

FIȘA DISCIPLINEI¹⁾ – IFR

1. Date despre program

1.1. Instituția de învățământ superior	Universitatea Petrol-Gaze din Ploiești
1.2. Facultatea	Ingineria Petrolului și Gazelor
1.3. Departamentul	Forajul Sondelor, Extracția Și Transportul Hidrocarburilor
1.4. Domeniul de studii universitare	Mine, Petrol și Gaze
1.5. Ciclu de studii universitare	Licență
1.6. Programul de studii universitare	Inginerie de Petrol și Gaze - LIPGR

2. Date despre disciplină

2.1. Denumirea disciplinei	Educație fizică 3
2.2. Coordonator disciplină	Conf. univ. dr. Vaida Marius
2.3. Tutore disciplină	
2.4. Anul de studiu	II
2.5. Semestrul *	1
2.6. Tipul de evaluare	Verificare
2.7. Categoria formativă** / regimul*** disciplinei	DC

* 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 semestru din planul de învățământ IFR:	14
a. Activități de autoinstruire, AI	
b. Seminar față în față+ seminar tutorat, SF+ST	10+4
c. Laborator, L	
d. Proiect, P	
3.2. Distribuția fondului de timp: (=NOSI din planul de învățământ de la IF)	11
a. Studiu după manual, suport de curs, bibliografie și notițe	6
b. Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate și pe teren	
c. Pregătire seminarii/laboratoare, teme, referate, portofolii și eseuri	3
d. Consultații	
e. Verificări pe parcurs	2
e. Examinări	
f. Alte activități	
3.3. Total ore (3.1 +3.2)	25
3.4. Numărul de credite	1

4. Condiții (acolo unde este cazul)

4.1. de curriculum	➤
4.2. de desfășurare a AI	➤ Materialul de studiu este realizat în tehnologie ID/IFR

4.3. de desfășurare a ST+ SF / L/ P	➤ Echipament sportiv ➤ Platforma e-learning
--	--

1) Adaptare după Ordinul Ministrului educației, cercetării, tineretului și sportului nr. 5 703/2011 privind implementarea Codului național al calificărilor din învățământul superior, publicat în Monitorul Oficial al României, partea I, nr.880 bis / 13.XII.2011

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

Competențe profesionale	Rezultatele învățării*
1. Aplicarea corectă a tehnicilor și exercițiilor fizice pentru dezvoltarea rezistenței, forței, vitezei și coordonării, în funcție de obiectivele stabilite.	C1. Cunoașterea principiilor biomecanice și fiziologice care stau la baza execuției corecte a exercițiilor fizice. C2. Înțelegerea regulilor și metodologiilor de antrenament pentru dezvoltarea diferitelor calități motrice. A1. Executarea corectă a exercițiilor specifice pentru dezvoltarea rezistenței, forței, vitezei și coordonării. A2. Adaptarea exercițiilor în funcție de nivelul propriu de pregătire fizică. RA1. Respectarea normelor de siguranță în timpul activităților fizice. RA2. Autocorectarea tehnicii pe baza feedback-ului primit și a autoobservației.
2. Utilizarea metodelor de autoevaluare a condiției fizice pentru îmbunătățirea performanței și prevenirea accidentărilor în activități fizice și sportive.	C1. Cunoașterea principalelor teste și indicatori pentru evaluarea condiției fizice (ex. VO₂ max, indice de masă corporală, teste de flexibilitate). C.2 Înțelegerea relației dintre parametrii fizici și starea generală de sănătate. A1. Aplicarea corectă a testelor de autoevaluare și interpretarea rezultatelor obținute. A2. Elaborarea unui plan de îmbunătățire a performanței fizice pe baza datelor colectate. RA1. Asumarea responsabilității pentru monitorizarea progresului propriu. RA2. Adaptarea programului de exerciții în mod autonom pentru atingerea obiectivelor stabilite.
Competențe transversale	Rezultatele învățării*
1. Dezvoltarea capacității de lucru în echipă și a cooperării interdisciplinare, prin implicarea în activități sportive care necesită coordonare, comunicare și respectarea regulilor comune.	C1. Cunoașterea principiilor de bază ale comunicării eficiente și colaborării în grup. C2. Înțelegerea rolurilor și responsabilităților membrilor unei echipe în contexte sportive și profesionale. A1. Participarea activă la activități de grup, respectând regulile și obiectivele comune. A2. Susținerea colegilor și coordonarea eforturilor pentru atingerea unui scop comun. RA1. Asumarea rolului propriu în cadrul echipei și îndeplinirea sarcinilor atribuite.

