

FISA DISCIPLINEI

ȘAH

2022-2023

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	

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,II	2.5. Semestrul	I	2.6. Tipul de evaluare	C	2.7. Regimul disciplinei	DOB DOFac

3. Timpul total estimat

3.1. Număr de ore pe săptămână	2	3.2. Din care Curs	1	3.3. Lucrări practice	1
3.4. Total ore din planul de învățământ	42	3.5. Din care Curs	14	3.6. Lucrări practice	14
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	1. Cunoaștere și înțelegere.
------------	------------------------------

profesionale	<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; ▪ 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, practica și extinde activitatea motrică în timpul liber ca factor principal de recreere; ▪ Capacitatea de a valorifica efectele pozitive ale educației fizice asupra personalității și calității vieții; ▪ Capacitatea de a adopta un stil de viață sănătos. <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 principale 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	<ul style="list-style-type: none"> • Dobândirea cunoștințelor teoretice, învățarea și perfecționarea tehnicii exercițiilor fizice prevăzute în aria curriculară
7.2. Obiectivele specifice	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Menținerea unei stări optime de sănătate a studenților și îmbunătățirea rezistenței organismului acestora la acțiunea factorilor de mediu și specificul activității profesionale; ▪ Asigurarea unor indici superiori de dezvoltare fizică corectă și armonioasă a organismului; ▪ Perfecționarea deprinderilor, calităților motrice și cunoștințelor pe linia practicării a cel puțin unei ramuri de sport; ▪ Cultivarea deprinderilor și obișnuințelor studenților de a practica independent, în timpul liber, exercițiile și sportul în scop corectiv, de fortificare, recreator sau compensator; ▪ Angrenarea masei de studenți în activitatea sistematică de practicare a exercițiilor

	fizice, turismului și sportului; ▪ Perfecționarea unor calități și trăsături moral-volitiv și intelectuale, a simțului estetic și responsabilității sociale.
--	---

8. Conținuturi

8.1. Curs	Metode de predare	Observații
1. Conceptul de Wellness	Conferință	Predare în regim față în față
2. Repere istorice ale apariției și evoluției exercițiilor fizice	Studiu individual	
3. Istoria olimpismului și educația olimpică	Prezentare	
4. Beneficiile activității fizice în plan somatic, funcțional, motric și psihic	Power Point,	
5 Noțiuni de anatomie	Prezentare video,	
6 Noțiuni de fiziologie și biomecanică	Exerciții	
7 Noțiuni de bază privind terminologia educației fizice și sportului	Lectura	
8 Biochimia efortului – particularitățile în efort și perioada de refacere	Studii de caz	
9 Exercițiul fizic - mijloc specific al educației fizice	Observare	
10 Educarea motricității umane		
11 Școala alergării, săriturii și aruncării		
12 Gimnastica		
13 Jocurile sportive		
14 Artele marțiale japoneze – sistem de educație fizică, optimizare și protecție personală		
Bibliografie A. Suport de curs principal Ganciu, M., (coord), colectiv DEFS, <i>Curs de educație fizică pentru studenții Universității din București</i> , Editura Universității din București, București, 2013 Ganciu, M., Aducovschi, D., Gozu, B., Stoica, A.M., Stoicoviciu, A., Gulap, M., Cristea, M., <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 Bucuresti</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 <ul style="list-style-type: none"> • DVD-uri, internet 		
Seminar – Facultatea de Matematică și Informatică anul I	Metode de predare	Observații
1. Lecție introductivă-aprofundarea jocului de ȘAH	Tehnicile audiovizuale (Prezentare Power Point, Prezentare filme, Exersarea practică	Predare în regim față în față
2. Compararea valorică a figurilor. Limitarea spațiului de mișcare a figurilor a- închiderea figurilor b- controlul câmpurilor de joc c- figura care apare o altă figură sau un câmp important d- legarea figurilor		
3. Ramurile sportive în învățământul superior a- contribuția lor în evoluția și dezvoltarea performanțelor sportive		

b- terminologia specifică anumitor ramuri sportive		
4. Mutări forțate în urma unor amenințări a- șahul simplu b- șahul dublu c- atacul simultan (atacul dublu) d- capturarea unei figuri		
5. Educația fizică în învățământul superior de neprofil a– regimul participării studenților la lecțiile de educație fizică b– sistemul de verificare și apreciere al studenților		
6. Variantele forțate (combinația). Partide rapide		
7. Fondul biologic, fiziologic, motric și psihic, al studenților și studentelor a– abordarea sistemică a antrenamentului în lecția de educație fizică, ca proces pedagogic		
8. Rezolvarea unor situații de joc. Partida de șah.		
9. Principii și metode de antrenament în lecția de educație fizică, cu tematică din ramurile sportive regăsite în oferta d.e.f.s. – metode generale ale antrenamentului		
10. Variantele deschiderii - exemple de partide		
11. Metode recomandate practicanților de nivel mediu. - fazele ședinței de lucru		
12. Teoria deschiderilor. Jocuri deschise a- partida italiană b- gambitul Evans c- partida spaniolă d- apărarea lui Steinitz		
13. Alimentația specifică sportivilor a– regimul alimentar b– orarul meselor c– regimul alimentar, conform cu cerințele tipului somatic		
14. Teoria deschiderilor. Alte jocuri deschise a- deschiderea centrală b- partida scoțiană c- gambitul regelui d- partida vieneză e- apărarea Philidor f- deschiderea celor patru cai Probe de motricitate		
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</i> Vol. I, Editura Universității din București 2008 Dumitrescu R., <i>Metodica educației fizice – Educație psihomotrică</i> Vol. II, Editura Universității din București 2008		

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	- evaluarea finală prin verificarea cunoștințelor teoretico-metodice	Evaluare individuală predare și evaluare în regim față în față	60%
	- testarea continuă pe parcursul semestrului	Evaluare individuală predare și evaluare în regim față în față	20%
	- activitățile gen teme / chestionare / proiecte etc	Evaluare individuală predare și evaluare în regim față în față	20%
10.5. Lucrări practice	- testarea finală prin probe de control; - testarea continuă pe parcursul semestrului;	Evaluare individuală predare și evaluare în regim față în față	60% 40%
Standard minim 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 precum și în disciplina Șah		

Data Completării
29.09.2022

Semnătura titularului de curs
Prof. univ. dr. Remus Dumitrescu

Semnătura titularului de seminar
Prof. univ. dr. Remus Dumitrescu

Data avizării în departament
30.09.2023

Semnătura Directorului de Departament
Prof. univ. dr. Alina-Mihaela Stoica