

FIȘA DISCIPLINEI¹⁾

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/LCALZ

2. Date despre disciplină

2.1. Denumirea disciplinei	Educație fizică și sport 3
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	II
2.6. Semestrul*	3
2.7. Tipul de evaluare	Verificare/ V3
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	0	3.3. Seminar	1	3.4. Proiect	0
3.5. Total ore din planul de învățământ	14	din care: 3.6. curs	0	3.7. Seminar	14	3.8. Proiect	0
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)							46
3.10. Total ore pe semestru							60
3.11. Numărul de credite							2

4. Condiții (acolo unde este cazul)

4.1. de curriculum	➤ Nu este cazul
4.2. de desfășurare a cursului	➤
4.3. de desfășurare a seminarului	➤ Baza sportiva, Teren de sport si materiale specifice activitatii ➤ Echipament sportiv, Apt efort fizic

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

Competențe profesionale	Rezultatele învățării*
Competențe transversale	Rezultatele învățării*
CT3 - Manifestă responsabilitate profesională, etică, adaptabilitate și preocupare pentru dezvoltare profesională continuă Disciplina cultivă competențele de muncă în echipă și colaborare interdisciplinară, stimulând comunicarea asertivă, respectarea normelor deontologice și a rigorilor colective. Totodată, aceasta fundamentează un stil de viață echilibrat prin asumarea deliberată a propriei condiții fizice și prin integrarea sistematică a activității motorii în rutina personală și profesională.	- Cunoștințe: identifică reguli de conduită profesională, siguranță și responsabilitate personală. Studentul își însușește și interiorizează distribuția rolurilor și rigoarea eticii colective, gestionând eficient responsabilitățile specifice integrării în echipe sportive și interprofesionale - Aptitudini: aplică reguli, cerințe și proceduri adecvate activității. • Să se implice proactiv în activitățile de grup, dovedind rigoare în respectarea cadrului normativ și aliniere strategică la obiectivele colective. • Să contribuie la coeziunea echipei prin sprijin colegial reciproc și prin sinergizarea eforturilor individuale în vederea atingerii obiectivelor comune. • Să manifeste autonomie în proiectarea și integrarea sistematică a activității fizice în rutina personală și profesională. • Să analizeze și să aplice strategii fundamentate de prevenire a sedentarismului și de gestionare a stresului. - Responsabilitate și autonomie: acționează responsabil, respectă regulile aplicabile și își asumă dezvoltarea personală și profesională. • Sinergie și responsabilitate în dinamica de grup: Să își exercite responsabil rolul funcțional în cadrul echipei, contribuind la coeziunea grupului și la atingerea obiectivelor comune prin comunicare asertivă, sprijin colegial și respectarea riguroasă a normelor colective. • Autonomie și managementul stilului de viață: Să adopte decizii informate și autonome pentru optimizarea stării de sănătate, integrând sistematic activitatea fizică în rutina profesională și aplicând strategii fundamentate de combatere a sedentarismului și a stresului.

* 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, 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 capacitățile motrice, 8. Realizarea unui referat cu o temă propusă de cadrul didactic pentru scutitii medical total	2	exersare/referat	Referat pentru studentii cu SM totala
Bibliografie:			
1. Gevat, C. (2020). <i>Pregătirea fizică generală și dezvoltarea calităților motrice la studenți</i>. Editura Ovidius University Press, Constanța. 2. Ghervan, P., & Vizitiu, E. (2021). <i>Badminton și Tenis de masă: Ghid practic pentru activitățile universitare</i>. Editura Universității „Ștefan cel Mare”, Suceava. 3. Grecu, A. (2023). <i>Condiționare fizică și prevenirea sedentarismului la tineri</i>. Editura Universitară, București. 4. Grosu, E. F. (2017). <i>Jocuri sportive: Metodica predării în mediul academic</i>. Editura Casa Cărții de Știință, Cluj-Napoca. 5. Mihăilescu, L., & Mihăilescu, N. (2018). <i>Atletism: Tehnica exercițiilor de bază și metodica predării</i>. Editura Universității din Pitești. 6. Moanță, A. (2018). <i>Baschet: Teorie și metodică</i>. Editura Discobolul, București. 7. Neamțu, M. (2019). <i>Teoria și metodică educației fizice și sportului universitar</i>. Editura Universitară, București. 8. Stănescu, M. (2020). <i>Educație fizică și sport pentru sănătate în învățământul superior</i>. Editura Discobolul, București.			
7.3. Proiect	Nr. ore	Metode de predare	Observații
Bibliografie			

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

Conținuturile disciplinei sunt concepute integrativ, urmărind optimizarea capacității efortului fizic, dezvoltarea aptitudinilor psiho-motrice și consolidarea spiritului de echipă – atribute fundamentale în profilul profesional al viitorului inginer în domeniul Calculatoare și Tehnologia Informației. Prin promovarea rigoriilor de conduită, autoreglării efortului și menținerii stării de sănătate, disciplina răspunde exigențelor pieței muncii, pregătind studenții pentru integrarea eficientă în medii profesionale dinamice și solicitante.

9. Evaluare

Tip activitate	9.1. Criterii de evaluare	9.2. Metode de evaluare	9.3. Pondere din evaluarea finală
9.4. Curs			
9.5. Seminar	Frecventarea și participarea activă la orele de educație fizică și sport. Menținerea constanței în efort, evaluarea reflexivă și sistemică a propriei activități, respectarea normelor ergonomice/de echipare și dovedirea unei conduite profesionale riguroase în cadrul activităților practice .	Evaluare continuă	40%
	Promovarea probelor și testelor de control, execuția tehnică a deprinderilor motrice specifice, atingerea baremelor minime la testele de pregătire fizică și însușirea noțiunilor teoretice/regulamentare.	Evaluare sumativă (Probe practice și verificări periodice)	60%
9.6. Proiect			

9.7. Standard minim de performanță

Pentru obținerea notei minime 5 (cinci) și acumularea creditelor ECTS aferente, studentul trebuie să acumuleze un punctaj total de minimum 50 de puncte din 100, prin demonstrarea următoarelor rezultate minime ale învățării:

1. Dimensiunea practic-motrică (Lucrări practice):

- Studentul participă activ la ședințele practice programate, cu echipament sportiv corespunzător și respectarea regulilor de igienă și siguranță în efort.
- Studentul execută tehnic corect elementele motrice de bază și atingerea pragului minim de trecere la probele/testele de control stabilite.

2. Dimensiunea cognitivă și de studiu individual:

- Studentul demonstrează cunoașterea regulamentului specific ramurii sportive practicate, precum și a principiilor fundamentale de menținere a sănătății și prevenire a accidentărilor și a igienei efortului fizic.

3. Calculul notei finale:

- Evaluarea finală se exprimă prin notă de la 1 la 10.
- Punctajul total se obține prin însumarea punctelor alocate fiecărei activități din cadrul disciplinei (pe o scală de la 0 la 100 de puncte).
- Nota finală se obține prin împărțirea punctajului total la 10. Punctajul minim pentru promovare este de 50 de puncte (echivalentul notei 5).

Data
completării

Semnătura titularului de curs

Semnătura titularului de
seminar

Semnătura titularului
de proiect

21.09.2026

Data avizării în departament

25.09.2026

Director de departament
Conf. univ. dr. ing Emil Pricop

Decan
Conf. univ. dr. ing. Bădicioiu
Marius