



ROMÂNIA  
MINISTERUL EDUCAȚIEI ȘI CERCETĂRII  
UNIVERSITATEA DIN CRAIOVA  
FACULTATEA DE INGINERIE ELECTRICĂ

Craiova, Bdul. Decebal, nr. 107, 200440,  
tel/fax: +40-251-436447, www.ie.ucv.ro  
e-mail: secretariat@ie.ucv.ro



<b>NUMELE DISCIPLINEI</b>	<b>COURSE NAME</b>
<b>EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORT I</b>	<b>Physical Education and Sport I</b>
<b>DATE GENERALE</b>	<b>GENERAL INFORMATION</b>
<b>Program de studii:</b> Ingineria Sistemelor Electroenergetice <b>Anul:</b> I <b>Semestrul:</b> I <b>Credite ECTS:</b> 1 <b>Tipuri de activități:</b> Laborator <b>Tip evaluare:</b> A/R <b>Titular:</b> Asis.univ.dr. Băzăvan Amalia	<b>Study Program:</b> Power Systems Engineering <b>Year:</b> I <b>Semester:</b> I <b>ECTS Credits:</b> 1 <b>Types of activities:</b> Laboratory <b>Assessment:</b> A/R <b>Lecturer:</b> Lecturer PhD Eng. Băzăvan Amalia
<b>SCOPUL DISCIPLINEI</b>	<b>COURSE PURPOSE</b>
Dezvoltarea armonioasă a studenților din punct de vedere fizic, psihic și social prin activități motrice, în vederea îmbunătățirii sănătății, formării unui stil de viață activ și cultivării valorilor precum disciplina, cooperarea și fair-play-ul.	The harmonious development of students from a physical, mental, and social perspective through motor activities, in order to improve health, develop an active lifestyle, and cultivate values such as discipline, cooperation, and fair play.
<b>CERINȚE PREALABILE</b>	<b>PREREQUISITES</b>
Apt pentru efort fizic	Fit for physical effort
<b>OBIECTIVE</b>	<b>OBJECTIVES</b>
<ul style="list-style-type: none"><li>• Îmbunătățirea condiției fizice generale (rezistență, forță, mobilitate și coordonare) prin exerciții și activități sportive regulate.</li><li>• Formarea unui stil de viață activ și sănătos, care să contracareze sedentarismul specific vieții de student.</li><li>• Dezvoltarea abilităților sociale și psihologice, precum spiritul de echipă, gestionarea stresului și disciplina personală prin participarea la activități sportive.</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Improving overall physical fitness (endurance, strength, mobility, and coordination) through regular exercise and sports activities.</li><li>• Developing an active and healthy lifestyle that counteracts the sedentary nature of student life.</li><li>• Developing social and psychological skills such as teamwork, stress management, and personal discipline through participation in sports activities.</li></ul>
<b>CONȚINUT LABORATOR</b>	<b>LABORATORY CONTENT</b>
<ol style="list-style-type: none"><li>1. Testare inițială aptitudini fizice</li><li>2. Încălzire generală și specifică</li><li>3. Exerciții pentru dezvoltarea rezistenței</li><li>4. Exerciții pentru dezvoltarea forței</li><li>5. Exerciții de mobilitate și flexibilitate</li><li>6. Jocuri sportive și tehnici de bază</li><li>7. Testare finală și autoevaluare</li></ol>	<ol style="list-style-type: none"><li>1. Initial assessment of physical abilities</li><li>2. General and specific warm-up</li><li>3. Endurance development exercises</li><li>4. Strength development exercises</li><li>5. Mobility and flexibility exercises</li><li>6. Sports games and basic techniques</li><li>7. Final assessment and self-evaluation</li></ol>
<b>METODE DE EVALUARE</b>	<b>EVALUATION METHODS</b>
Verificare	Evaluation
<b>COMPETENȚE DOBÂNDITE</b>	<b>ACQUIRED COMPETENCIES</b>
<ul style="list-style-type: none"><li>• Competențe motrice – capacitatea de a executa corect și eficient diverse mișcări și</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Motor skills competencies – the ability to correctly and efficiently perform various</li></ul>



ROMÂNIA  
MINISTERUL EDUCAȚIEI ȘI CERCETĂRII  
UNIVERSITATEA DIN CRAIOVA  
FACULTATEA DE INGINERIE ELECTRICĂ

Craiova, Bdul. Decebal, nr. 107, 200440,  
tel/fax: +40-251-436447, www.ie.ucv.ro  
e-mail: secretariat@ie.ucv.ro



deprinderi sportive (alergare, sărituri, aruncări, jocuri sportive).	movements and sports skills (running, jumping, throwing, team sports games).
<ul style="list-style-type: none"><li>• Competențe de autogestionare a sănătății – abilitatea de a-și menține și îmbunătăți condiția fizică prin exercițiu regulat și adoptarea unui stil de viață sănătos.</li><li>• Competențe sociale și de colaborare – capacitatea de a lucra în echipă, de a respecta reguli și de a manifesta fair-play în activitățile sportive.</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Health self-management competencies – the ability to maintain and improve physical fitness through regular exercise and adopting a healthy lifestyle.</li><li>• Social and collaboration competencies – the ability to work in a team, respect rules, and demonstrate fair play in sports activities.</li></ul>
<b>Contact:</b> doanaamalia@yahoo.com	<b>Contact:</b> doanaamalia@yahoo.com
<b>Ultima actualizare:</b> 01.10.2025	<b>Last update:</b> 01.10.2025