

FISA DISCIPLINEI
An universitar 2026-2027

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							
2.3. Titularul activităților de seminar			Prof. univ. dr. Aducovschi Daniela Conf. univ. dr. Sakizlian Robert				
2.4. Anul de studiu	I- II	2.5. Semestrul	I	2.6. Tipul de evaluare	V	2.7. Regimul disciplinei	DOB

3. Timpul total estimat

3.1. Număr de ore pe săptămână	2	3.2. Din care Curs	0	3.3. Lucrări practice	2
3.4. Total ore din planul de învățământ	28	3.5. Din care Curs	0	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					4
Pregătire seminarii/ laborator, teme, referate, portofolii și eseuri					4
Tutoriat					2
Examinări					4
Alte activități					4
3.7. Total ore de studiu individual					22
3.8. Total ore pe semestru					50
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. Rezultatele învățării

Cunoștințe	Studentul/Absolventul explică noțiunile fundamentale privind istoricul, regulamentul, tehnica exercițiilor specifice șahului, precum și rolul acestora în dezvoltarea și menținerea unui stil de viață activ și sănătos.
Aptitudini	Studentul/Absolventul execută corect principalele elemente și procedee tehnice

	specifice șahului și cultivă calități și trăsături moral-volitive și intelectuale, a simțului estetic și responsabilității sociale.
Responsabilitate și autonomie	Studentul/Absolventul participă activ și responsabil la activitățile practice, respectă regulamentul și principiile fair-play-ului, își autoevaluează performanța și practică independent șahul în scop recreativ, formativ și de menținere a sănătății.

7. Conținuturi

7.2. Seminar	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 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		

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

Șahul influențează dezvoltarea competențelor motrice, cognitive și socio-emoționale ale studenților, fiind corelată cu recomandările organismelor naționale și internaționale privind promovarea activității fizice și a stilului de viață sănătos. Conținuturile disciplinei susțin dezvoltarea capacității de concentrare, a vitezei de reacție, a spiritului competitiv și a comportamentului bazat pe respectarea regulilor și a principiilor fair-play-ului. Prin caracterul său formativ și recreativ, disciplina contribuie la menținerea stării de sănătate, la gestionarea eficientă a stresului și la dezvoltarea capacității de integrare și colaborare în contexte sociale și profesionale. 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.

9. Evaluare

Tip de activitate	9.1. Criterii de evaluare	9.2. Metode de evaluare	9.3. Pondere din nota finală

9.5. Lucrări practice	- interesul acordat disciplinei prin participarea sistematică la lecțiile practice (2h/săptămână)	- evaluare individuală față în față	50%
	- evaluarea inițială și intermediară prin teste și probe de control	- evaluare individuală față în față	50%
			100%
Standard minim de performanță			
• participarea la 50 % din numărul total de lecții (studenții care nu îndeplinesc acest prag pe parcursul semestrului trebuie să recupereze cel puțin 5 lecții practice pentru a se putea prezenta la examenul de restanță); • trecerea probelor și testelor de motricitate • însusirea minimă a notiunilor generale predate.			

Data Completării
30.09.2026

Semnătura titularului de seminar

Prof.univ.dr. ADUCOVSCI DANIELA

Conf.univ.dr. SAKIZLIAN ROBERT

Data avizării în departament
30.09.2026

Semnătura Directorului de Departament
Prof.univ.dr. ALINA STOICA

FISA DISCIPLINEI
An universitar 2026-2027

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							
2.3. Titularul activităților de seminar	Prof. univ. dr. Aducovschi Daniela Conf. univ. dr. Sakizlian Robert						
2.4. Anul de studiu	I- II	2.5. Semestrul	II	2.6. Tipul de evaluare	V	2.7. Regimul disciplinei	DOB

3. Timpul total estimat

3.1. Număr de ore pe săptămână	2	3.2. Din care Curs	0	3.3. Lucrări practice	2
3.4. Total ore din planul de învățământ	28	3.5. Din care Curs	0	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					4
Pregătire seminarii/ laborator, teme, referate, portofolii și eseuri					4
Tutoriat					2
Examinări					4
Alte activități					4
3.7. Total ore de studiu individual					22
3.8. Total ore pe semestru					50
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. Rezultatele învățării

Cunoștințe	Studentul/Absolventul explică noțiunile fundamentale privind istoricul, regulamentul, tehnica exercițiilor specifice șahului, precum și rolul acestora în dezvoltarea și menținerea unui stil de viață activ și sănătos.
Aptitudini	Studentul/Absolventul execută corect principalele elemente și procedee tehnice

	specifice șahului și cultivă calități și trăsături moral-volitive și intelectuale, a simțului estetic și responsabilității sociale.
Responsabilitate și autonomie	Studentul/Absolventul participă activ și responsabil la activitățile practice, respectă regulamentul și principiile fair-play-ului, își autoevaluează performanța și practică independent șahul în scop recreativ, formativ și de menținere a sănătății.

7. Conținuturi

7.2. Seminar	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 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		

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

Șahul influențează dezvoltarea competențelor motrice, cognitive și socio-emoționale ale studenților, fiind corelată cu recomandările organismelor naționale și internaționale privind promovarea activității fizice și a stilului de viață sănătos. Conținuturile disciplinei susțin dezvoltarea capacității de concentrare, a vitezei de reacție, a spiritului competitiv și a comportamentului bazat pe respectarea regulilor și a principiilor fair-play-ului. Prin caracterul său formativ și recreativ, disciplina contribuie la menținerea stării de sănătate, la gestionarea eficientă a stresului și la dezvoltarea capacității de integrare și colaborare în contexte sociale și profesionale. 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.

9. Evaluare

Tip de activitate	9.1. Criterii de evaluare	9.2. Metode de evaluare	9.3. Pondere din nota finală
9.5. Lucrări practice	- interesul acordat disciplinei prin participarea sistematică la lecțiile practice (2h/săptămână)	- evaluare individuală față în față	50%
	- evaluarea inițială și intermediară prin teste și probe de control	- evaluare individuală față în față	50%
			100%
Standard minim de			

performanță	
• participarea la 50 % din numărul total de lecții (studenții care nu îndeplinesc acest prag pe parcursul semestrului trebuie să recupereze cel puțin 5 lecții practice pentru a se putea prezenta la examenul de restanță); • trecerea probelor și testelor de motricitate • însușirea minimă a noțiunilor generale predate.	

Data Completării

30.09.2026

Semnătura titularului de seminar**Prof.univ.dr. ADUCOVSKI DANIELA****Conf.univ.dr. SAKIZLIAN ROBERT****Data avizării în
departament**

30.09.2026

Semnătura Directorului de Departament**Prof.univ.dr. ALINA STOICA**