



FIȘA DISCIPLINEI
PRAXIOLOGIE SI PROIECTARE CURRICULARA IN EDUCATIE FIZICA

1. Date despre program

1.1 Instituția de învățământ superior/	Universitatea Națională de Știință și Tehnologie POLITEHNICA din București/
1.2 Facultatea	Științe, Educație Fizică și Informatică
1.3 Departamentul	Educație Fizică și Sport
1.4 Domeniul de studii universitare	Știința Sportului și Educației Fizice
1.5 Programul de studii universitare	Performanță în Sport
1.6 Ciclul de studii universitare	Master
1.7 Limba de predare	Română
1.8 Locația geografică de desfășurare a studiilor	Pitești

2. Date despre disciplină

2.1 Denumirea disciplinei/	Praxiologie și proiectare curriculară în educație fizică						
2.2 Titularul activităților de curs	Cojanu Florin						
2.3 Titularul activităților de seminar / laborator/proiect	Stancu Maura						
2.4 Anul de studiu	1	2.5 Semestrul	II	2.6. Tipul de evaluare	E	2.7 Statutul disciplinei	Op
2.8 Categoria formativă	F	2.9 Codul disciplinei/	UPB.18.M2.O.05-05				

3. Timpul total (ore pe semestru al activităților didactice)

3.1 Număr de ore pe săptămână/	3	Din care: 3.2 curs/	1	3.3 seminar/laborator/proiect	2
3.4 Total ore din planul de învățământ	42	Din care: 3.5 curs/	14	3.6 seminar/laborator/proiect	28
Distribuția fondului de timp					ore
Studiul după manual, suport de curs, bibliografie și notițe Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate Pregătire seminarii/laboratoare/proiecte, teme, referate, portofolii și eseuri					90
Tutorat					10
Examinări					4
Alte activități (dacă există):					4
3.7 Total ore studiu individual	108				
3.8 Total ore pe semestru	150				
3.9 Numărul de credite	6				



4. Precondiții (acolo unde este cazul)

4.1 de curriculum	<ul style="list-style-type: none">Nu este cazul
4.2 de rezultate ale învățării	<ul style="list-style-type: none">Nu este cazul

5. Condiții necesare pentru desfășurarea optimă a activităților didactice (acolo unde este cazul)/

5.1 de desfășurare a cursului	<ul style="list-style-type: none">Cursul se va desfășura într-o sală dotată cu videoproiector și computer.
5.2 de desfășurare a seminarului/laboratorului/proiectului	<ul style="list-style-type: none">Seminarul se va desfășura într-o sală cu dotare specifică, care trebuie să includă: videoproiector și computer.

6. Obiectiv general

Această disciplină își propune să familiarizeze studenții cu principalele abordări, modele și teorii explicative ale domeniului, utilizate în rezolvarea de aplicații practice și probleme, cu relevanță pentru achiziționarea sistemului de cunoștințe metodologice și practice necesare profesorilor care se ocupă cu proiectarea și planificarea conținutului lecției de educație fizică; dobândirea abilităților practice și metodologice care asigură eficientizarea activităților de predare – învățare – perfecționare – evaluare, desfășurate la nivelul documentelor de planificare ca Plan anual, Plan modular, Unitate de învățare și Proiect didactic.

7. Rezultatele învățării/

Cunoștințe	CP1 Înțelege și aplică strategii de predare utilizate în domeniul SEFS CP4 Înțelegerea impactului feedback-ului asupra procesului de învățare, dezvoltării abilităților motrice și îmbunătățirii performanței. CP9 Aplicarea principiilor fundamentale ale organizării instruirii în educația fizică și sport..
Abilități	CP1 Identificarea și implementare metodelor didactice active și interactive utilizate în procesul de predare a educației fizice și sportului. CP1 Aplicarea tehnicilor de predare bazate pe învățarea prin practică, joc și simulări specifice sportului. CP4 Dezvoltarea capacității de a oferi feedback specific și adaptat nivelului de performanță al fiecărui elev sau sportiv. CP4 Utilizează și aplică instrumente de evaluare pentru a oferi un feedback precis și relevant. CP9 Dezvoltarea capacității de a planifica și structura sesiuni de instruire eficiente, adaptate diferitelor niveluri de performanță. CP9 Capacitatea de a adapta planurile de instruire în funcție de caracteristicile individuale ale elevilor/ sportivilor.



Responsabilitate și autonomie	CP1 Asumarea responsabilității în aplicarea metodelor didactice moderne pentru îmbunătățirea procesului de predare și învățare în sport.
	CP1 Adaptarea strategiilor de predare la diversitatea grupului și la cerințele individuale ale acestora.
	CP4 Asumarea responsabilității pentru utilizarea unui feedback obiectiv și motivant în procesul educațional și sportiv.
	CP4 Dezvoltarea inițiativei pentru integrarea tehnologiilor moderne în oferirea unui feedback instantaneu și personalizat.
	CP9 Asumarea responsabilității pentru implementarea unor programe de instruire eficiente și personalizate
	CP9 Crearea unui mediu de instruire sigur, incluziv și motivant pentru elevi și sportivi.
	CP9 Implementarea unui sistem de monitorizare a progresului în instruire, bazat pe obiective clare și măsurabile.

8. Metode de predare

Pornindu-se de analiza caracteristicilor de învățare ale studenților și de la nevoile lor specifice, procesul de predare va explora metode de predare atât expositive (prelegerea, expunerea), cât și conversative-interactive, bazate pe modele de învățare prin descoperire facilitate de explorarea directă și indirectă a realității (experimentul, demonstrația, modelarea), dar și pe metode bazate pe acțiune, precum exercițiul, activitățile practice și rezolvarea de probleme.

