

# FIȘA DISCIPLINEI

## 1. Date despre program

|                                        |                                                            |
|----------------------------------------|------------------------------------------------------------|
| 1.1. Instituția de învățământ superior | Universitatea Petrol-Gaze din Ploiești                     |
| 1.2. Facultatea                        | Facultatea de 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. Ciclul de studii universitare     | Licență                                                    |
| 1.6. Programul de studii universitare  | Inginerie de Petrol și Gaze                                |

## 2. Date despre disciplină

|                                                     |                                                                          |
|-----------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------|
| 2.1. Denumirea disciplinei                          | Educație fizică 2                                                        |
| 2.2. Titularul activităților de curs                |                                                                          |
| 2.3. Titularul activităților seminar/laborator      | Conf.univ.dr. Dulgheru Mirela<br>Lector univ.dr. Constantinescu Anamaria |
| 2.4. Titularul activității proiect                  |                                                                          |
| 2.5. Anul de studiu                                 | I                                                                        |
| 2.6. Semestrul *                                    | II                                                                       |
| 2.7. Tipul de evaluare                              | Verificare                                                               |
| 2.8. 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 săptămână                                                                                                                                                                                                                   | 2  | din care: 3.2. curs |  | 3.3. Seminar/laborator |  | 3.4. Proiect |    |
| 3.5. Total ore din planul de învățământ                                                                                                                                                                                                          | 28 | din care: 3.6. curs |  | 3.7. Seminar/laborator |  | 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) |    |                     |  |                        |  |              | 32 |
| 3.10. Total ore pe semestru                                                                                                                                                                                                                      |    |                     |  |                        |  |              | 28 |
| 3.11. Numărul de credite                                                                                                                                                                                                                         |    |                     |  |                        |  |              | 2  |

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

|                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>2. Formarea și menținerea unui stil de viață sănătos,</b><br>prin asumarea responsabilității pentru propria condiție fizică și integrarea activității fizice regulate în programul personal și profesional. | <b>C.1.</b> Cunoașterea principiilor de bază ale unui stil de viață echilibrat (activitate fizică, alimentație, odihnă).<br><b>C.2.</b> Înțelegerea impactului activității fizice regulate asupra sănătății fizice și mentale.<br><b>A.1.</b> Planificarea și integrarea activităților fizice în rutina zilnică.<br><b>A.2.</b> Identificarea și aplicarea metodelor de prevenire a sedentarismului și stresului.<br><b>RA.1.</b> Monitorizarea și ajustarea propriului regim de activitate fizică în funcție de nevoile personale.<br><b>RA.2.</b> 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             | <p>Îmbunătățirea nivelului de pregătire fizică generală prin dezvoltarea forței, rezistenței, vitezei, mobilității și coordonării.</p> <p>Formarea și consolidarea deprinderilor motrice specifice disciplinelor sportive practicate (ex. atletism, jocuri sportive, gimnastică), adaptate nivelului fiecărui student.</p> <p>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.</p> |

## 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 și recapitulativ <ul style="list-style-type: none"> <li>Evaluarea nivelului motric inițial după semestrul 1</li> <li>Stabilirea obiectivelor pentru semestrul 2</li> <li>Organizarea grupelor pentru activitățile practice</li> </ul> | 2       | explicație, demonstrație, exersare |            |

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |   |                                    |  |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|------------------------------------|--|
| <p>2. Volei – inițiere în tehnici de execuție</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Prinderea și aruncarea mingii</li> <li>• Serviciu și pase de bază</li> <li>• Jocuri mici de adaptare și coordonare</li> </ul>                                                                            | 4 | explicație, demonstrație, exersare |  |
| <p>3.Fotbal – inițiere în tehnici de execuție și joc colectiv</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Controlul mingii și pase de bază</li> <li>• Tactici simple de joc în echipă</li> <li>• Dezvoltarea vitezei de reacție și agilității</li> </ul>                                           | 6 | explicație, demonstrație, exersare |  |
| <p>4.Tenis de masa– dezvoltarea tehnicii</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Exerciții de anticipare și orientare spațială</li> </ul>                                                                                                                                                      | 4 | explicație, demonstrație, exersare |  |
| <p>5.Atletism – alergare, sărituri și aruncări</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Perfecționarea tehnicii de alergare</li> <li>• Săritura în lungime și în înălțime: inițiere și corectarea erorilor</li> <li>• Aruncarea mingii / vortexului: dezvoltarea forței și preciziei</li> </ul> | 6 | explicație, demonstrație, exersare |  |
| <p>8. Fitness și exerciții de forță și mobilitate</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Dezvoltarea forței generale și segmentare</li> <li>• Exerciții de flexibilitate și mobilitate articulară</li> <li>• Introducere în antrenamente funcționale</li> </ul>                               | 4 | explicație, demonstrație, exersare |  |

