

FIȘA DISCIPLINEI

Anul universitar 2024 - 2025

1. Date despre program

1.1. Instituția de învățământ superior	Universitatea Lucian Blaga din Sibiu
1.2. Facultatea	Științe
1.3. Departament	Departamentul de Științe ale Mediului, Fizică, Educație Fizică și Sport
1.4. Domeniul de studiu	Educație Fizică și Sport
1.5. Ciclul de studii ¹	Master
1.6. Specializarea	Educație fizică și sportivă școlară

2. Date despre disciplină

2.1. Denumirea disciplinei	Proiectarea didactică în educație fizică și sportivă școlară la nivelul învățământului liceal			Cod	FSTI.MFE.EFSS.M.RO.4.2002.E-8.22
2.2. Titular activități de curs	Conf. univ. dr. Pomohaci Puiu Marcel				
2.3. Titular activități practice	Conf. univ. dr. Pomohaci Puiu Marcel				
2.4. An de studiu ²	2	2.5. Semestrul ³	2	2.6. Tipul de evaluare ⁴	Examen
2.7. Regimul disciplinei ⁵	O			2.8. Categoria formativă a disciplinei ⁶	S

3. Timpul total estimat

3.1. Extinderea disciplinei în planul de învățământ – număr de ore pe săptămână					
3.1.a.Curs	3.1.b. Seminar	3.1.c. Laborator	3.1.d. Proiect	3.1.e Alte	Total
2	2	-	-	-	4
3.2. Extinderea disciplinei în planul de învățământ – total ore din planul de învățământ					
3.2.a.Curs	3.2.b. Seminar	3.2.c. Laborator	3.2.d. Proiect	3.2.e Alte	Total ⁷
24	24	-	-	-	48

Distribuția fondului de timp pentru studiu individual⁸		Nr. ore
Studiul după manual, suport de curs, bibliografie și notițe		12
Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate și pe teren		12
Pregătire seminarii/laboratoare, teme, referate, portofolii și eseuri		8
Tutoriat ⁹		4
Examinări ¹⁰		2
3.3. Total ore alocate studiului individual¹¹ (NOSI_{sem})		38
3.4. Total ore din Planul de învățământ (NOAD_{sem})		56
3.5. Total ore pe semestru¹² (NOAD_{sem} + NOSI_{sem})		86
3.6. Nr ore / ECTS		25
3.7. Număr de credite¹³		8

4. Precondiții (acolo unde este cazul)

4.1. Discipline necesar a fi promovate anterior (de curriculum) ¹⁴	<i>Nu este cazul</i>
4.2. Competențe	<i>Nu este cazul</i>

5. Condiții (acolo unde este cazul)

5.1. De desfășurare a cursului ¹⁵	<i>Videoproiector, platforme on-line</i>
5.2. De desfășurare a activităților practice (lab/sem/pr/alte) ¹⁶	<i>Tablă, videoproiector, flipchart, materiale didactice specifice</i>

6. Competențe specifice acumulate¹⁷

		Număr de credite alocat disciplinei ¹⁸	8	Repartizare credite pe competențe ¹⁹
6.1. Competențe profesionale	CP1	Întocmirea documentelor proiectării didactice la disciplina educație fizică și sportivă școlară, în învățământul liceal, în conformitate cu cerințele teoriei și metodicii educației fizice și ale M.E.N.		4
6.2. Competențe transversale	CT1	Îndeplinirea în condiții de eficiență și eficacitate a sarcinilor de lucru pentru proiectarea activităților sportive școlare.		4
6.3. Competențe digitale	CD1	Integrarea aplicațiilor multimedia/hypermedia pentru educația modernă.		4
	CD2	Utilizarea platformelor de tip e-learning.		4

7. Obiectivele disciplinei (reieșind din grila competențelor specifice acumulate)

7.1. Obiectivul general	Întocmirea documentelor proiectării didactice la disciplina educație fizică și sportivă școlară, în învățământul liceal, în conformitate cu cerințele teoriei și metodicii educației fizice și ale M.E.N.
7.2. Obiectivele specifice	Studentii să fie capabili să utilizeze bazele teoretice și metodice ale teoriei și metodicii educației fizice în vederea realizării documentelor proiectării specifice educației fizice și sportive școlare la nivel liceal

