

FISA DISCIPLINEI

2021-2022

1. Date despre program

1.1. Instituția de învățământ superior	Universitatea din București
1.2. Facultatea,	
1.3. Departamentul	DEFS
1.4. Domeniul de studii	
1.5. Ciclul de studii	Licență
1.6. Programul de studii	Licență

2. Date despre disciplină

2.1. Denumirea disciplinei	EDUCAȚIE FIZICĂ-ȘAH						
2.2. Titularul activităților de curs	Prof. univ. dr. DUMITRESCU REMUS						
2.3. Titularul activităților de seminar	Prof. univ. dr. DUMITRESCU REMUS						
2.4. Anul de studiu	I	2.5. Semestrul	II	2.6. Tipul de evaluare	C	2.7. Regimul disciplinei	F

3. Timpul total estimat

3.1. Număr de ore pe săptămână	3	3.2. Din care Curs	1	3.3. Seminar/laborator	1
3.4. Total ore din planul de învățământ	42	3.5. Din care Curs	14	3.6. Seminar/laborator	28
Distribuția fondului de timp					Ore
Studiul după manual, suport de curs, bibliografie și notițe					4
Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate și pe teren					2
Pregătire seminarii/ laborator, teme, referate, portofolii și eseuri					4
Tutoriat					0
Examinări					4
Alte activități (participare la activități artistice și competiții sportive)					8
3.7. Total ore de studiu individual					6
3.8. Total ore pe semestru					56
3.9. Număr de credite					2

4. Precondiții (acolo unde este cazul)

4.1. de curriculum	•
4.2. de competențe	•

5. Condiții (acolo unde este cazul)

5.1. de desfășurare a cursului	•
5.2. de desfășurare a seminarului/ laboratorului	•

6. Competențe specifice acumulate

Competențe profesionale	1. Cunoaștere și înțelegere.
	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Acumularea de cunoștințe generale privind educația fizică și evidențierea conținutului său specific; ▪ Cunoștințe privind efectele activităților motrice asupra organismului;

	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Noțiuni referitoare la particularitățile lecției de educație fizică la nivelul învățământului superior de neprofil; ▪ Transmiterea de cunoștințe cu caracter formativ, din domeniul educației fizice și sportului, aplicabile la nivelul activităților cotidiene. <p>2. Explicare și interpretare.</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Definirea obiectivelor și a sarcinilor specifice activităților desfășurate; ▪ Formarea capacității de practicare sistematică și independentă a exercițiilor fizice; ▪ Comunicarea în sport și relațiile publice (integrarea socială); ▪ Promovarea interdisciplinarității științelor motrice; ▪ Capacitatea de a înțelege, opera și extinde activitatea motrică în timpul liber și recreere; ▪ Capacitatea de a valorifica efectele pozitive ale educației fizice asupra personalității și calității vieții; <p>3. Instrumental – aplicative</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Să conceapă și să aplice programe de exerciții fizice adaptate obiectivelor activității desfășurate; ▪ Să coordoneze, să se integreze și să participe la activitățile sportive; ▪ Să identifice soluții privind optimizarea timpului liber; ▪ Să mobilizeze resursele umane în acțiunea de voluntariat; ▪ Să cunoască modalitățile de evaluare specifice educației fizice.
Competențe transversale	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Să se integreze și să participe la activitățile sportive promovând valorile fair-play-ului; ▪ Să dezvolte relații principiale și constructive cu partenerii sociali; ▪ Să se adapteze, în condiții optime și de o manieră eficientă, la situații noi; ▪ Să dezvolte atitudini pro-active, gândire pozitivă și relații interpersonale; ▪ Să conștientizeze importanța practicării exercițiilor fizice asupra menținerii unei stări optime de sănătate, creșterii rezistenței organismului și sporirii capacității de muncă fizică și intelectuală.

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

7.1. Obiectivul general al disciplinei	•
7.2. Obiectivele specifice	•

8. Conținuturi

8.1. Curs	Metode de predare	Observații
1. Particularitățile bio-psiho-motrice ale tinerilor	Conferință	Predare online pe platforma GoogleMeet
2. Noțiuni de orientare turistică, alpinism, escaladă	Studiu individual	
3. Competiția – mijloc specific complex	Prezentare Power Point, Prezentare	
4. Activitatea competițională în cadrul DEFS	filme,	
5 Organizarea competițiilor sportive	Exerciții	
6 Elemente de prim ajutor în educație fizică	Lectura	
7 Pregătirea psihică pentru concurs	Studii de caz Observare	

