



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



NUMELE DISCIPLINEI	COURSE NAME
EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORT II	Physical Education and Sport II
DATE GENERALE	GENERAL INFORMATION
Program de studii: Ingineria Sistemelor Electroenergetice Anul: I Semestrul: II Credite ECTS: 1 Tipuri de activități: Laborator Tip evaluare: A/R Titular: Asis.univ.dr. Băzăvan Amalia	Study Program: Power Systems Engineering Year: I Semester: II ECTS Credits: 1 Types of activities: Laboratory Assessment: A/R Lecturer: Lecturer PhD Eng. Băzăvan Amalia
SCOPUL DISCIPLINEI	COURSE PURPOSE
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.
CERINȚE PREALABILE	PREREQUISITES
Apt pentru efort fizic	Fit for physical effort
OBIECTIVE	OBJECTIVES
<ul style="list-style-type: none">• Îmbunătățirea condiției fizice generale (rezistență, forță, mobilitate și coordonare) prin exerciții și activități sportive regulate.• Formarea unui stil de viață activ și sănătos, care să contracareze sedentarismul specific vieții de student.• Dezvoltarea abilităților sociale și psihologice, precum spiritul de echipă, gestionarea stresului și disciplina personală prin participarea la activități sportive.	<ul style="list-style-type: none">• Improving overall physical fitness (endurance, strength, mobility, and coordination) through regular exercise and sports activities.• Developing an active and healthy lifestyle that counteracts the sedentary nature of student life.• Developing social and psychological skills such as teamwork, stress management, and personal discipline through participation in sports activities.
CONȚINUT LABORATOR	LABORATORY CONTENT
<ol style="list-style-type: none">1. Testare inițială aptitudini fizice2. Exerciții pentru dezvoltarea rezistenței3. Exerciții pentru dezvoltarea forței4. Exerciții de mobilitate și flexibilitate5. Alergare pe distanțe(evaluare progres)6. Circuit training7. Testare finală și autoevaluare	<ol style="list-style-type: none">1. Initial assessment of physical abilities2. Endurance development exercises3. Strength development exercises4. Mobility and flexibility exercises5. Distance running (progress evaluation)6. Circuit training7. Final assessment and self-evaluation
METODE DE EVALUARE	EVALUATION METHODS
Verificare	Evaluation
COMPETENȚE DOBÂNDITE	ACQUIRED COMPETENCIES
<ul style="list-style-type: none">• Competențe motrice – capacitatea de a executa corect și eficient diverse mișcări și	<ul style="list-style-type: none">• Motor skills competencies – the ability to correctly and efficiently perform various



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