8. Conținuturi

8.1. Curs²⁰	Metode de predare²¹	Nr. ore
Proiectarea didactică considerații generale	Prelegere, utilizare videoproiector	2
Proiectarea didactică în educație fizică în liceu	Prelegere, utilizare videoproiector	2
Cerințe generale ale proiectării didactice	Prelegere, utilizare videoproiector	2
Documentele de proiectare ale profesorului de educație fizică și sport	Prelegere, utilizare videoproiector	2
Documente specifice de proiectare didactică	Prelegere, utilizare videoproiector	2
Sugestii metodice extrase din programa de educație fizică și sport	Prelegere, utilizare videoproiector	2
Realizarea asocierilor dintre obiective de referință/competențe și conținuturi	Prelegere, utilizare videoproiector	2
Metodologia de realizare a documentelor de proiectare didactică	Prelegere, utilizare videoproiector	2



Planul anual de eșalonare a unităților de învățare	Prelegere, utilizare videoproiector	2
Planul calendaristic semestrial	Prelegere, utilizare videoproiector	2
Proiectarea unităților de învățare	Prelegere, utilizare videoproiector	2
Proiectul didactic	Prelegere, utilizare videoproiector	2
Total ore curs:		24



8.2. Activități practice (8.2.a. Seminar ²² / 8.2.b. Laborator ²³ / 8.2.c. Proiect ²⁴ / 8.2.d. Alte act.practice ²⁵)	Metode de predare	Nr. ore
Proiectarea didactică considerații generale	Expunere, discuții cu studenții	2
Eșalonarea unităților de învățare clasa a IX-a	Expunere, discuții cu studenții	2
Eșalonarea unităților de învățare clasa a X-a	Expunere, discuții cu studenții	2
Eșalonarea unităților de învățare clasa a XI-a	Expunere, discuții cu studenții	2
Eșalonarea unităților de învățare clasa a XII-a și a XIII-a	Expunere, discuții cu studenții	2
Planul calendaristic semestrul I	Expunere, discuții cu studenții	2
Planul calendaristic semestrul II	Expunere, discuții cu studenții	2
Proiectarea unităților de învățare clasa a IX-a și a X-a	Expunere, discuții cu studenții	2
Proiectarea unităților de învățare clasa a XI-a și a XII-a	Expunere, discuții cu studenții	2
Planul de lecție 1	Expunere, discuții cu studenții	2
Planul de lecție 2	Expunere, discuții cu studenții	2
Planul de lecție 3	Expunere, discuții cu studenții	2
Total ore seminar/laborator		24

9. Bibliografie

9.1. Referințe bibliografice recomandate	Cârstea, G. (2000). <i>Teoria și metodică educației fizice și sportului</i> , Editura AN-DA, București
	Pomohaci, M., Sopa, I. S. (2020). <i>Proiectarea în Educație fizică și sport – Note de curs.</i>
	Scarlat, E., Scarlat, M., B. (2006). <i>Îndrumar de educație fizică școlară</i> , Editura Didactică și Pedagogică, București;
9.2. Referințe bibliografice suplimentare	www.edu.ro Proiectarea didactică la disciplina educație fizică și sport.

10. Coroborarea conținuturilor disciplinei cu așteptările reprezentanților comunității epistemice, asociațiilor profesionale și angajatorilor reprezentativi din domeniul aferent programului²⁶

Desfășurarea cu competență a procesului de proiectare didactică la disciplina educație fizică și sportivă școlară

11. Evaluare

Tip activitate	11.1 Criterii de evaluare	11.2 Metode de evaluare		11.3 Pondere din nota finală	Obs. ²⁷
11.4a Examen / Colocviu	• Cunoștințe teoretice și practice însușite (cantitatea, corectitudinea, acuratețea)	Teste pe parcurs ²⁸ :	%	100% (minim 5)	
		Teme de casă:	%		
		Alte activități ²⁹ :	%		
		Evaluare finală:	100% (min. 5)		

Fișa disciplinei cuprinde componente adaptate persoanelor cu CES (persoane cu dizabilități și persoane cu potențial înalt), în funcție de tipul și gradul acestora, la nivelul tuturor elementelor curriculare (competențe, obiective, conținuturi, metode de predare, evaluare alternativă), pentru a asigura șanse echitabile în pregătirea academică a tuturor studenților, acordând atenție sporită nevoilor individuale de învățare.



