

FIȘA DISCIPLINEI

1. Date despre program

| | |
|--|---|
| 1.1. Instituția de învățământ superior | Universitatea Petrol-Gaze din Ploiești |
| 1.2. Facultatea | Inginerie Mecanică și Electrică |
| 1.3. Departamentul | Automatică, Calculatoare și Electronică |
| 1.4. Domeniul de studii universitare | Calculatoare și Tehnologia Informației |
| 1.5. Ciclul de studii universitare | Licență |
| 1.6. Programul de studii universitare | Calculatoare |

2. Date despre disciplină

| | |
|---|----------------------------|
| 2.1. Denumirea disciplinei | Educație fizică și sport 3 |
| 2.2. Titularul activităților de curs | |
| 2.3. Titularul activităților seminar/laborator | Conf.univ.dr. Vaida Marius |
| 2.4. Titularul activității proiect | |
| 2.5. Anul de studiu | II |
| 2.6. Semestrul * | 3 |
| 2.7. Tipul de evaluare | Verificare |
| 2.8. Categoria formativă** / regimul*** disciplinei | DC/DOB |

* numărul semestrului este conform planului de învățământ;

** DF - Discipline fundamentale; DS - discipline de specializare; DC - discipline complementare

*** obligatorie/impusă = DOB; opțională = DOP; facultativă = DFA

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

| | | | | | | | |
|--|----|---------------------|--|------------------------|----|--------------|----|
| 3.1. Număr de ore pe săptămână | 1 | din care: 3.2. curs | | 3.3. Seminar/laborator | 1 | 3.4. Proiect | |
| 3.5. Total ore din planul de învățământ | 14 | din care: 3.6. curs | | 3.7. Seminar/laborator | 14 | 3.8. Proiect | |
| 3.9. Total ore studiu individual (studiu după suport de curs, bibliografie și notițe, documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate, pregătire seminarii/laboratoare, teme, referate, portofolii și eseuri) | | | | | | | |
| 3.10. Total ore pe semestru | | | | | | | 14 |
| 3.11. Numărul de credite | | | | | | | 1 |

4. Condiții (acolo unde este cazul)

| | |
|---|---------------------------------------|
| 4.1. de curriculum | ➤ Baza sportiva |
| 4.2. de desfășurare a cursului | ➤ |
| 4.3. de desfășurare a seminarului/laboratorului | ➤ Echipament sportiv, Apt efort fizic |

5. Competențe specifice acumulate și rezultatele învățării* care stau la baza acestora

| Competențe profesionale | Rezultatele învățării* |
|--|---|
| <p>C1. Aplicarea corectă a tehnicilor și exercițiilor fizice pentru dezvoltarea rezistenței, forței, vitezei și coordonării, în funcție de obiectivele stabilite.</p> | <ul style="list-style-type: none"> • Cunoștințe: <ul style="list-style-type: none"> ○ Cunoașterea principiilor biomecanice și fiziologice care stau la baza execuției corecte a exercițiilor fizice. ○ Înțelegerea regulilor și metodologiilor de antrenament pentru dezvoltarea diferitelor calități motrice. • Aptitudini: <ul style="list-style-type: none"> ○ Executarea corectă a exercițiilor specifice pentru dezvoltarea rezistenței, forței, vitezei și coordonării. ○ Adaptarea exercițiilor în funcție de nivelul propriu de pregătire fizică. • Responsabilitate și autonomie: <ul style="list-style-type: none"> ○ Respectarea normelor de siguranță în timpul activităților fizice. ○ Autocorectarea tehnicii pe baza feedback-ului primit și a autoobservației. |
| <p>C2. Utilizarea metodelor de autoevaluare a condiției fizice pentru îmbunătățirea performanței și prevenirea accidentărilor în activități fizice și sportive.</p> | <ul style="list-style-type: none"> ▣ Cunoștințe: <ul style="list-style-type: none"> • Cunoașterea principalelor teste și indicatori pentru evaluarea condiției fizice (ex. VO_2 max, indice de masă corporală, teste de flexibilitate). • Înțelegerea relației dintre parametrii fizici și starea generală de sănătate. ▣ Aptitudini: <ul style="list-style-type: none"> • Aplicarea corectă a testelor de autoevaluare și interpretarea rezultatelor obținute. • Elaborarea unui plan de îmbunătățire a performanței fizice pe baza datelor colectate. ▣ Responsabilitate și autonomie: <ul style="list-style-type: none"> • Asumarea responsabilității pentru monitorizarea progresului propriu. • Adaptarea programului de exerciții în mod autonom pentru atingerea obiectivelor stabilite. |