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |   |                  |                                       |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|------------------|---------------------------------------|
| <b>9. Testare motrică și referat</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Teste motrice pentru evaluarea progresului: viteză, agilitate, rezistență, coordonare</li> <li>• Elaborarea unui referat</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | 2 | exersare/referat | Referat pentru studentii cu SM totala |
| <p><b>Bibliografie:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Gutiérrez, M., &amp; Ruiz, J. R. (2011). <i>Atletism: Tehnici și metode de instruire</i>. Editura Sport-Turism.</li> <li>2. Cârstea, E., &amp; Popescu, R. (2005). <i>Jocuri sportive – badminton, baschet, tenis de masă</i>. Editura Didactică și Pedagogică.</li> <li>3. Baechle, T. R., &amp; Earle, R. W. (2008). <i>Essentials of Strength Training and Conditioning</i>. Human Kinetics.</li> <li>4. Edwards, J. (2014). <i>Badminton: Technique, Tactics, Training</i>. Crowood Press.</li> <li>5. Chandra, D. (2020). <i>Multi Shuttle Training &amp; its Effects in Badminton</i>. LAP Lambert Academic Publishing.</li> <li>6. Hodges, L. (2020). <i>Yet Still More Table Tennis Tips</i>. Megaspın.net.</li> <li>7. Seemiller, D., &amp; Holowchak, M. (2020). <i>Winning Table Tennis: Skills, Drills, and Strategies</i>. Amazon.com.</li> <li>8. Hodges, L. (2020). <i>Yet Still More Table Tennis Tips</i>. Megaspın.net.</li> <li>9. Seemiller, D., &amp; Holowchak, M. (2020). <i>Winning Table Tennis: Skills, Drills, and Strategies</i>.</li> <li>10. AmBechdel, A. (2021). <i>The Secret to Superhuman Strength</i>. W. W. Norton &amp; Company.azon.com.</li> <li>11. ResearchGate (2023). <i>Test of Fundamental Motor Skills in Sport: A Manual for Teachers</i>. ResearchGate.</li> </ol> |   |                  |                                       |

## 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.

## 9. Evaluare

| Tip activitate         | 9.1. Criterii de evaluare                                                            | 9.2. Metode de evaluare            | 9.3. Pondere din nota finală |
|------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------|------------------------------|
| 9.4. Curs              |                                                                                      |                                    |                              |
| 9.5. Seminar/laborator | Probe de control sau realizarea unui referat pe semestru cu o temă propusă de cadrul | - Parcurgerea probelor de control. | 50%                          |

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                             |                                                                         |     |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------|-----|
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | didactic pentru studenții cu SM totală      | - Întocmirea unui referat numai pentru studenții scutiți medical total. |     |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | Frecvența la lectii și interesul manifestat | Evaluarea prezenței la lectii                                           | 50% |
| 9.6. Proiect                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                             |                                                                         |     |
| 9.7. Standard minim de performanță                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                             |                                                                         |     |
| <p>➤ C1. Studentul cunoaște chestiuni legate de testele motrice vizând nivelul de dezvoltare al calităților motrice.</p> <p>➤ 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 să asiste la ore, fiind scutiți de efort fizic, nu și de prezență).</p> <p>➤ A1. Studentul dă dovadă de aptitudini trecând prin următoarele probe: săritura în lungime de pe loc, forța musculaturii abdominale (abdomene), teste de flexibilitate și mobilitate articulară, alergare de viteză pe 30 m contra cronometru și elemente de tehnică din baschet.</p> <p>➤ R.A. Studentul/absolventul lucrează în echipă sau independent în funcție de probe</p> <p>➤ R.A. Studentul are o frecvență bună la ora (min.70%din totalul orelor prevăzute )</p> |                                             |                                                                         |     |

|                  |                               |                                                                            |                                  |
|------------------|-------------------------------|----------------------------------------------------------------------------|----------------------------------|
| Data completării | Semnătura titularului de curs | Semnătura titularului de seminar/laborator                                 | Semnătura titularului de proiect |
| 22.09.2025       | _____                         | Conf.univ.dr. Dulgheru Mirela<br>Lector univ.dr<br>Constantinescu Anamaria | _____                            |

|                              |                                                                              |                                                            |
|------------------------------|------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------|
| Data avizării în departament | Director de departament<br>(funcție didactică, nume, prenume)<br>(Semnătură) | Decan<br>(funcție didactică, nume, prenume)<br>(Semnătură) |
| 23.09.2025                   | Șef lucr.dr.ing. Prundurel Alina                                             | Conf.habil.dr.ing. Eparu Cristian                          |