Data completării: | 2 | 7 | / | 0 | 9 | / | 2 | 0 | 2 | 4 |

Data avizării în Departament: | 0 | 2 | / | 1 | 0 | / | 2 | 0 | 2 | 4 |

	Grad didactic, titlul, prenume, numele	Semnătura
Titular disciplină	Conf. Univ. Dr. Pomohaci Puiu Marcel	
Responsabil program de studii	Lector univ.dr. Hășmășan Ioan	
Director Departament	Lector univ.dr. Ioan Tausan	

¹ Licență / Master

² 1-4 pentru licență, 1-2 pentru master

³ 1-8 pentru licență, 1-3 pentru master

⁴ Examen, colocviu sau VP A/R – din planul de învățământ

⁵ Regim disciplină: O=Disciplină obligatorie; A=Disciplină opțională; U=Facultativă

⁶ Categoria formativă: S=Specialitate; F=Fundamentală; C=Complementară; I=Asistată integral; P=Asistată parțial; N=Neasistată

⁷ Este egal cu 14 săptămâni x numărul de ore de la punctul 3.1 (similar pentru 3.2.a.b.c.d.e.)

⁸ Liniile de mai jos se referă la studiul individual; totalul se completează la punctul 3.37.

⁹ Între 7 și 14 ore

¹⁰ Între 2 și 6 ore

¹¹ Suma valorilor de pe liniile anterioare, care se referă la studiul individual.

¹² Suma (3.5.) dintre numărul de ore de activitate didactică directă (NOAD) și numărul de ore de studiu individual (NOSI) trebuie să fie egală cu numărul de credite alocate disciplinei (punctul 3.7) x nr. ore pe credit (3.6.)

¹³ Numărul de credit se calculează după formula următoare și se rotunjește la valori vecine întregi (fie prin micșorare fie prin majorare)

$$\text{Nr. credite} = \frac{\text{NOCpSpD} \times C_C + \text{NOApSpD} \times C_A}{\text{TOCpSdP} \times C_C + \text{TOApSdP} \times C_A} \times 30 \text{ credite}$$

Unde:

- NOCpSpD = Număr ore curs/săptămână/disciplina pentru care se calculează creditele
- NOApSpD = Număr ore aplicații (sem./lab./pro.)/săptămână/disciplina pentru care se calculează creditele
- TOCpSdP = Număr total ore curs/săptămână din plan
- TOApSdP = Număr total ore aplicații (sem./lab./pro.)/săptămână din plan
- C_C/C_A = Coeficienți curs/aplicații calculate conform tabelului

Coeficienți	Curs	Aplicații (S/L/P)
Licență	2	1
Master	2,5	1,5
Licență lb. străină	2,5	1,25

¹⁴ Se menționează disciplinele obligatorii a fi promovate anterior sau echivalente

¹⁵ Tablă, videoproiector, flipchart, materiale didactice specifice, platforme on-line etc.

¹⁶ Tehnică de calcul, pachete software, standuri experimentale, platforme on-line etc.

¹⁷ Competențele din Grilele aferente descrierii programului de studii, adaptate la specificul disciplinei

¹⁸ Din planul de învățământ

¹⁹ Creditele alocate disciplinei se distribuie pe competențe profesionale și transversale în funcție de specificul disciplinei

²⁰ Titluri de capitole și paragrafe

²¹ Expunere, prelegere, prezentare la tablă a problematicei studiate, utilizare videoproiector, discuții cu studenții (pentru fiecare capitol, dacă este cazul)

²² Discuții, dezbateri, prezentare și/sau analiză de lucrări, rezolvare de exerciții și probleme etc.

²³ Demonstrație practică, exercițiu, experiment etc.

²⁴ Studiu de caz, demonstrație, exercițiu, analiza erorilor etc.

²⁵ Alte tipuri de activități practice specifice

²⁶ Legătura cu alte discipline, utilitatea disciplinei pe piața muncii

²⁷ CPE – condiționează participarea la examen; nCPE – nu condiționează participarea la examen; CEF - condiționează evaluarea finală; N/A – nu se aplică

²⁸ Se va preciza numărul de teste și săptămânile în care vor fi susținute.

²⁹ Cercuri științifice, concursuri profesionale etc.