| Competențe transversale | Rezultatele învățării* |
|---|--|
| <p>C1. Dezvoltarea capacității de lucru în echipă și a cooperării interdisciplinare, prin implicarea în activități sportive care necesită coordonare, comunicare și respectarea regulilor comune.</p> | <p>□ Cunoștințe:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Cunoașterea principiilor de bază ale comunicării eficiente și colaborării în grup. • Înțelegerea rolurilor și responsabilităților membrilor unei echipe în contexte sportive și profesionale. <p>□ Aptitudini:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Participarea activă la activități de grup, respectând regulile și obiectivele comune. • Susținerea colegilor și coordonarea eforturilor pentru atingerea unui scop comun. <p>□ Responsabilitate și autonomie:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Asumarea rolului propriu în cadrul echipei și îndeplinirea sarcinilor atribuite. • Menținerea unei atitudini constructive și respectuoase față de ceilalți membri ai grupului. |
| <p>C2. Formarea și menținerea unui stil de viață sănătos, prin asumarea responsabilității pentru propria condiție fizică și integrarea activității fizice regulate în programul personal și profesional.</p> | <ul style="list-style-type: none"> • Cunoștințe: <ul style="list-style-type: none"> ○ Cunoașterea principiilor de bază ale unui stil de viață echilibrat (activitate fizică, alimentație, odihnă). ○ Înțelegerea impactului activității fizice regulate asupra sănătății fizice și mentale. • Aptitudini: <ul style="list-style-type: none"> ○ Planificarea și integrarea activităților fizice în rutina zilnică. ○ Identificarea și aplicarea metodelor de prevenire a sedentarismului și stresului. • Responsabilitate și autonomie: <ul style="list-style-type: none"> ○ Monitorizarea și ajustarea propriului regim de activitate fizică în funcție de nevoile personale. ○ Adoptarea autonomă a unor decizii care sprijină sănătatea și starea generală de bine. |

* C – cunoștințe; A – aptitudini; RA – responsabilitate și autonomie.

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

| | |
|--|--|
| 6.1. Obiectivul general al disciplinei | <ul style="list-style-type: none"> • Dezvoltarea calităților motrice și extinderea fondului de deprinderi motrice de bază și sportive prin cuprinderea tuturor studenților în practicarea sistematică și organizată a exercițiilor fizice și a sporturilor preferate. |
|--|--|

| | |
|----------------------------|---|
| 6.2. Obiectivele specifice | <ul style="list-style-type: none"> ▫ Îmbunătățirea nivelului de pregătire fizică generală prin dezvoltarea forței, rezistenței, vitezei, mobilității și coordonării. ▫ Formarea și consolidarea deprinderilor motrice specifice disciplinelor sportive practicate (ex. atletism, jocuri sportive, gimnastică), adaptate nivelului fiecărui student. ▫ Promovarea unui comportament activ și responsabil față de propria sănătate prin integrarea exercițiilor fizice în stilul de viață zilnic și respectarea regulilor de siguranță în activitățile sportive. |
|----------------------------|---|