8 Comunicarea verbală și nonverbală		
9 Metode de evaluare a sănătății		
10 Evaluarea motrică, somatică și funcțională		
11 Activitatea fizică și dieta – componente ale stilului de viață sănătos		
12 Terapii alternative		
13 Masajul și igiena în sport		
14 Legislația sportului		
Bibliografie		
A. Suport de curs principal		
Ganciu, Mihaela, Aducovschi, Daniela, Gozu, B., Stoica, Alina, Stoicoviciu, Adriana, Gulap, Monica, Cristea, Mariana., <i>Activitatea fizică independentă și valorificarea prin mișcare a timpului liber – Vol.I</i> , Editura Universității din București, București, 2010		
Bizim A., (coord) colectivul CEFS, <i>Metodica educației fizice în învățământul superior</i> , Editura Universității din București, 1994		
B. Material de aprofundare		
<ul style="list-style-type: none"> • Colectivul DEFS, coord. Aducovschi D., <i>Sistemul de evaluare la educație fizică – pe discipline sportive – în Universitatea din București</i>, Editura Universității din București, 2008 • Colectivul DEFS, <i>Designul instrucțional în optimizarea instruirii echipelor reprezentative ale Universității din București</i>, Editura Universității din București, 2005 		
C. Alte surse utile		
Seminar – Facultatea de Matematică și Informatică anul I	Metode de predare	Observații
1. Educația fizică ca proces pedagogic a– componentele atitudinii estetice b– sensul pedagogic al educației fizice	Tehnicile audiovizuale (Prezentare Power Point, Prezentare filme, Exersarea practică	Predare online pe platforma GoogleMeet sau față în față
2. Teoria deschiderilor. Alte jocuri deschise a- partida engleză b- deschiderea nebunului c- partida ungară d- gambitul leton		
3. Jocuri semi-deschise - apărarea franceză		
4. Alte jocuri semi-deschise a- apărarea Caro-Kann b- partida scandinavă c- apărarea Alehin		
5. Refacerea și odihna		
6. Jocuri închise a- gambitul damei b- gambitul damei acceptat		
7. Particularități cognitive-axiologice		
8. Jocuri închise a- apărarea ortodoxă b- apărarea slavă		
9. Proiectarea didactică și sistemele de acționare		
10. Jocuri închise		

a- apărarea Tarrasch b- contra-gambitul Albin		
11. Programarea activităților în lecția de educație fizică, eșalonată pe etapele de pregătire. – conținutul programei		
12. Alte jocuri închise a- deschiderea pionului damei b- apărarea Indiana veche c- apărarea Grünfeld d- apărarea Indiana nouă		
13. Sistemul de măsurare și evaluare		
14. Alte jocuri închise a- apărarea Nimzovici b- partida olandeză c- deschiderea engleză d- deschiderea Reti e- deschiderea Bird f- gambitul Budapesta Verificare finală		
Bibliografie Dumitrescu, R., <i>Jocul de Șah. Fundamente teoretice – Curs</i> , Editura Universității din București, București 2012 Ganciu, M. (coord.) și colectivul DEFS, <i>Curs de educație fizică pentru studenții Universității din București</i> . Editura Universității din București 2012 Dumitrescu R., <i>Metodica educației fizice – Jocurile de mișcare Vol. I</i> , Editura Universității din București 2008 Dumitrescu R., <i>Metodica educației fizice – Educație psihomotrică</i> Vol. II, Editura Universității din București 2008 Bizim A., (coord) și colectivul CEFS, <i>Metodica educației fizice în învățământul superior</i> , Editura Universității din București 1994		

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

• Educația fizică constituie o activitate socială cu contribuții deosebite la integrarea social-profesională a tineretului. Funcția formativă a educației fizice va contribui la dezvoltarea acestor însușiri și capacități, care să-i permită individului să-și însușească cât mai repede și mai bine meseria aleasă, să o practice cu randament sporit, să se poată angaja în diverse activități sociale și să poată acționa în mod independent și creator asupra mediului și asupra propriei sale persoane.

10. Evaluare

Tip de activitate	10.1. Criterii de evaluare	10.2. Metode de evaluare	10.3. Pondere din nota finală
10.4. Curs	- răspunsurile la	Evaluare individuală	60%

	colocviu (evaluarea finală)	predare si evaluare online pe platforma GoogleMeet sau față în față	
	- testarea continuă pe parcursul semestrului	Evaluare individuală predare si evaluare online pe platforma GoogleMeet sau față în față	20%
	- activitățile gen teme / chestionare / proiecte etc	Evaluare individuală predare si evaluare online pe platforma GoogleMeet sau față în față	20%
10.5. Seminar/ Laborator	- răspunsurile la examen / colocviu (evaluarea finală); - răspunsurile finale la lucrările practice de laborator; - testarea periodică prin lucrări de control; - testarea continuă pe parcursul semestrului;	Evaluare individuală predare si evaluare online pe platforma GoogleMeet sau față în față	30% 50% 10% 10%
Standard minum de performanță	<ul style="list-style-type: none"> • participarea la 50 % din numărul total de lecții • parcurgerea unor probe fiziologice și de motricitate • să dovedească însușirea minimă a noțiunilor generale ale educației fizice și sportului 		

Data Completării
29.10.2021

Semnătura titularului de curs
Dumitrescu Remus

Semnătura titularului de seminar
Dumitrescu Remus

Data avizării în departament
01.10.2021

Semnătura Directorului de Departament
Stoica Alina-Mihaela