



FIȘA DISCIPLINEI

1. Date despre program

1.1. Instituția de învățământ superior	Universitatea din Craiova
1.2. Facultatea	<i>Inginerie Electrică</i>
1.3. Departamentul	<i>Inginerie Electrică, Energetică și Aerospațială</i>
1.4. Domeniul de studii	<i>Inginerie Electrică</i>
1.5. Ciclu de studii universitare	<i>Licență</i>
1.6. Forma de organizare	<i>Învățământ cu frecvență</i>
1.7. Programul de studii	<i>Inginerie electrică și calculatoare</i>

2. Date despre disciplină

2.1. Denumirea disciplinei	Educație fizică și sport I / D25IECL119						
2.2. Titularul activităților de curs	Asis.univ.dr. Băzăvan Amalia						
2.3. Titularul activităților de seminar/ laborator	Asis.univ.dr. Băzăvan Amalia						
2.4. Anul de studiu	1	2.5. Semestrul	1	2.6. Tipul de evaluare	V	2.7. Regimul disciplinei	DOB

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

3.1. Numărul de ore pe săptămână	1	din care: 3.2 curs	-	3.3. seminar/ laborator/proiect	-/1/-
3.4. Total ore din planul de învățământ	14	din care: 3.5 curs	-	3.6. seminar/ laborator/proiect	14
Distribuția fondului de timp - ore/sapt.					
Studiul 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					9
Tutoriat					-
Examinări					2
Alte activități.....					-
3.7. Total ore studiu individual					11
3.8. Total ore pe semestru					25
3.9. Numărul de credite					1

4. Precondiții (acolo unde este cazul)

4.1. de curriculum	
4.2. de competențe	apt pentru efort fizic

5. Condiții (acolo unde este cazul)

5.1. de desfășurare a cursului	-
5.2. de desfășurare a seminarului/ laboratorului	Minimum trei studenți în sala de sport, teren de sport. Prezența la toate orele practice este obligatorie pentru toți studenții (acestea trebuie recuperate în cazul eventualelor absențe).

6. Obiectivele disciplinei - rezultate așteptate ale învățării la formarea căroră contribuie parcurgerea și promovarea disciplinei

Cunoștințe	Studentul/Absolventul: 1. Cunoaște principiile fundamentale ale educației fizice și impactul acesteia asupra sănătății și performanței umane. 2. Cunoaște regulile de bază ale principalelor ramuri sportive abordate în cadrul orelor. 3. Cunoaște elementele privind igiena, prevenirea accidentelor și stilul de viață sănătos.
Aptitudini (Abilități)	Studentul/Absolventul: 1. Aplică exerciții fizice de bază pentru dezvoltarea forței, rezistenței, mobilității și coordonării. 2. Demonstrează capacitatea de a desfășura activități fizice în mod corect și sigur. 3. Lucrează eficient individual și în echipă în cadrul activităților sportive.
Responsabilitate și autonomie	Studentul/Absolventul: 1. Promovează dialogul, cooperarea, respectul față de ceilalți și interculturalitatea; 2. Lucrează eficient ca membru în echipă sau lider al acesteia.

7. Conținuturi

7.1. CURS	Modalitatea de desfășurare	Metode de predare	Fond de timp alocat (ore)
1.			
2.			
3.			
4.			
5.			
6.			
7.			
8.			
9.			
10.			
11.			
Bibliografie:			
1.			
2.			

7.2. Laborator	Modalitatea de desfășurare	Metode de predare	Fond de timp alocat (ore)
1. Testare inițială aptitudini fizice	față în față	Exerciții, observație	2
2. Încălzire generală și specifică	față în față	Demonstrație, practică	2
3. Exerciții pentru dezvoltarea rezistenței	față în față	Practică	2
4. Exerciții pentru dezvoltarea forței	față în față	Practică asistată	2
5. Exerciții de mobilitate și flexibilitate	față în față	Demonstrație	2
6. Jocuri sportive și tehnici de bază	față în față	Lecție practică	2
7. Testare finală și autoevaluare	față în față	Evaluare	2

Bibliografie:
1. Dragnea, A., Bota, A. – <i>Teoria educației fizice și sportului</i> , Editura Didactică și Pedagogică, București.
2. Rădulescu, M. – <i>Educație Fizică și Sport</i> , Editura Universitară, București.
3. Enoiu, R. – <i>Exercițiul fizic și sănătatea</i> , Editura Universitaria, Craiova.
4. Nicu, A. – <i>Antrenamentul sportiv: Concepții moderne</i> , Editura ANEFS, București.
5. Bompa, T. – <i>Periodizarea antrenamentului sportiv</i> , Editura Tana, București.

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

--

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. Laborator	Susținerea probelor sportive de control: - Încadrarea în baremul maxim asociat vârstei, pentru fiecare probă.	Verificare – calificativ A/R	100%
9.6. Standard minim de performanță: calificativ A/R pentru componentele: Participare activă la ore; • Dispoziție la efort fizic și intelectual; • Echipament adecvat; • Atitudine pozitivă pentru lucrul în echipă; • Executarea exercițiilor ca tehnică și număr în mod corespunzător comenzilor date; • Aprecieri și evaluări pe tot parcursul activității; • Testări inițiale, intermediare pe parcursul semestrului și finale și evaluarea lor.			
Calificativ „Admis” dacă toate componentele de mai sus au fost evaluate cu „Admis” Calificativ „Respins” dacă cel puțin o componentă a fost evaluată cu „Respins”			

Data completării
30.09.2025

Titular de disciplină,
Asist.univ.dr. Băzăvan Amalia

Semnătura titularului

Data avizării în departament
01.10.2025

Director de departament,
Ș.l. dr. ing. Radu-Cristian DINU

Semnătura directorului de departament,
.....