7. Conținuturi

| 7.1. Curs | Nr.ore | Metode de predare | Observații |
|--|---------|------------------------------------|------------|
| | | | |
| | | | |
| Bibliografie | | | |
| 7.2. Seminar / laborator | Nr. ore | Metode de predare | Observații |
| 1. Lecție cu caracter organizatoric, cunoașterea colectivului, prezentarea cerințelor | 2 | explicație, demonstrație, exersare | |
| 2. Badminton – joc cu respectarea regulamentului | 2 | explicație, demonstrație, exersare | |
| 3. Baschet- consolidarea tehnicilor de executie si procedeele de joc | 2 | explicație, demonstrație, exersare | |
| 4. Tenis de masa si de picior – joc | 2 | explicație, demonstrație, exersare | |
| 5. Atletism – Consolidarea exercitiilor din scoala alergarii, dezvoltarea calitatilor motrice | 2 | explicație, demonstrație, exersare | |
| 6. Fitness - dezvoltarea fortei segmentare | 2 | explicație, demonstrație, exersare | |
| 7. Testare ; teste motrice ce vizează calitățile motrice | 2 | exersare | |
| Bibliografie: 1. Gutiérrez, M., & Ruiz, J. R. (2011). <i>Atletism: Tehnici și metode de instruire</i> . Editura Sport-Turism. 2. Cârstea, E., & Popescu, R. (2005). <i>Jocuri sportive – badminton, baschet, tenis de masă</i> . Editura Didactică și Pedagogică. 3. Baechle, T. R., & Earle, R. W. (2008). <i>Essentials of Strength Training and Conditioning</i> . Human Kinetics. 4. Edwards, J. (2014). <i>Badminton: Technique, Tactics, Training</i> . Crowood Press. | | | |

5. Chandra, D. (2020). *Multi Shuttle Training & its Effects in Badminton*. LAP Lambert Academic Publishing.
6. Hodges, L. (2020). *Yet Still More Table Tennis Tips*. Megaspin.net.
7. Seemiller, D., & Holowchak, M. (2020). *Winning Table Tennis: Skills, Drills, and Strategies*. Amazon.com.
8. Hodges, L. (2020). *Yet Still More Table Tennis Tips*. Megaspin.net.
9. Seemiller, D., & Holowchak, M. (2020). *Winning Table Tennis: Skills, Drills, and Strategies*.
10. AmBechdel, A. (2021). *The Secret to Superhuman Strength*. W. W. Norton & Company.azon.com.
11. ResearchGate (2023). *Test of Fundamental Motor Skills in Sport: A Manual for Teachers*. ResearchGate.

| 7.3. Proiect | Nr. ore | Metode de predare | Observații |
|--------------|---------|-------------------|------------|
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| Bibliografie | | | |

8. Coroborarea conținuturilor disciplinei cu așteptările reprezentanților comunității epistemice, asociațiilor profesionale și angajatori reprezentativi din domeniul aferent programului

- Conținuturile disciplinei „Educație fizică” dezvoltă rezistența fizică, coordonarea și spiritul de echipă, competențe esențiale pentru viitorii ingineri în domeniul amintit. Acestea răspund așteptărilor comunității academice și ale angajatorilor, pregătind studenții pentru medii de lucru solicitante etc.

9. Evaluare

| Tip activitate | 9.1. Criterii de evaluare | 9.2. Metode de evaluare | 9.3. Pondere din calificativ /nota |
|------------------------|--|--|------------------------------------|
| 9.4. Curs | | | |
| 9.5. Seminar/laborator | Cunoașterea elementelor și procedeele tehnice din structurile diferitelor jocuri sportive cuprinse în fișa disciplinei. Verificarea cunoștințelor dobândite în cadrul activităților aplicative. | - Practice - Verificări inițiale și finale | 80% |
| | Criteriul atitudinal față de disciplina studiată. | Observarea curentă | 20% |
| 9.6. Proiect | | | |

9.7. Standard minim de performanță – studentul primește calificativul admis

- Conform probelor și normelor de control (baremuri minime de promovare).
- Studentul are o frecvență bună la ora (min.70%din totalul orelor prevazute).

| Data completării | Semnătura titularului de curs | Semnătura titularului de seminar/laborator | Semnătura titularului de proiect |
|------------------|-------------------------------|--|----------------------------------|
|------------------|-------------------------------|--|----------------------------------|

22.09.2025

Data avizării în
departament

26.09.2025

Director de departament
Conf. dr. ing. Pricop Emil

Decan
Conf. dr. ing. Bădicioiu Marius