

# *PROGRAMARE SESIUNE IFR*

**IANUARIE-FEBRUARIE 2025**

## **ANUL I IFR SPM**

### **EXAMENE**

KINESIOLOGIE	- 18.01.2025, ORA 08.00, CP1 – CHICOMBAN M.
BAZELE GENERALE ALE ATLETISMULUI	- 19.01.2025, ORA 10.00, SCOL 1 (practic)– IONESCU BONDOC ALEX
	- 19.01.2025, ORA 12.00, CP1 (teoretic)– IONESCU BONDOC ALEX
ANATOMIE FUNCȚIONALĂ	- 25.01.2025, ORA 8.00, CP1 – CIOROIU S.
ENGLEZĂ	- 26.01.2025, ORA 12.00, CP1 - ANTONARU C.
FRANCEZĂ	- 26.01.2025, ORA 12.00, HP2 - PETRE A.
GIMNASTICA DE BAZĂ	- 1.02.2025, ORA 12.00, CP1 – NECHITA F.
TEORIA ȘI PRACTICA INSTRUIRII ÎN SCHI ALPIN	- 9.02.2025, ORA 14.00, CP1 -PELIN BOGDAN/IONESCU ANCA

### **ACTIVITĂȚI PRACTICE COMASATE**

Toți studenții anului I SPM IFR participă la activitățile practice comasate la TEORIA ȘI PRACTICA INSTRUIRII ÎN SCHI ALPIN și la cele din pachetul opțional (PO) - Aplicații practice în mediu montan - schi alpin SAU Aplicații practice în discipline sportive de iarnă - schi fond (se va alege o singură disciplină din pachetul opțional), după următorul program:

# 03-09.02.2025 (ora 09.00, la Telecabina CAPRA, PÂRTIA "BRADUL" din POIANA BRAȘOV) - **Activitățile și aplicațiile practice la SCHI ALPIN** se desfășoară comasat, zilnic, pe 2 module (9.00-12.30 și 13.00-17.30), cu pauză de masă între ele. Studenții se vor prezenta cu echipament adecvat (schiuri, clăpări, bețe) și vor fi pregătiți corespunzător pentru aceste activități (îmbrăcăminte, sandwich-uri, ceai, apă, etc.).

- SPM anul I – Schi alpin - Asist. IONESCU ANCA – tel.: 0755126565

# 03-09.02.2025 (ora 13.00, la Telecabina CAPRA, PÂRTIA "BRADUL" din POIANA BRAȘOV) - **Aplicațiile practice la SCHI FOND** se desfășoară comasat, zilnic, 13.00-17.30. Studenții se vor prezenta cu echipament adecvat și vor fi pregătiți corespunzător pentru aceste activități (îmbrăcăminte, sandwich-uri, ceai, apă, etc.).

- SPM anul I – Schi fond – Lect. PELIN Bogdan – tel.: 0723029992

# ANUL I IFR EFS

## EXAMENE

KINESIOLOGIE	- 18.01.2025, ORA 12.00, CP1 – ALECU ȘTEFAN
BAZELE GENERALE ALE ATLETISMULUI	- 19.01.2025, ORA 10.00, SCOL 1 (practic)– IONESCU BONDOC ALEX - 19.01.2025, ORA 12.00, CP1 (teoretic)– IONESCU BONDOC ALEX
ANATOMIE FUNCȚIONALĂ	- 25.01.2025, ORA 8.00, CP1 – CIOROIU S.
ENGLEZĂ	- 26.01.2025, ORA 12.00, CP1 - ANTONARU C.
FRANCEZĂ	- 26.01.2025, ORA 12.00, HP2 - PETRE A.
BAZELE GENERALE ALE GIMNASTICII	- 1.02.2025, ORA 12.00, CP1 – NECHITA F.
TEORIA ȘI PRACTICA INSTRUIRII ÎN SPORTURILE DE COMBAT	- 2.02.2025, ORA 11.00, SG – GLEVEȘANU A. - 02.02, ORA 12.00, HP2 (teoretic)– GLEVEȘANU A.
SCRIERE ACADEMICĂ	- 8.02.2025, ORA 13.00, HP2 – ONEA ADRIAN
TEORIA ȘI PRACTICA INSTRUIRII ÎN SCHI ALPIN	- 8.02.2025, ORA 14.00, CP1 - CĂTĂNESCU ANDREEA

