

FIȘA DISCIPLINEI¹⁾

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 | Activități Motrice și Sport Universitar |
| 1.4. Domeniul de studii universitare | Informatică |
| 1.5. Ciclul de studii universitare | Licență |
| 1.6. Programul de studii universitare | Informatică |

2. Date despre disciplină

| | |
|---|-------------------------------|
| 2.1. Denumirea disciplinei | Educație fizică 1 |
| 2.2. Titularul activităților de curs | |
| 2.3. Titularul activităților seminar/laborator | Lector univ. dr. Oprea Viorel |
| 2.4. Titularul activității proiect | |
| 2.5. Anul de studiu | I |
| 2.6. Semestrul* | 1 |
| 2.7. Tipul de evaluare | Verificare |
| 2.8. Categoria formativă** / regimul*** disciplinei | DC/O |

*numărul semestrului este conform planului de învățământ;

**DF - Discipline fundamentale; DD - discipline de domeniu; DS - discipline de specialitate; DC - discipline complementare, DA - disciplina de aprofundare, DSI- disciplina de sinteza.

***obligatorie = O; opțională = A; facultativă = L

3. Timpul total estimat (ore pe semestru al activităților didactice)

| | | | | | | | |
|--|----|---------------------|--|------------------------|----|--------------|-----|
| 3.1. Număr de ore pe săptămână | 1 | din care: 3.2. curs | | 3.3. Seminar/laborator | 1 | 3.4. Proiect | |
| 3.5. Total ore din planul de învățământ | 14 | din care: 3.6. curs | | 3.7. Seminar/laborator | 14 | 3.8. Proiect | |
| 3.9. Distribuția fondului de timp | | | | | | | ore |
| Studiu după manual, suport de curs, bibliografie și notițe | | | | | | | |
| Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate și pe teren | | | | | | | |
| Pregătire seminarii/laboratoare, teme, referate, portofolii și eseuri | | | | | | | |
| Tutoriat | | | | | | | |
| Examinări | | | | | | | |
| Alte activități | | | | | | | |
| 3.10 Total ore studiu individual | - | | | | | | |
| 3.11. Total ore pe semestru | 14 | | | | | | |
| 3.12. Numărul de credite | 1 | | | | | | |

4. Precondiții (acolo unde este cazul)

| | |
|--------------------|--------|
| 4.1. de curriculum | ➤ ➤ |
| 4.2. de competențe | ➤ ➤ |

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. Condiții (acolo unde este cazul)

| | |
|---|----------------------|
| 5.1. de desfășurare a cursului | - |
| 5.2. de desfășurare a seminarului/laboratorului | ➤ Echipament sportiv |

6. Competențe specifice acumulate

| | |
|--------------------------------|--|
| Competențe profesionale | CP1. Gestionarea eficientă a atitudinilor psihomotrice dobândite prin activități motrice specific actelor și acțiunilor motrice care se regăsesc în bioprofesiograma activităților profesionale din domeniul studiat. |
| Competențe transversale | CT1. Îndeplinirea în condiții de eficiență/eficacitate a sarcinilor de lucru specific obiectivelor propuse; CT2. Educarea unor trăsături de personalitate (dârzenia, stăpânirea de sine, voința, motivația, sociabilitatea și cooperarea) . CT3. Formarea și dezvoltarea unei personalități cât mai complexe, la nivelul trebuințelor, aspirațiilor, valorilor și activităților propria în scopul creșterii eficienței și calității muncii. |

7. Obiectivele disciplinei (reieșind din grila competențelor specifice acumulate)

| | |
|--|---|
| 7.1. Obiectivul general al disciplinei | <ul style="list-style-type: none">➤ Îmbunătățirea stării de sănătate a studenților,➤ creșterea nivelului de motricitate generală,➤ înzestrarea studenților cu sistemul de cunoștințe, priceperi și deprinderi motrice,➤ formarea deprinderilor și obișnuinței studenților de a practica independent exercițiile fizice. |
| 7.2. Obiectivele specifice | <ul style="list-style-type: none">➤ să se dezvolte nivelul de manifestare a calităților motrice;➤ să utilizeze deprinderile motrice de bază în scopul însușirii elementelor de bază din sporturile colective;➤ să utilizeze deprinderile motrice aplicativ utilitare în scopul însușirii elementelor de bază din sporturile individuale;➤ să folosească mecanismele de bază ale actelor/acțiunilor motrice în condiții variate;➤ să utilizeze în mod independent procedee tehnice de bază din probe pe ramuri sportive, cu posibilitatea de aplicare în competiții,➤ să înmagazineze noțiuni de regulament specifice jocurilor sportive;➤ să aibă capacitatea de autoconducere/autoorganizare a unei activități sportive. |

