

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	Automatică, informatică aplicată și sisteme inteligente
1.5. Ciclul de studii universitare	Licență
1.6. Programul de studii universitare	Automatică și Informatică Aplicată

2. Date despre disciplină

2.1. Denumirea disciplinei	Educație fizică si sport 2
2.2. Titularul activităților de curs	
2.3. Titularul activităților seminar	Lector univ. dr. Deacu Marcel
2.4. Titularul activității proiect	
2.5. Anul de studiu	I
2.6. Semestrul *	2
2.7. Tipul de evaluare	V
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	2	din care: 3.2. curs		3.3. Seminar	2	3.4. Proiect	
3.5. Total ore din planul de învățământ	28	din care: 3.6. curs		3.7. Seminar	28	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							60
3.11. Numărul de credite							2

4. Condiții (acolo unde este cazul)

4.1. de curriculum	➤
4.2. de desfășurare a cursului	➤
4.3. de desfășurare a seminarului	➤ Echipament sportiv, Apt efort fizic

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

Competențe transversale	Rezultatele învățării*
Ct3. Identificarea oportunităților de formare continuă și valorificarea eficientă a resurselor și tehnicilor de învățare pentru propria dezvoltare. Dezvoltarea capacității de lucru în echipă și a cooperării	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.

interdisciplinare, prin implicarea în activități sportive care necesită coordonare, comunicare și respectarea regulilor comune.	
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. Curs	Nr. ore	Metode de predare	Observații
Bibliografie			
7.2. Seminar	Nr. ore	Metode de predare	Observații
1. Lecție cu caracter organizatoric și recapitulativ - Evaluarea nivelului motric inițial după semestrul 1 - Stabilirea obiectivelor pentru semestrul 2 - Organizarea grupelor pentru activitățile practice	2	explicație, demonstrație, exersare	
2. Volei – inițiere în tehnici de execuție - Prinderea și aruncarea mingii - Serviciu și pase de bază Jocuri mici de adaptare și coordonare	4	explicație, demonstrație, exersare	
3. Fotbal – inițiere în tehnici de execuție și joc colectiv - Controlul mingii și pase de bază - Tactici simple de joc în echipă	6	explicație, demonstrație, exersare	

Dezvoltarea vitezei de reacție și agilității			
4. Tenis de masa– dezvoltarea tehnicii Exerciții de anticipare și orientare spațială	4	explicație, demonstrație, exersare	
5. Atletism – alergare, sărituri și aruncări - Perfecționarea tehnicii de alergare - Săritura în lungime și în înălțime: inițiere și corectarea erorilor - Aruncarea mingii / vortexului: dezvoltarea forței și preciziei	6	explicație, demonstrație, exersare	
6. Fitness și exerciții de forță și mobilitate - Dezvoltarea forței generale și segmentare - Exerciții de flexibilitate și mobilitate articulară - Introducere în antrenamente funcționale	4	explicație, demonstrație, exersare	
7. Testare motrică și referat - Teste motrice pentru evaluarea progresului: viteză, agilitate, rezistență, coordonare - Elaborarea unui referat	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.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 și sport” dezvoltă rezistența fizică, coordonarea și spiritul de echipă, competențe esențiale pentru viitorii ingineri în domeniul automatizării și a sistemelor inteligente.
--

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	Probe de control sau realizarea unui referat pe semestru cu o temă propusă de cadrul didactic pentru studenții cu Scutire Medicala totala	- Parcurgerea probelor de control. - Întocmirea unui referat numai pentru studenții scutiți medical total.	50%
	Frecvența la lectii si interesul manifestat	Evaluarea prezentei la lectii	50%
9.6. Proiect			
9.7. 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 să asiste la ore, fiind scutiți de efort fizic, nu și de prezență). ➤ A1. Studentul dă dovadă de aptitudini trecând prin următoarele probe: săritura în lungime de pe loc, forța musculaturii abdominale (abdomene), forța musculaturii spatelui (extensi) și alergare de viteză pe 30 m contra cronometru și elemente de tehnică din baschet.. ➤ R.A. Studentul/absolventul lucrează în echipă sau independent în funcție de probe ➤ R.A. Studentul are o frecvență bună la ora (min.70%din totalul orelor prevazute)			

Data
completării
19.09.2025

Semnătura titularului de curs

Semnătura titularului de
seminar

Semnătura titularului de proiect

Data avizării în
departament

26.09.2025

Director de departament
Conf. dr. ing. Pricop Emil

Decan
Conf. dr. ing. Bădicioiu Marius