

FIȘA DISCIPLINEI

Autoapărare

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 | |
| 1.6. Programul de studii | Licență |

2. Date despre disciplină

| | | | | | | | |
|---|--------------------------------------|----------------|---|------------------------|---|--------------------------|--------------|
| 2.1. Denumirea disciplinei | EDUCAȚIE FIZICĂ – AUTOAPĂRARE | | | | | | |
| 2.2. Titularul activităților de curs | | | | | | | |
| 2.3. Titularul activităților de seminar | Asistent drd. Robert Deliu | | | | | | |
| 2.4. Anul de studiu | I,II | 2.5. Semestrul | I | 2.6. Tipul de evaluare | V | 2.7. Regimul disciplinei | DOB/ DFac |

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 | | | | | 2 |
| Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate și pe teren | | | | | 2 |
| Pregătire seminarul/ laborator, teme, referate, portofolii și eseuri | | | | | 4 |
| Tutoriat | | | | | 0 |
| Examinări | | | | | 2 |
| Alte activități (participare la activități artistice și competiții sportive) | | | | | 0 |
| 3.7. Total ore de studiu individual | | | | | 14 |
| 3.8. Total ore pe semestru | | | | | 42 |
| 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

| | |
|---------------------------------------|--|
| <p>Competențe profesionale</p> | <p>1. <u>Cunoaștere și înțelegere.</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Noțiunea de educație fizică și autoapărare împotriva agresiunii fizice ▪ Predarea unor noțiuni teoretice privind: principalele concepte ale autoapărării, aspecte morale și etice, termeni de specialitate, anatomia corpului uman, aspecte generale ale efortului specific autoapărării fizice. ▪ Reguli de protecție a partenerului și de evitare a accidentărilor ▪ Conștientizarea efectelor benefice ale participării la lecțiile de educație fizică și sportivă ▪ Refacerea și igiena efortului fizic (alimentația studentului sportiv, dietoterapie naturistă, tehnici recuperatorii, acordarea primului ajutor în caz de accidentare) <p>2. <u>Explicare și interpretare.</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Explicarea procesului de evoluție și involuție a capacității motrice a organismului ▪ Îmbunătățirea condiției fizice și a stării de sănătate ▪ Însușirea și perfecționarea unor elemente tehnice teoretice din ramura de sport practică ▪ Dezvoltarea capacității motrice (forță, rezistență, viteză, coordonare, suplețe) <p>Interpretarea parametrilor somatici și funcționali conform standardelor existente Interpretarea parametrilor somatici și funcționali conform standardelor existente</p> <p>3. <u>Instrumental – aplicative</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Predarea: respirației corecte, pozițiilor de bază, principalelor forme de exersare specifice prin: <p>Ki-hon: studiul loviturilor și tehnicilor de autoapărare executate în aer cu membrele superioare și inferioare</p> <p>Ukemi waza: școala căderii</p> <p>Kumite: aplicațiile practice ale tehnicilor studiate anterior, cu partener.</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Investigarea capacității motrice prin sistemele de verificare și apreciere a studenților din România (S.U.V.A.) ▪ Investigarea deprinderilor și priceperilor motrice prin Sistemul de evaluare la educație fizică - pe discipline sportive – în Universitatea din București |
| <p>Competențe transversale</p> | <p><i>(manifestarea unei atitudini pozitive și responsabile față de domeniul științific / cultivarea unui mediu științific centrat pe valori și relații democratice / promovarea unui sistem de valori culturale, morale și civice / valorificarea optima și creativa a propriului potențial în activitățile științifice / implicarea în dezvoltarea instituțională și în promovarea inovațiilor științifice / angajarea în relații de parteneriat cu alte persoane - instituții cu responsabilități similare / participarea la propria dezvoltare profesională)</i></p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Înțelegerea importanței de a practica exercițiile fizice pentru păstrarea sănătății, a capacității de muncă, pentru combaterea unor boli și deficiențe ▪ Aspecte ale pregătirii psihologice (dezvoltarea proceselor cognitive, antrenamentul mental, motivația în autoapărare, autoreglarea stărilor psihice, pregătirea psihică pentru concurs, pregătirea psihică postraumatică, etc.) ▪ Promovarea unor calități morale, civice și de voință ▪ Promovarea spiritului de fair-play în relațiile interumane |

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 de autoapărare 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 disciplinei sportive – autoapărare;▪ 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-volitivă și intelectuale, a simțului estetic și responsabilității sociale. |