8. Conținuturi

| 8.1. Curs | Nr. ore | Metode de predare | Observații |
|--------------|---------|-------------------|------------|
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| Bibliografie | | | |

| 8.2. Seminar / laborator | Nr. ore | Metode de predare | Observații |
|--|----------|-----------------------------------|------------|
| <p>Atletism</p> <p>Repetarea elementelor din școala alergării:</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ alergări pe distanțe scurte, alergări în tempo uniform și corectarea tehnicii, alergare accelerată și pas alergător lansat cu tempo diferit $\frac{2}{4}$ – $\frac{3}{4}$; ➤ repetarea startului din picioare; ➤ repetarea tehnicii săriturii în lungime de pe loc. | 3 | Centrate pe Student | |
| <p>Gimnastica de bază (repetare):</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Exerciții de front și formații, variante de mers și alergare combinate cu schimbări de ritm și amplitudine, combinații simple de elemente din gimnastică cu stretching, parcurhuri aplicative cu elemente de cățărare, alergare și echilibru. | 2 | Centrate pe Student | |
| <ul style="list-style-type: none"> ➤ Dezvoltarea calităților motrice de bază – prin exerciții specifice (forță, capacitate coordinative) precum și exerciții pentru dezvoltarea calităților motrice combinate. | 3 | Centrate pe Student | |
| <p>Jocuri sportive - baschet, badminton:</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ repetarea pozițiilor fundamentale, a așezării și mișcării în teren, prinderea și pasarea mingii de pe loc și din deplasare, preluarea și conducerea mingii (driblingul), ➤ repetarea elementelor și procedeele tehnice de bază, aruncarea la coș (baschet), loviturile de stânga și dreapta (badminton). ➤ repetarea unor acțiuni tehnico-tactice simple din jocurile sportive mai sus menționate. ➤ Jocuri bilaterale pe teren redus cu respectarea unor reguli minimale. | 4 | Centrate pe Student | |
| <ul style="list-style-type: none"> ➤ Verificarea dezvoltării calităților/capacităților motrice și însușirii elementelor și procedeele tehnice de bază din jocurile sportive. | 2 | Metoda măsurării și înregistrării | |
| 8.3. Proiect | Nr. ore | Metode de predare | Observații |
| <p>Bibliografie</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Colibaba-Evuleț, D. - <i>Jocuri sportive. Teoria și metodică</i>, Editura Aldin, București, 1988. 2. Dragnea A. - <i>Teoria activităților motrice</i> Editura Didactică și Pedagogică, București, 1999. 3. Finichiu, M. și Deacu M. - <i>Managementul lecției de educație fizică și sportivă</i>, Editura Universitară, București, 2010. 4. Finichiu, M. – <i>Educație fizică și sport școlară și universitară</i>, Editura Universității Petrol – Gaze din Ploiești, 2008. 5. Liz Giles-Brown - Physical education assessment toolkit, 2006 www.HumanKinetics.com 6. Lupu, E. - <i>Obiective educaționale-problematică teoretică și metodică actuală</i>, Editura Universității Petrol- | | | |

Gaze din Ploiești, 2009.

7. Oprea, V. - *Tipuri de comunicare și utilizarea lor în domeniul educației fizice universitare*, Editura Universității Petrol-Gaze din Ploiești, 2009.

8. Vaida, M. și Dulgheru, M. - *Teoria și didactica educației fizice*, Editura Universității Petrol-Gaze din Ploiești, 2007.

9. 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.

10. Evaluare

| Tip activitate | 10.1. Criterii de evaluare | 10.2. Metode de evaluare | 10.3. Pondere din nota finală |
|-------------------------|--|--|-------------------------------|
| 10.4. Curs | | | |
| 10.5. Seminar/laborator | -Cunoașterea elementelor și procedeele tehnice din structurile diferitelor jocuri sportive cuprinse în fișa disciplinei. -Verificarea cunoștințelor dobândite în cadrul activităților aplicative. | Practice - Verificări inițiale și finale | 80 |
| | -Criteriul atitudinal față de disciplina studiată. | Observarea curentă | 20 |
| 10.6. Proiect | | | |

10.7. Standard minim de performanță

➤ Conform probelor și normelor de control (baremuri minime de promovare).

Data
completării

Semnătura titularului de curs

Semnătura titularului de
seminar/laborator

Semnătura titularului de proiect

12.09.2021

Data avizării în
departament

Director de departament
Conf. univ. dr. Dulgheru Mirela

Decan
Prof. univ. dr. ing. Lazar Avram

16.09.2021