	RA2. Menținerea unei atitudini constructive și respectuoase față de ceilalți membri ai grupului.
2. 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.	C1. Cunoașterea principiilor de bază ale unui stil de viață echilibrat (activitate fizică, alimentație, odihnă). C2. Înțelegerea impactului activității fizice regulate asupra sănătății fizice și mentale. A1. Planificarea și integrarea activităților fizice în rutina zilnică. A2. Identificarea și aplicarea metodelor de prevenire a sedentarismului și stresului. RA1. Monitorizarea și ajustarea propriului regim de activitate fizică în funcție de nevoile personale. RA2. 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	➤ 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	➤ 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. Activități de autoinstruire (AI) (unități de învățare)	Nr.ore	Modalități de lucru	Observații
U.I. 1 Lecția de educația fizică.	1	Se utilizează facilitățile platformei e-learning (chat, forum , cursuri video etc.)	Suport de curs Bibliografie recomandată
U.I. 2 Metode și orientări metodologice moderne utilizate în activitatea de educație fizică și sportivă.	1	Se utilizează facilitățile platformei e-learning (chat, forum , cursuri video etc.)	Suport de curs Bibliografie recomandată
U.I. 3 Capacitățile motrice (calitățile motrice).	2	Se utilizează facilitățile platformei e-learning (chat, forum , cursuri video etc.)	Suport de curs Bibliografie recomandată
U.I. 4	2	Se utilizează facilitățile platformei e-learning (chat, forum , cursuri video etc.)	Suport de curs Bibliografie recomandată

Formarea priceperilor și deprinderilor motrice specifice ramurilor sportive în lecția de educație fizică și sportivă (atletism).			
U.I. 5 Particularitățile cogniției și implicații asupra instruirii în educație fizică.	1	Se utilizează facilitățile platformei e-learning (chat, forum , cursuri video etc.)	Suport de curs Bibliografie recomandată
Bibliografie 1. AmBechdel, A. (2021). The Secret to Superhuman Strength. W. W. Norton & Company.azon.com. 2. Colibaba-Evuleț, D. (1988) <i>Jocuri sportive. Teoria și metodică</i>, Editura Aldin, București. 3. Constantinescu A., (2012) <i>Îmbunătățirea calității vieții studenților din campusurile universitare</i>-teză de doctorat, I.O.S.U.D. Pitesti. 4. Chandra, D. (2020). Multi Shuttle Training & its Effects in Badminton. LAP Lambert Academic Publishing. 5. Dragnea A. (1999) <i>Teoria activităților motrice</i> Editura Didactică și Pedagogică, București. 6. Finichiu, M. și Deacu M. (2010) <i>Managementul lecției de educație fizică și sportivă</i>, Editura Universitară, București. 7. Finichiu, M. (2008) <i>Educație fizică și sport școlară și universitară</i>, Editura Universității Petrol – Gaze din Ploiești. 8. Hodges, L. (2020). Yet Still More Table Tennis Tips. Megaspın.net. 9. Lupu, E. (2009) <i>Obiective educaționale-problematică teoretică și metodică actuală</i>, Editura Universității Petrol-Gaze din Ploiești. 10. Oprea, V. (2009) <i>Tipuri de comunicare și utilizarea lor în domeniul educației fizice universitare</i>, Editura Universității Petrol-Gaze din Ploiești. 11. Oprea, V. (2014) <i>Educație fizică – note de curs</i>, Univ. Petrol-Gaze din Ploiesti. 12. Vaida, M. și Dulgheru, M. (2007) <i>Teoria și didactica educației fizice</i>, Editura Universității Petrol-Gaze din Ploiești. 13. ResearchGate (2023). Test of Fundamental Motor Skills in Sport: A Manual for Teachers. ResearchGate.			
7.2. Seminar tutorat+Seminar față în față/ Laborator/ Proiect (ST+SF / L/ P)	Nr. ore	Metode de predare	Observații
ST1 Noțiuni privind clasificarea și dezvoltarea capacităților motrice	1	Se utilizează facilitățile platformei e-learning (chat, forum etc.)	Suport de curs Bibliografie recomandată Studentii încarcă pe platformă tema de control și consultă ulterior recomandările oferite de responsabilul de disciplină
ST 2 Metode utilizate în activitatea de educație fizică și sportivă	1	Se utilizează facilitățile platformei e-learning (chat, forum etc.)	
ST 3 Sistemul probelor atletice cuprinse în programul Jocurilor Olimpice și Campionatelor Mondiale de Atletism	1	Se utilizează facilitățile platformei e-learning (chat, forum etc.)	
ST4. Rolul senzațiilor în educație fizică	1	Se utilizează facilitățile platformei e-learning (chat, forum etc.)	
SF1 Atletism Consolidarea elementelor din școala alergării: Alergări pe distanțe scurte, alergări în tempo uniform și corectarea tehnicii, alergare accelerată și pas alergător lansat cu tempo diferit $\frac{2}{4} - \frac{3}{4}$. Consolidarea tehnicii startului din picioare. Dezvoltarea vitezei de alergare pe elan și a detentei.	2	Centrate pe student	Studentii vor participa activ la lectiile practice
SF 2 Dezvoltare fizică generală (consolidare): Combinatii simple de elemente din gimnastică, parcurhuri aplicative cu elemente de cățărare, alergare, echilibru, rostogoliri și sărituri asigurând suportului fizic și psihic pentru desfășurarea diferitelor activități; realizarea încălzirii generale a organismului, dezvoltare fizică armonioasă (armonie între indicii somatici și funcționali), formarea și menținerea reflexului de postură (ținuta corect a corpului), prevenirea instalării deficiențelor fizice.	2	Centrate pe student	Studentii vor participa activ la lectiile practice
			Studentii vor participa activ la lectiile practice

