOL1 - TURCU IOAN
17.05.2026	DUMINICĂ	10.00-11.40 LIMBĂ STRĂINĂ, ONLINE ANTONARU C. (EN)/PETRE A. (FR)	
23.05.2026	SÂMBĂȚĂ	8.00-11.40 BG BASCHET SCOL1 - CHICOMBAN MIHAELA	12.00-15.40 METODE DE CERCETARE ÎN EFS, HP2 - TURCU IOAN
24.05.2026	DUMINICĂ		16.00-19.40 PO CULTURISM FITNESS, SF, CHICOMBAN M. 12.00-15.40 PO UTILIZARE SOFTURI ÎN EFS, HP2, BRUS D.
30.05.2026	SÂMBĂȚĂ	8.00-11.40 PSIHOPELAGOGIE HP2 - COLINĂ - TOHĂNEAN DRAGOȘ	12.00-15.40 BG VOLEI SCOL1 - TURCU IOAN
31.05.2026	DUMINICĂ	8.00-11.40 LIMBĂ STRĂINĂ, HP3/HP4, COLINĂ ANTONARU C. (EN)/PETRE A. (FR)	

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

* LUCRĂRILE PRACTICE LA DISCIPLINA APLICAȚII ÎN DISCIPLINE SPORTIVE DE APĂ SE VOR DESFĂȘURA COMASAT DUPĂ UN PROGRAM ANUNȚAT ULTERIOR.

ORAR IFR

ANUL III IFR SPM SEM. II

DATA	ZIUA	ORA/DISCIPLINA/LOCUL/CADRUL DIDACTIC	
21.02.2026	SÂMBĂȚĂ		
22.02.2026	DUMINICĂ		
28.02.2026	SÂMBĂȚĂ	8.00-11.40 SPECIALIZARE – CLUB SPORTIV	
1.03.2026	DUMINICĂ		
7.03.2026	SÂMBĂȚĂ	8.00-9.40 ȘAH L1 INSTITUT - MIJAICĂ RALUCA	12.00-15.40 TEHNICI ȘI METODE PENTRU DEZVOLTAREA CALITĂȚILOR MOTRICE (TMDCM) SALA FORȚĂ (SF)/HP4, COLINĂ - ENOIU RĂZVAN
8.03.2026	DUMINICĂ		
14.03.2026	SÂMBĂȚĂ	8.00-11.40 TEHNICI DE MONITORIZARE A PERFORMANȚEI SPORTIVE, HP3 - TOHĂNEAN DRAGOȘ	12.00-17.40 PSIHOLOGIA SPORTULUI HP3 - TOHĂNEAN DRAGOȘ
15.03.2026	DUMINICĂ		
21.03.2026	SÂMBĂȚĂ		
22.03.2026	DUMINICĂ		
28.03.2026	SÂMBĂȚĂ	8.00-11.40 SPECIALIZARE – CLUB SPORTIV	
28.03.2026	DUMINICĂ		
4.04.2026	SÂMBĂȚĂ	8.00-9.40 ȘAH L1 INSTITUT - MIJAICĂ RALUCA	12.00-15.40 TMDCM SALA FORȚĂ (SF)/HP4, COLINĂ - ENOIU RĂZVAN
5.04.2026	DUMINICĂ		
18.04.2026	SÂMBĂȚĂ	8.00-11.40 TEHNICI DE MONITORIZARE A PERFORMANȚEI SPORTIVE, HP3 - TOHĂNEAN DRAGOȘ	12.00-17.40 PSIHOLOGIA SPORTULUI HP3 - TOHĂNEAN DRAGOȘ
19.04.2026	DUMINICĂ		
25.04.2026	SÂMBĂȚĂ		
26.04.2026	DUMINICĂ		
2.05.2026	SÂMBĂȚĂ	8.00-11.40 SPECIALIZARE – CLUB SPORTIV	
3.05.2026	DUMINICĂ		
9.05.2026	SÂMBĂȚĂ	8.00-9.40 ȘAH L1 INSTITUT - MIJAICĂ RALUCA	12.00-15.40 TMDCM SALA FORȚĂ (SF)/HP4, COLINĂ - ENOIU RĂZVAN
10.05.2026	DUMINICĂ		
16.05.2026	SÂMBĂȚĂ	8.00-11.40 TEHNICI DE MONITORIZARE A PERFORMANȚEI SPORTIVE, HP3 - TOHĂNEAN DRAGOȘ	12.00-17.40 PSIHOLOGIA SPORTULUI HP3 - TOHĂNEAN DRAGOȘ
17.05.2026	DUMINICĂ		
23.05.2026	SÂMBĂȚĂ	8.00-11.40 SPECIALIZARE – CLUB SPORTIV	16.00-19.40 TEHNICI DE MONITORIZARE A PERFORMANȚEI SPORTIVE, HP4 - TOHĂNEAN DRAGOȘ
24.05.2026	DUMINICĂ		
30.05.2026	SÂMBĂȚĂ	8.00-11.40 ȘAH L1 INSTITUT - MIJAICĂ RALUCA	12.00-15.40 TMDCM SALA FORȚĂ (SF)/HP4, COLINĂ - ENOIU RĂZVAN
31.05.2026	DUMINICĂ		
			12.00-17.40 PSIHOLOGIA SPORTULUI HP3 - TOHĂNEAN DRAGOȘ

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

*ACTIVITĂȚILE DIDACTICE LA **STAGIU DE PRACTICĂ ÎN ACȚIUNI ȘI EVENIMENTE SPORTIVE-OUTDOOR** SE VOR DESFĂȘURA COMASAT DUPĂ UN PROGRAM ANUNȚAT ULTERIOR!

Conf.dr. Gabriel SIMION,
Responsabil IFR pe facultate