În activitatea de predare vor fi utilizate prelegeri, în baza unor prezentări Power Point sau diferite filmulețe care vor fi puse la dispoziția studenților. Fiecare curs va debuta cu recapitularea capitolelor deja parcurse, cu accent asupra noțiunilor parcurse la ultimul curs.

Prezentările utilizează imagini și scheme, astfel încât informațiile prezentate să fie ușor de înțeles și asimilat.

Această disciplină acoperă informații și activități practice menite să-i sprijine pe studenți în eforturile de învățare și de dezvoltare a unor relații optime de colaborare și comunicare într-un climat favorabil învățării prin descoperire.

Se va avea în vedere exersarea abilităților de ascultare activă și de comunicare asertivă, precum și a mecanismelor de construcție a feedback-ului, ca modalități de reglare comportamentală în situații diverse și de adaptare a demersului pedagogic la nevoile de învățare ale studenților.

Se va exersa abilitatea de lucru în echipă pentru rezolvarea diferitelor sarcini de învățare.

9. Conținuturi

CURS		
Capitolul	Conținutul	Nr. ore
I	Praxiologia activităților instructiv-educative	2
II	Proiectarea activităților didactice	2
III	Etapele și operațiunile proiectării didactice curriculare	2
IV	Metodologia elaborării obiectivelor instructiv/educative	2
V	Resursele necesare realizării obiectivelor instrucționale	2
VI	Evidența și evaluarea calitatii și eficienței instruirii	2
VII	Aplicarea în practică diferitelor tipuri de proiecte	2
	Total:	14
Bibliografie		
1. Cojanu F., (2024) Praxiologie si Proiectare curriculara in educatie fizica si sport – suport de curs		



2. Bompă T. (2021) – Periodizarea, Teoria și metodologia antrenamentului, Ed. Lifestyle Publishing, București,
3. Cherghit I – (2012) Sisteme de instruire alternative și complementare, Ed. Aramis, București.
4. Colibaba E.D. (2007) Praxiologie și proiectare curriculară în educație fizică și sport, Ed. Universitaria Craiova
5. Cojanu F., (2009) Proiectarea interdisciplinară a lecției de educație fizică la ciclul primar, Ed. Pim, Iași
6. Cojanu F., (2014) Prescripții metodologice ale proiectării jocului de baschet în școală, Ed. Universitaria Craiova
7. Neacșu I – (2019) Instruire și învățare, Ed. Didactică și Pedagogică, ediția a – III – a, București.
8. Javair Gillett, Burgos Bill (2020) Strength training for basketball, Editura Human Kinetics, USA
- Predescu T, Ghițescu I (2000) – Pregătirea echipelor de performanță, Ed. Semne, București,

LABORATOR/ SEMINAR/PROIECT

Nr. crt.	Conținutul	Nr. ore
1.	Programele școlare de predare a educației fizice	2
2.	Metodologia stabilirii strategiilor instructiv-operaționale	2
3.	Structura proiectelor globale și operaționale Plan anual, plan semestrial, unități de învățare și proiecte didactice	2
4.	Metodologia elaborării obiectivelor instructionale Procedurile Mager și DeLandsheere	2
5.	Elaborarea proiectelor operaționale de dezvoltare a calităților psihomotrice (viteză, rezistență, forță, îndemânare)	2
6.	Elaborarea proiectelor operaționale din jocurile sportive baschet, handbal, fotbal, volei	2
7.	Elaborarea proiectelor operaționale din atletism și gimnastică	2
Total:		14

Bibliografie

9. Cojanu F., (2024) Praxiologie și Proiectare curriculară în educație fizică și sport – suport de curs
10. Bompă T. (2021) – Periodizarea, Teoria și metodologia antrenamentului, Ed. Lifestyle Publishing, București,
11. Cherghit I – (2012) Sisteme de instruire alternative și complementare, Ed. Aramis, București.
12. Colibaba E.D. (2007) Praxiologie și proiectare curriculară în educație fizică și sport, Ed. Universitaria Craiova
13. Cojanu F., (2009) Proiectarea interdisciplinară a lecției de educație fizică la ciclul primar, Ed. Pim, Iași
14. Cojanu F., (2014) Prescripții metodologice ale proiectării jocului de baschet în școală, Ed. Universitaria Craiova
15. Neacșu I – (2019) Instruire și învățare, Ed. Didactică și Pedagogică, ediția a – III – a, București.
16. Javair Gillett, Burgos Bill (2020) Strength training for basketball, Editura Human Kinetics, USA
17. Predescu T, Ghițescu I (2000) – Pregătirea echipelor de performanță, Ed. Semne, București,



10. Evaluare

Tip activitate	10.1 Criterii de evaluare	10.2 Metode de evaluare	10.3 Pondere din nota finală
10.4 Curs	Calitatea, gradul de asimilare a terminologiei de specialitate și coerența tratării subiectului de examen	Evaluare orală	50
10.5 Seminar/laborator/proiect	Activitate practică: <ul style="list-style-type: none">- Programe de metodică predării- Arbitraj și notiuni de regulament	Probe de control – evaluare practică	30
	Referat cu tema de casă	Portofoliu	20
10.6 Condiții de promovare			
Punctajul minim pentru promovarea disciplinei este de 50 puncte. Punctajul total se transformă în notă întreagă prin împărțire la 10 și rotunjire. Studentul trebuie să participe la evaluarea finală, în regim față în față, fără impunerea unui punctaj minim la evaluarea finală			

Data completării
24 09 2025

Titular de curs
Cojanu Florin

Titular de aplicații
Cojanu Florin

Data avizării în
departament
29 09 2025

Director de departament
Mihailescu Liviu

Data aprobării în
Consiliul Facultății
29 09 2025

Decan
Fleancu Julien Leonard