SF3 Dezvoltarea capacităților motrice condiționale – prin exerciții specifice (viteză, forță și rezistență) precum și exerciții pentru dezvoltarea capacităților motrice coordinative.	2	Centrate pe student	Studentii vor participa activ la lectiile practice
SF4 Jocul sportiv – Baschet. -Noțiuni de regulament; -Formarea deprinderilor specifice jocului de baschet; -Acțiunile tactice individuale defensive; -Acțiunile tactice individuale ofensive. Joc bilateral pe teren redus cu respectarea regulamentului de joc.	2	Centrate pe student	Studentii vor participa activ la lectiile practice
SF5 Consolidarea capacității de practicare independentă a exercițiilor fizice.	1	Centrate pe student	Studentii vor participa activ la lectiile practice
SF5 Verificarea dezvoltării capacităților motrice și a însușirii deprinderilor și/sau priceperilor motrice specifice jocului sportiv.	1	Metoda măsurării și înregistrării	Studentii vor participa activ la lectiile practice
Bibliografie 14. AmBechdel, A. (2021). The Secret to Superhuman Strength. W. W. Norton & Company.azon.com. 15. Colibaba-Evuleț, D. (1988) <i>Jocuri sportive. Teoria și metodică</i> , Editura Aldin, București. 16. Constantinescu A., (2012) <i>Îmbunătățirea calității vieții studenților din campusurile universitare</i> -teză de doctorat, I.O.S.U.D. Pitesti. 17. Chandra, D. (2020). Multi Shuttle Training & its Effects in Badminton. LAP Lambert Academic Publishing. 18. Dragnea A. (1999) <i>Teoria activităților motrice</i> Editura Didactică și Pedagogică, București. 19. Finichiu, M. și Deacu M. (2010) <i>Managementul lecției de educație fizică și sportivă</i> , Editura Universitară, București. 20. Finichiu, M. (2008) <i>Educație fizică și sport școlar și universitar</i> , Editura Universității Petrol – Gaze din Ploiești. 21. Hodges, L. (2020). Yet Still More Table Tennis Tips. Megaspin.net. 22. Lupu, E. (2009) <i>Obiective educaționale-problematică teoretică și metodică actuală</i> , Editura Universității Petrol-Gaze din Ploiești. 23. Oprea, V. (2009) <i>Tipuri de comunicare și utilizarea lor în domeniul educației fizice universitare</i> , Editura Universității Petrol-Gaze din Ploiești. 24. Oprea, V. (2014) <i>Educație fizică – note de curs</i> , Univ. Petrol-Gaze din Ploiești. 25. Vaida, M. și Dulgheru, M. (2007) <i>Teoria și didactica educației fizice</i> , Editura Universității Petrol-Gaze din Ploiești. 26. ResearchGate (2023). Test of Fundamental Motor Skills in Sport: A Manual for Teachers. ResearchGate.			

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

➤ Adaptarea conținuturilor specifice în concordanță cu competențele prognozate.

9. Evaluare

Tip activitate	Criterii de evaluare	Metode de evaluare	Pondere din nota finală
9.1. SF / L / LP/P	SF Participare activă din partea studenților	Metoda măsurării și înregistrării Verificări inițiale și finale	20%
9.2. ST / L / LP/P	ST Postarea pe platformă la termenele prevăzute	Verificare cunoștințe teoretice	30%
9.3.Evaluarea finală	Verificare - Sustinerea probelor de control	Metoda măsurării și înregistrării Verificări inițiale și finale	50%
9.4. Modalitatea de notare	Calificativ Admis/Respins		

9.5. Standard minim de performanță	➤ Conform probelor și normelor de control (baremuri minime de promovare). ➤ Înzestrarea studenților cu un minim de cunoștințe, priceperi și deprinderi motrice; Formarea deprinderilor și obișnuinței studenților de a practica independent exercițiile fizice
------------------------------------	---

Data completării
22.09.2025

Coordonatorul de disciplină
Conf. univ. dr. Vaida Marius

Tutore de disciplină
Conf. univ. dr. Vaida Marius

Data avizării

26.09.2025

Director de departament

Șef lucrări dr.ing. Alina PRUNDUREL