8. Conținuturi

| 8.1. Curs | Metode de predare | Observații |
|--|---|---|
| <p>8.2. Tematica lucrărilor practice</p> <p>Lecția nr. 1 : Lecție introductivă. Normele de protecție a muncii pentru semestrul I</p> <p>Lecția nr. 2 : Istoricul și valoarea tehnicilor de autoapărare. Ce este autoapărarea?</p> <p>Lecția nr. 3 : Protejarea bunurilor personale în mijloacele de transport în comun</p> <p>Lecția nr. 4 : Legitima apărare pe înțelesul tuturor. Pregătire fizică</p> <p>Lecția nr. 5 : Studiul principiilor de bază din autoapărare.</p> <p>Lecția nr. 6 : Studiul elementelor de bază din autoapărare. Armele naturale ale corpului uman</p> <p>Lecția nr. 7 : Dezvoltarea reflexelor. Cum poate femeia să devină mai puternică?</p> <p>Lecția nr. 8 : Școala căderii - mae ukemi (căderea spre înainte)</p> <p>Lecția nr. 9 : Școala căderii - ushiro ukemi (căderea spre înapoi)</p> <p>Lecția nr. 10 Școala căderii - yoko ukemi (căderea spre lateral)</p> <p>Lecția nr. 11 : Elemente tehnice folosite în lupta corp la corp – parările</p> <p>Lecția nr. 12 : Elemente tehnice folosite în lupta corp la corp – loviturile cu membrele inferioare</p> <p>Lecția nr. 13 : Elemente tehnice folosite în lupta corp la corp – loviturile cu membrele superioare</p> <p>Lecția nr. 14 : Susținerea probelor de control</p> <p>În anul II lecțiile vor avea un caracter de consolidare perfecționare a elementelor tehnice însușite în anul I precu și învățarea unor elemente tehnico-tactice noi: stud distanței de luptă, metodica învățării și perfecționă combinațiilor și contraatacurilor în autoapărare, stud tehnicilor de autoapărare sub formă de concurs.</p> | <p>Conferință</p> <p>Studiu individual</p> <p>Tehnicile audiovizuale (Prezentare Power Point, Prezentare filme, Prezentare materiale audio)</p> <p>Exerciții</p> <p>Lectura</p> <p>Studii de caz</p> <p>Observare</p> <p>Modelarea comportamentului</p> | <p>Predare online pe platforma Google meet și Gmail, predare față în față respectând regulile sanitare impuse sau în spații deschise.</p> |
| <p>Bibliografie</p> <ul style="list-style-type: none"> • Kawaishi M., <i>Ma methode de Self-Defence</i>, ed. Renard a Roubaix, Paris, 1969; • lordache E., <i>Autoapărarea fără armă</i>, ed. Romfel, București, 1992; • Nakayama M., <i>Karate zur Selbstverteidigung vol 1-2</i>, ed. Falken, Deutschland, 1993; • Soo-Warr L., <i>Self-defence for woman</i>, ed. Silverdale Books, England, 2004; | | |

- Deliu D., *Metodica disciplinelor sportive de combat*, ed. Bren, București, 2008;
- Colectivul DEFS, coord. Aducovschi D., *Sistemul de evaluare la educație fizică – pe discipline sportive – în Universitatea din București*, Editura Universității din București, 2008;
- Leștaru M., *Karate-do manual pentru studenți*, ed. Universității din București, 2010;
- Miller R., *Fețele violenței*, ed. Curs, Cluj Napoca, 2014;

B. Alte surse utile

- DVD-uri, internet

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

• Autoapărarea fizică constituie o activitate socială cu contribuții deosebite la integrarea social-profesională, oferind standarde înalte de etică a tineretului. Funcția formativă a disciplinei autoapărare 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 | | | |
| | - activitățile gen teme / referate / eseuri / traduceri / proiecte etc | Evaluare individuală predare si evaluare online pe platforma Gmeet sau față în față | 10% |
| 10.5. Lucrări practice | - testarea finală prin probe de control; - testarea continuă pe parcursul semestrului; | Evaluare individuală predare si evaluare online pe platforma Gmeet sau față în față | 30% 20% |
| Standard minim de performanță | <ul style="list-style-type: none"> • participarea la 50 % din numărul total de lecții • trecerea probelor de motricitate • să dovedească însușirea minimă a noțiunilor generale ale educației fizice și sportului și disciplinei autoapărare în special | | |

Data Completării
28.09.2021

Semnătura titularului de curs

Semnătura titularului de seminar
Asistent univ. drd. Robert Deliu

**Data avizării în
departament
30.09.2021**

**Semnătura Directorului de
Departament**

Prof. univ. dr. Alina-Mihaela Stoica