## ACTIVITĂȚI PRACTICE COMASATE

Toți studenții anului I EFS IFR participă la activitățile practice comasate la **TEORIA ȘI PRACTICA INSTRUIRII ÎN APLICAȚII ÎN SCHI ALPIN**, după următorul program:

# 03-09.02.2025 (ora 09.00, la Telecabina CAPRA, PÂRTIA "BRADUL" din POIANA BRAȘOV) - **Activitățile și aplicațiile practice la SCHI ALPIN** se desfășoară comasat, zilnic, pe 2 module (9.00-12.30 și 13.00-17.30), cu pauză de masă între ele. Studenții se vor prezenta cu echipament adecvat (schiuri, clăpări, bețe) și vor fi pregătiți corespunzător pentru aceste activități (îmbrăcăminte, sandwich-uri, ceai, apă, etc.).

- EFS anul I – Schi alpin - Lect. CĂTĂNESCU ANDREEA – tel.: 0799391408

## ANUL II IFR SPM

### EXAMENE

- TEORIA ȘI PRACTICA ÎN FITNESS - 18.01.2025, ORA 12.00, HP3 – CHICOMBAN M.
- BIOMECANICĂ APLICATĂ ÎN EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORT – 19.01.2025, ORA 10.00, HP2 - TERIȘ ȘTEFAN
- BAZELE GENERALE ALE ANTRENAMENTULUI SPORTIV – 25.01.2025, ORA 10.00, HP2 - ENOIU R.
- ENGLEZĂ - 26.01.2025, ORA 10.00, HP2 - ANTONARU C.
- FRANCEZĂ - 26.01.2025, ORA 10.00, HP3 - PETRE A.
- TEORIA ȘI PRACTICA INSTRUIRII ÎN NATAȚIE (PRACTIC) - 01.02.2025, ORA 10.00, Bazinul Olimpic – IONESCU A.
- TEORIA ȘI PRACTICA INSTRUIRII ÎN SPORTURI DE APĂ – 01.02.2025, ORA 12.00, HP2 – BĂDĂU A./IONESCU A.
- ȘTIINȚA PLANIFICĂRII ÎN ANTRENAMENTUL SPORTIV – 02.02.2025, ORA 10.00, HP2 - ENOIU R.
- TEORIA ȘI METODICA EFS - 08.02.2025, ORA 11.00, CP1 – BĂDĂU DANA/TERIȘ ȘTEFAN

## ANUL II IFR EFS

### EXAMENE

- METODICA PREDĂRII FOTBALULUI ÎN ȘCOALĂ - 18.01.2025, ORA 8.00, HP3 - SIMION G.
- TEORIA, PRACTICA INSTRUIRII ȘI APLICAȚII ÎN MEDIU MONTAN – TURISM-ORIENTARE – 19.01.2025, ORA 14.00, HP2, CĂTĂNESCU ANDREEA
- METODICA PREDĂRII HANDBALULUI ÎN ȘCOALĂ - 25.01.2025, ORA 12.00, HP2 – TOHĂNEAN D.
- ENGLEZĂ - 26.01.2025, ORA 12.00, CP1 - ANTONARU C.
- FRANCEZĂ - 26.01.2025, ORA 12.00, HP2 - PETRE A.
- TEORIA ȘI METODICA EFS - 01.02.2025, ORA 9.00, CP1 – BĂDICU G.
- METODICA PREDĂRII GIMNASTICII ÎN ȘCOALĂ - 2.02.2025, ORA 10.00, HP3 – NECHITA F.
- METODICA PREDĂRII ATLETISMULUI ÎN ȘCOALĂ - 8.02.2025, ORA 11.00, HP3 – ONEA ADRIAN

