

FISA DISCIPLINEI

2023-2024

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 ȘI METODICĂ-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	I	2.6. Tipul de evaluare	C	2.7. Regimul disciplinei	F

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	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 currinulum	•
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	<p>1. Cunoaștere și înțelegere.</p> <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 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	• 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 Studiu individual Prezentare Power Point, Prezentare video,	Predare în regim față în față
2. Reper istorice ale apariției și evoluției exercițiilor fizice		
3. Istoria olimpismului și educația olimpică		
4. Beneficiile activității fizice în plan somatic, funcțional, motric și psihic		
5 Noțiuni de anatomie		
6 Noțiuni de fiziologie și biomecanică		
7 Noțiuni de bază privind terminologia educației fizice și sportului		

8 Biochimia efortului – particularitățile în efort și perioada de refacere	Exerciții Lectura Studii de caz Observare	
9 Exercițiul fizic - mijloc specific al educației fizice		
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 București</i>, Editura Universității din București, 2008 • Colectivul DEFS, <i>Designul instrucional 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 apără 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 recomantate practicanților de nivel mediu. - fazele ședinței de lucru		
12. Teoria deschiderilor. Jocuri deschise <i>a-</i> partida italiană <i>b-</i> gambitul Evans <i>c-</i> partida spaniolă <i>d-</i> apărarea lui Steinitz		
13. Alimentația specifică sportivilor <i>a-</i> regimul alimentar <i>b-</i> orarul meselor <i>c-</i> regimul alimentar, conform cu cerințele tipului somatic		
14. Teoria deschiderilor. Alte jocuri deschise <i>a-</i> deschiderea centrală <i>b-</i> partida scoțiană <i>c-</i> gambitul regelui <i>d-</i> partida vieneză <i>e-</i> apărarea Philidor <i>f-</i> 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 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		Evaluare individuală	60%

	- evaluarea finală prin verificarea cunoștințelor teoretico-metodice	predare si evaluare în regim față în față	
	- testarea continuă pe parcursul semestrului	Evaluare individuală predare si evaluare în regim față în față	20%
	- activitățile gen teme / chestionare / proiecte etc	Evaluare individuală predare si 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 si 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 parcursul unor probe fiziologice și de motricitate să dovedească însușirea minimă a noțiunilor generale ale educației fizice și sportului 		

FISA DISCIPLINEI

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 ȘI METODICĂ-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	1
3.4. Total ore din planul de învățământ	42	3.5. Din care Curs	14	3.6. Seminar	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	<p>1. Cunoaștere și înțelegere.</p> <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, 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 Studiu individual Prezentare Power Point, Prezentare filme, Exerciții Lectura Studii de caz Observare	Predare în regim față în față
2. Noțiuni de orientare turistică, alpinism, escaladă		
3. Competiția – mijloc specific complex		
4. Activitatea competițională în cadrul DEFS		
5 Organizarea competițiilor sportive		
6 Elemente de prim ajutor în educație fizică		
7 Pregătirea psihică pentru concurs		
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 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		
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 în regim 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 cognitiv-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		
<p>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 Bizim A., (coord) și colectivul CEFS, <i>Metodica educației fizice în învățământul superior</i>, Editura Universității din București 1994</p>		

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 colocviu (evaluarea finală)	Evaluare individuală predare și evaluare în regim față în față	60%

	- testarea continuă pe parcursul semestrului	Evaluare individuală predare si evaluare în regim față în față	20%
	- activitățile gen teme / chestionare / proiecte etc	Evaluare individuală predare si evaluare în regim 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 în regim față în față	30% 50% 10% 10%
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 		

Data Completării
30.09.2023

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

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

Data avizării în departament
02.10.2023

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