

FISA DISCIPLINEI

Karate do

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	Știința sportului și educației fizice
1.5. Ciclul de studii	
1.6. Programul de studii	Licență

2. Date despre disciplină

2.1. Denumirea disciplinei	EDUCAȚIE FIZICĂ - Karate do						
2.2. Titularul activităților de curs	Lector univ. Leștaru Marius						
2.3. Titularul activităților de seminar	Lector univ. Leștaru Marius						
2.4. Anul de studiu	I,II	2.5. Semestrul	II	2.6. Tipul de evaluare	V	2.7. Regimul disciplinei	DOB/ DFac

3. Timpul total estimat

3.1. Număr de ore pe săptămână	3	3.2. Din care Curs	1	3.3. Lucrări practice	2
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					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					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"> ▪ Aprofundarea de cunoștințe generale privind educația fizică și evidențierea conținutului său specific disciplinei karate do; ▪ Cunoștințe privind efectele activităților motrice asupra organismului; ▪ Noțiuni referitoare la particularitățile lecției de karate do la nivelul învățământului superior de neprofil; ▪ Transmiterea de cunoștințe cu caracter formativ, din domeniul artelor marțiale 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 cu specific karate do; ▪ 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 normelor de etică și etichetă asupra personalității și calității vieții; <p>3. Instrumental – aplicative</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 apărare executate în aer cu membrele superioare și inferioare</p> <p>Kata: studiul unor înșirui de tehnici utilizate în lupta cu unul sau mai mulți adversari</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 sistemul de învățământ de neprofil sportiv. ▪ Investigarea deprinderilor și priceperilor motrice prin Sistemul de evaluare la educație fizică - pe discipline sportive – în Universitatea din București
Competențe transversale	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Să se integreze și să participe la activitățile sportive promovând valorile artelor marțiale; ▪ 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	<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 karate-do, autoreglarea stărilor psihice, pregătirea psihică pentru
---	---

	<p>concurs, pregătirea psihică postraumatică, etc.)</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Promovarea unor calități morale, civice și de voință ▪ Promovarea spiritului de fair-play în relațiile interumane
7.2. Obiectivele specifice	<ul style="list-style-type: none"> • Tehnicile de bază. Principiul apărării și al atacului cu membrele inferioare și superioare • Kata. Mijloc de pregătire independentă a studenților • Kumite. Sistemul exercițiilor de luptă cu partener din karate Shotokan • Competițiile sportive. Noțiuni de arbitraj și fairplay • Pregătirea psihologică • Prevenirea și corectarea greșelilor • Gradele kyu și dan. Pregătirea pentru susținerea examenelor de centură

8. Conținuturi

8.1. Curs	Metode de predare	Observații
	Conferință	Predare online pe platforma Google meet și Gmail sau față în față
1. Particularitățile bio-psiho-motrice ale tinerilor	Studiu individual	
2. Pregătirea psihologică în karate do		
3. Prevenirea și corectarea greșelilor		
4. Gradele Kyu și Dan. Programa de examinare		
5. Elemente de prim ajutor în educație fizică		
6. Competiția – mijloc specific complex		
7. Pregătirea psihică pentru concurs		
8. Condiția fizică și factorii care o influențează	Tehnicile audiovizuale (Prezentare Power Point, Prezentare filme, Prezentare materiale audio, E-mail)	
9 Perioada de refacere succede efortul fizic – pericolul supraantrenamentului	Exerciții	
10 Evaluarea motrică, somatică și funcțională	Lectură	
11 Activitatea fizică și dieta – componente ale stilului de viață sănătos	Studii de caz	
12 Terapii alternative	Observare	
13 Masajul și igiena în sport		
14 Legislația sportului	Modelarea comportamentului	
Bibliografie A. Suport de curs principal Leștaru M., <i>Karate do : manual pentru studenți</i> , Editura Universității din București, 2010		
Seminar	Metode de predare	Observații
1 Principii fundamentale aprofundate în lecția de karate do	Tehnicile audiovizuale (Prezentare Power	Predare online pe platforma Google

2 Metode de exersare individuală în karate do	Point, Presentare filme, Presentare materiale audio, E-mail) Exersarea practică	meet și Gmail sau față în față
3-4 <i>Gohon kumite</i> . Exerciții prestabilite de luptă executate cu un partener imaginar la cinci pași, pentru zona superioară a corpului		
5-8 Exerciții prestabilite de luptă executate cu un partener imaginar la un pas		
9-11 Consolidarea și perfecționarea elementelor tehnice de kihon însușite		
12-13 Consolidarea și perfecționarea elementelor tehnice de Kata însușite		
14 Verificare finală		

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

În cazul activităților intelectuale, manifestarea unei atitudini pozitive și responsabile față de domeniul științific. Principii oneste pentru cultivarea unui mediu științific centrat pe valori și relații democratice. În societate, promovarea unui sistem de valori culturale, morale și civice. Pe plan personal, valorificarea optimă și creativă a propriului potențial. În plan profesional, implicarea în dezvoltarea instituțională și în promovarea inovațiilor științifice precum și angajarea în relații de parteneriat cu alte persoane sau instituții cu responsabilități similare.

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	60%
	- testarea continuă pe parcursul semestrului	Activitate on-line sau „față în față”	20%
	- activitățile gen teme / referate / eseuri / traduceri / proiecte etc	Evaluare on-line prin referate și eseuri privind materialele studiate	20%
10.5. Seminar/ Laborator	- răspunsurile la examen / colocviu (evaluarea finală);	Teste de control și evaluări teoretice on-line realizate individual la domiciliu sau față în față	20%
	- testarea periodică prin teste specifice;		50%
	- testarea continuă pe parcursul semestrului;		30%
Standard minim de performanță	<ul style="list-style-type: none"> - Participarea la 50 % din numărul total de lecții - trecerea probelor de motricitate la domiciliu sau în sala de sport, îndeplinirea cerințelor de promovabilitate 		

	- să dovedească însușirea minimă a noțiunilor generale ale educației fizice și sportului

Bibliografie	<ul style="list-style-type: none"> • Kanazawa H., <i>Karate: The Complete Kata</i>, ed. Kodansha International, 2014; • Mercado L.B., <i>Tsuku Kihon: Dynamic Kumite Techniques of Shotokan Karate</i>, ed. Author House, 2012; • Leștaru M., <i>Karate do</i>, ed. Universității din București, 2010; • Masataka M., <i>Fundamentals of Karate-do</i>. ed. Dojo-Kun Publishing, Tokyo, 2010.
---------------------	---

Data Completării
29.09.2021

Semnătura titularului de curs
Lector univ. Marius Leștaru

Semnătura titularului de seminar
Lector univ. Marius Leștaru

Data avizării în departament
01.10.2021

Semnătura Directorului de Departament
Stoica Alina-Mihaela