

FIȘA DISCIPLINEI ¹⁾ – IFR

1. Date despre program

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

2. Date despre disciplină

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

* 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:	28
a. Activități de autoinstruire, AI	
b. Seminar față în față+ seminar tutorat, SF+ST	
c. Laborator, L	28
d. Proiect, P	
3.2. Distribuția fondului de timp:	32
a. Studiu după manual, suport de curs, bibliografie și notițe	16
b. Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate și pe teren	5
c. Pregătire seminarii/laboratoare, teme, referate, portofolii și eseuri	5
d. Consultații	
e. Verificări pe parcurs	4
e. Examinari	2
f. Alte activități	
3.3. Total ore	60
3.4. Numărul de credite	2

4. Condiții (acolo unde este cazul)

4.1. de curriculum	➤ Baza sportiva
4.2. de desfășurare a AI	➤ Materialul de studiu este realizat în tehnologie ID/IFR
4.3. de desfășurare a a ST+ SF / L/ P	➤ Echipament sportiv, Apt efort fizic ➤ Echipament sportiv, apt efort fizic ➤ Platforma e-learning

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

Competențe profesionale	Rezultatele învățării*
C1. Aplicarea corectă a tehnicilor și exercițiilor fizice pentru dezvoltarea rezistenței, forței, vitezei și coordonării, în funcție de obiectivele stabilite.	• Cunoștințe: ○ 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: ○ 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: ○ Respectarea normelor de siguranță în timpul activităților fizice. ○ Autocorectarea tehnicii pe baza feedback-ului primit și a autoobservației.
C2. Utilizarea metodelor de autoevaluare a condiției fizice pentru îmbunătățirea performanței și prevenirea accidentărilor în activități fizice și sportive.	• Cunoștințe: • Cunoașterea principalelor teste și indicatori pentru evaluarea condiției fizice (ex. VO₂ max, indice de masă corporală, teste de flexibilitate). • Înțelegerea relației dintre parametrii fizici și starea generală de sănătate. • Aptitudini: • 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: • Asumarea responsabilității pentru monitorizarea progresului propriu. • Adaptarea programului de exerciții în mod autonom pentru atingerea obiectivelor stabilite.
Competențe transversale	Rezultatele învățării*
C1. Dezvoltarea capacității de lucru în echipă și a cooperării interdisciplinare, prin implicarea în activități sportive care necesită coordonare, comunicare și respectarea regulilor comune.	• Cunoștințe: • Cunoașterea principiilor de bază ale comunicării eficiente și colaborării în grup. • Înțelegerea rolurilor și responsabilităților membrilor unei echipe în contexte sportive și profesionale. • Aptitudini: • Participarea activă la activități de grup, respectând regulile și obiectivele comune. • Susținerea colegilor și coordonarea eforturilor pentru atingerea unui scop comun. • Responsabilitate și autonomie: • Asumarea rolului propriu în cadrul echipei și îndeplinirea sarcinilor atribuite. • Menținerea unei atitudini constructive și respectuoase față de ceilalți membri ai grupului.

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.	• Cunoștințe: ○ 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: ○ Planificarea și integrarea activităților fizice în rutina zilnică. ○ Identificarea și aplicarea metodelor de prevenire a sedentarismului și stresului. • Responsabilitate și autonomie: ○ 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	➤ 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
7.2. Seminar tutorat+Seminar față în față/ Laborator/ Proiect (ST+SF / L/ P)	Nr. ore	Metode de predare	Observații
1. Lecție cu caracter organizatoric, cunoașterea colectivului, prezentarea cerințelor	2	explicație, demonstrație, exersare	

➤ 2. Badmington – inițierea în tehnici de execuție	4	explicație, demonstrație, exersare	
3. Baschet- – inițierea în tehnici de execuție	6	explicație, demonstrație, exersare	
Tenis de masa și de picior – inițiere	4	explicație, demonstrație, exersare	
Atletism – Școala alergării, dezvoltarea capacităților motrice	6	explicație, demonstrație, exersare	
Fitness - dezvoltarea forței segmentare	4	explicație, demonstrație, exersare	
Testare ; teste motrice ce vizează capacitățile motrice, realizarea unui referat cu o temă propusă de cadrul didactic	2	exersare/referat	Referat pentru studenții cu SM totală

Bibliografie

1. Gutiérrez, M., & Ruiz, J. R. (2011). *Atletism: Tehnici și metode de instruire*. Editura Sport-Turism.
2. Cârstea, E., & Popescu, R. (2005). *Jocuri sportive – badminton, baschet, tenis de masă*. Editura Didactică și Pedagogică.
3. Baechle, T. R., & Earle, R. W. (2008). *Essentials of Strength Training and Conditioning*. Human Kinetics.
4. Edwards, J. (2014). *Badminton: Technique, Tactics, Training*. 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*. Megaspın.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*. Megaspın.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.amazon.com.
11. 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

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

9. Evaluare

Tip activitate	Criterii de evaluare	Metode de evaluare	Pondere din nota finală
----------------	----------------------	--------------------	-------------------------

9.1. SF / L / LP/P	Participare activă din partea studenților	Metoda măsurării și înregistrării Verificări inițiale și finale	20%
9.2. ST / L / LP/P	Verificări pe parcurs	Evaluarea formativă (continuă) , pe platforma de e-learning conform Calendarului disciplinei	30%
9.3.Evaluarea finală	Sustinerea probelor de control	Metoda măsurării și înregistrării Verificări inițiale și finale	50%
9.4. Modalitatea de notare		Note întregi de la 1 la 10	
9.5. Standard minim de performanță			
➤ C1. Studentul cunoaște chestiuni legate de testele motrice vizând nivelul de dezvoltare al calităților motrice. ➤ C 2. Pentru studenții scutiți va consta în realizarea unui referat cu tema stabilită de cadrul didactic titular, din domeniul educației fizice și sportului (aceștia nu susțin probele de control, dar trebuie sa asiste la ore, fiind scutiti de efort fizic , nu si de prezenta). ➤ A1. Studentul dă dovadă de aptitudini trecand prin urmatoarele probe: săritura în lungime de pe loc, forța musculaturii abdominale (abdomene), forța musculaturii spatelui (extensi) și alergare de viteză pe 30 m contra cronometru si elemente de tehnica din baschet.. ➤ R.A. Studentul/absolventul lucreaza în echipă sau independent în funcție de probe ➤ R.A. Studentul are o frecventa buna la ora (min.70%din totalul orelor prevazute)			

Data completării
22.09.2025

Coordonatorul de disciplină
Lector . univ. dr. Deacu Marcel

Tutore de disciplină
Conf. univ. dr. Vaida Marius

Data avizării
26.09.2025

Director de departament
Șef lucr.dr.ing Alina Prundurel