

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	
1.5. Ciclul de studii	Licență
1.6. Programul de studii	

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	I	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

<p>Competențe profesionale</p>	<p>1. <u>Cunoaștere și înțelegere.</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Noțiunea de educație fizică și sportivă ▪ Predarea unor noțiuni teoretice privind: istoria și tradiția karate-do, aspecte morale și etice, termeni de specialitate, anatomia corpului uman, aspecte generale ale efortului fizic specific karate-do ▪ Regulamentul de bază în competițiile sportive ▪ 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</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 apărare executate în aer cu membrele superioare și inferioare</p> <p>Kata: studiul unor înșiruri 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 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 karate-do, autoreglarea stărilor psihice, pregătirea psihică pentru concurs, pregătirea psihică posttraumatică, 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 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 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-volitivă și intelectuale, a simțului estetic și responsabilității sociale.

8. Conținuturi

8.1. Curs	Metode de predare	Observații
	Conferință	Predare față în față respectând regulile sanitare impuse și cele de protecție a muncii.
1. Scurt istoric – conceptual de artă marțială		
2. Norme de etică și etichetă în karate do	Studiu individual	
3. Ce este karate-do		
4. Beneficiile activității fizice în plan somatic, funcțional, motric și psihic	Exerciții	
5 Noțiuni de anatomie		
6 Noțiuni de fiziologie și biomecanică		
7 Exercițiul fizic - mijloc specific al disc. karate	Studii de caz	
8 Biochimia efortului – particularitățile în efort și perioada de refacere	Observare	
9 Principii de bază în karate		
10 Elemente de bază în karate	Modelarea comportamentului	
11 Tehnici de bază		
12 Exercițiile de kata în karate		
13 Exercițiile de kumite în karate		
14 Artele marțiale japoneze – sistem de educație fizică, optimizare și protecție personală		
Bibliografie		
A. Suport de curs principal		

Leștaru M., *Karate do : manual pentru studenți*, Editura Universității din București, 2010

B. Material de aprofundare

- Colectiv DEFS, *Curs de educație fizică pentru studenții Universității din București*, Editura Universității din București, București, 2013

C. Alte surse utile

- DVD-uri, internet

Seminar	Metode de predare	Observații
1 Lecție introductivă	Exersare practică	Predare față în față respectând regulile sanitare impuse și cele de protecție a muncii.
2 Studiul principiilor de bază din karate do		
3 Studiul pozițiilor de luptă. Echilibrul dinamic		
4-8 Învățarea tehnicii de bază în apărare		
9-13 Învățarea tehnicilor de bază în atac		
14 Probe de motricitate		

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

• Karate do constituie o activitate socială cu contribuții deosebite la integrarea social-profesională, oferind standarde înalte de etică a tineretului. Funcția formativă a disciplinei karate 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	60%
	- testarea continuă pe parcursul semestrului	Activitate „față în față”	40%
10.5. Lucrări practice	- testarea finală prin probe de control;	Teste de control	60%
	- testarea continuă pe parcursul semestrului;	Evaluări teoretice	40%
Standard minim de performanță	<ul style="list-style-type: none"> • participarea la 75 % 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
28.09.2022

Semnătura titularului de curs
Lector univ. Marius Leștaru

Semnătura titularului de seminar
Lector univ. Marius Leștaru

Data avizării în
departament
30.09.2022

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