# ANUL III IFR SPM

## EXAMENE

SPECIALIZARE FOTBAL	- 18.01.2025,ORA 8.00, HP3 - SIMION G.
REFACEREA ȘI RECUPERAREA ÎN SPORTUL DE PERFORMANȚĂ	- 18.01.2025,ORA 10.00,HP2-MÎNDRESCU V.
SPECIALIZARE HANDBAL	- 18.01.2025,ORA 12.00,HP4-MÎNDRESCU V.
EVALUARE MOTRICĂ	- 19.01.2025, ora 10.00, HP3 – BĂDĂU DANA/MÎNDRESCU V.
SPECIALIZARE ATLETISM	- 19.01.2025, ORA 12.00, CP1 – IONESCU BONDOC ALEXANDRU
FIZIOLOGIA EFORTULUI	- 25.01.2025,ORA 9.00, HP3 - MARTOMA A.
SPECIALIZARE NATAȚIE	- 01.02.2025,ORA 12.00, HP2 – BĂDĂU A./IONESCU A.
ETICĂ ȘI DEONTOLOGIE ÎN ANTRENAMENTUL SPORTIV	- 08.02.2025,ORA 9.00, HP3 - TERIȘ ȘTEFAN
SPECIALIZARE SCHI	- 9.02.2025, ORA 08.00, HP3 - GROSZ W.

# ANUL III IFR EFS

## EXAMENE

METODICA PREDĂRII VOLEIULUI ÎN ȘCOALĂ	- 18.01.2025, ORA 10.00, HP3 - TURCU IOAN
ACTIVITĂȚI MOTRICE ADAPTATE	- 19.01.2025, ORA 14.00, HP2, CĂTĂNESCU ANDREEA
METODICA PREDĂRII BASCHETULUI ÎN ȘCOALĂ	- 25.01.2025,ORA 10.00, HP4- OANCEA B.
PO - TEORIA ȘI PRACTICA INSTRUIRII ÎN DANS SPORTIV	- 26.01.2025, ORA 12.00, HP3 -POPA D.
PO - TEORIA ȘI PRACTICA INSTRUIRII ÎN DANS FOLCLORIC	- 26.01.2025, ORA 12.00, HP3 -POPA D.
EVALUARE MOTRICĂ	- 01.02.2025, ora 10.00, HP3- BĂDĂU ADELA/ALECU ȘTEFAN
PRACTICA ȘI METODICA INSTRUIRII ÎN ACTIVITĂȚILE MOTRICE PE GRUPE DE VÂRSTĂ	- 8.02.2025.2025, ORA 9.00, HP2 – BĂDICU G.
### TEORIA ȘI PRACTICA INSTRUIRII ÎN SĂRITURI CU SCHIURILE	- 9.02.2025, ORA 8.00, HP3 - GROSZ W.

### ### ACTIVITĂȚI PRACTICE COMASATE SCHI SĂRITURI

Studentii anului III IFR EFS participă la Schi sărituri, după următorul program: 5-7.02.2025, orele 13.00-17.00 ACTIVITĂȚI DIDACTICE, la trambulina de sărituri din Săcele, respectiv 8.02.2025 (ÎNTÂLNIRE LA ORA 9.00, SĂCELE, STR. LUNGĂ NR.74, PENTRU PRELUAREA ECHIPAMENTULUI), orele 9.00-16.00 ACTIVITĂȚI DIDACTICE, la trambulina de sărituri. Activitățile practice se desfășoară comasat. Studentii se vor prezenta cu echipament adecvat și vor fi pregătiți corespunzător pentru aceste activități (îmbrăcăminte, sandwich-uri, ceai, apă, etc.).

– detalii: Conf. GROSZ WILHELM tel.: 0722741729

Coordonator PS IFR,  
Conf.dr. Gabriel SIMION