

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 dr. 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 seminarii/ 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 Ukemi waza: școala căderii 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	• 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.</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>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 față în față</p>
<p>Bibliografie</p> <ul style="list-style-type: none"> • Kawaishi M., <i>Ma metode de Self-Defence</i>, ed. Renard a Roubaix, Paris, 1969; • Iordache 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., <i>Metodica disciplinelor sportive de combat</i>, 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			
10.5. Lucrări practice	- testarea finală prin probe de control; - testarea continuă pe parcursul semestrului;	Evaluare individuală față în față	60% 40%
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 		

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	Asistent dr. Deliu Robert						
2.3. Titularul activităților de seminar							
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	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, capacități coordinative, mobilitate-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: deplasare adaptată luptei, 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>	<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; <p>Perfecționarea unor calități și trăsături moral-volitive și intelectuale, a simțului estetic și responsabilității sociale.</p>

8. Conținuturi

8.1. Curs	Metode de predare	Observații
-----------	-------------------	------------

<p>Tematica lucrărilor practice</p> <p>Lecția nr. 1 : Prezentarea principalelor obiective ale cursului „Tehnici de autoapărare fizică”</p> <p>Lecția nr. 2 : Învățarea unor blocaje și eschive specifice</p> <p>Lecția nr. 3 : Riposte cu lovituri de picior, urmate de tehnici de lovire, proiectare sau imobilizare</p> <p>Lecția nr. 4 : Învățarea evitării sau blocării atacului de pumn circular la nivelul capului și riposta prin lovire sau luxare</p> <p>Lecția nr. 5 : Învățarea diferitelor forme de ripostă la atacul de pumn direct spre figură</p> <p>Lecția nr. 6 : Riposte la lovitura directă sau circulară de pumn spre zona înaltă</p> <p>Lecția nr. 7 : Învățarea ripostelor la atacul cu lovitură de picior</p> <p>Lecția nr. 8 : Învățarea evitării sau blocării atacului de pumn circular la nivelul capului și riposta prin lovire sau luxare a diferitelor puncte vitale ale agresorului</p> <p>Lecția nr. 9 Învățarea diferitelor forme de ripostă la atacul de pumn direct spre figură</p> <p>Lecția nr. 10 : Riposte la lovitura directă sau circulară de pumn spre zona înaltă</p> <p>Lecția nr. 11 : Învățarea ripostelor împotriva loviturilor cu mâna sau mâinile înarmate cu obiecte contondente</p> <p>Lecția nr. 12: Învățarea apărărilor și ripostelor împotriva agresiunilor sexuale</p> <p>Lecția nr. 13 : Învățarea ripostelor specifice la atacul cu cuțitul</p> <p>Lecția nr. 14 : Aplicații în luptă semicontact a tuturor tehnicilor însușite</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 deautoapărare 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 față în față</p>
<p>Bibliografie</p> <ul style="list-style-type: none"> • Iordache 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., *Self-defence for woman*, ed. Silverdale Books, England, 2004;
- Deliu D., *Metodica disciplinelor sportive de combat*, ed. Bren, București, 2008;
- Leștaru M., *Karate-do manual pentru studenți*, ed. Universității din București, 2010;
- Miller R., *Fețele violenței*, ed. Curs, Cluj Napoca, 2014;
- Deliu, D., Deliu, D., S., E., Deliu, R., D., - Judo. Cursuri pentru antrenori, Editura Discobolul, București, 2016
- Deliu, D., Deliu, D., S., E., Deliu, R., D., - Cursuri teoretico metodice de combat, Editura Discobolul, București, 2018

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	- evaluarea finală prin verificarea cunoștințelor teoretico-metodice	Evaluare individuală predare si evaluare față în față	30%
	- testarea continuă pe parcursul semestrului		10%
	- activitățile gen teme / referate / eseuri / traduceri / proiecte etc		10%
10.5. Lucrări practice	- testarea finală prin probe de control;		30%
	- testarea continuă pe parcursul semestrului;		20%
Standard minim de performanță			

- 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
29.09.2023

Semnătura titularului de curs

Semnătura titularului de seminar
Asist Univ. Dr. Deliu Robert Daniel

Data avizării în
departament
02.10.2023

Semnătura Directorului de
Departament
Stoica Alina-Mihaela