

# FISA DISCIPLINEI

## 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	<b>EDUCAȚIE FIZICĂ – Karate do</b>						
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	56
<b>Distribuția fondului de timp</b>					<b>Ore</b>
<b>Studiul după manual, suport de curs, bibliografie și notițe</b>					<b>2</b>
<b>Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate și pe teren</b>					<b>4</b>
<b>Pregătire seminarii/ laborator, teme, referate, portofolii și eseuri</b>					<b>4</b>
<b>Tutoriat</b>					<b>0</b>
<b>Examinări</b>					<b>4</b>
<b>Alte activități (participare la activități artistice și competiții sportive)</b>					<b>0</b>
<b>3.7. Total ore de studiu individual</b>					<b>18</b>
<b>3.8. Total ore pe semestru</b>					<b>60</b>
<b>3.9. Număr de credite</b>					<b>2</b>

## 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. Competențe specifice acumulate

<p><b>Competențe profesionale</b></p>	<p><b>1. <u>Cunoaștere și înțelegere.</u></b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Noțiunea de educație fizică și sportivă</li> <li>▪ 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</li> <li>▪ Regulamentul de bază în competițiile sportive</li> <li>▪ Conștientizarea efectelor benefice ale participării la lecțiile de educație fizică și sportivă</li> <li>▪ Refacerea și igiena efortului fizic (alimentația studentului sportiv, dietoterapie naturistă, tehnici recuperatorii, acordarea primului ajutor în caz de accidentare).</li> </ul> <p><b>2. <u>Explicare și interpretare.</u></b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Explicarea procesului de evoluție și involuție a capacității motrice a organismului</li> <li>▪ Îmbunătățirea condiției fizice și a stării de sănătate</li> <li>▪ Însușirea și perfecționarea unor elemente tehnice teoretice din ramura de sport practică</li> <li>▪ Dezvoltarea capacității motrice (forță, rezistență, viteză, coordonare, suplețe)</li> </ul> <p>Interpretarea parametrilor somatici și funcționali conform standardelor existente</p> <p><b>3. <u>Instrumental – aplicative</u></b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Predarea: respirației corecte, pozițiilor de bază, principalelor forme de exersare specifice prin:</li> </ul> <p><b>Ki-hon:</b> studiul loviturilor și tehnicilor de apărare executate în aer cu membrele superioare și inferioare</p> <p><b>Kata:</b> studiul unor înșiruri de tehnici utilizate în lupta cu unul sau mai mulți adversari</p> <p><b>Kumite:</b> aplicațiile practice ale tehnicilor studiate anterior, cu partener.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Investigarea capacității motrice prin sistemele de verificare și apreciere a studenților din România (S.U.V.A.)</li> <li>▪ Investigarea deprinderilor și priceperilor motrice prin Sistemul de evaluare la educație fizică - pe discipline sportive – în Universitatea din București.</li> </ul>
<p><b>Competențe transversale</b></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"> <li>▪ Înțelegerea importanței de a practica exercițiile fizice pentru păstrarea sănătății, a capacității de muncă, pentru combaterea unor boli și deficiențe</li> <li>▪ Aspecte ale pregătirii psihologice ( dezvoltarea proceselor cognitive, antrenamentul mental, motivația în karate-do, autoreglarea stărilor psihice, pregătirea psihică pentru concurs, pregătirea psihică postraumatică, etc.)</li> <li>▪ Promovarea unor calități morale, civice și de voință</li> <li>▪ Promovarea spiritului de fair-play în relațiile interumane</li> </ul>

## 7. Obiectivele disciplinei (reieșind din grila competențelor specifice acumulate)

7.1. Obiectivul general al disciplinei	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Dobândirea cunoștințelor teoretice, învățarea și perfecționarea tehnicii exercițiilor fizice prevăzute în aria curriculară</li> </ul>
7.2. Obiectivele specifice	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Menținerea unei stări optime de sănătate a studenților și îmbunătățirea rezistenței organismului acestora la acțiunea factorilor de mediu și specificul activității profesionale;</li> <li>▪ Asigurarea unor indici superiori de dezvoltare fizică corectă și armonioasă a organismului;</li> <li>▪ Perfecționarea deprinderilor, calităților motrice și cunoștințelor pe linia practicării unei ramuri de sport;</li> <li>▪ Cultivarea deprinderilor și obișnuințelor studenților de a practica independent, în timpul liber, exercițiile și sportul în scop corectiv, de fortificare, recreator sau compensator;</li> <li>▪ Angrenarea masei de studenți în activitatea sistematică de practicare a exercițiilor fizice, turismului și sportului;</li> <li>▪ Perfecționarea unor calități și trăsături moral-volitive și intelectuale, a simțului estetic și responsabilității sociale.</li> </ul>

## 8. Conținuturi

8.1. Curs	Metode de predare	Observații
<b>Semestrul 1</b>	Conferință	Predare față în față respectând regulile sanitare impuse și cele de protecție a muncii.
1. Scurt istoric – conceptul de artă marțială	Studiu individual	
2. Norme de etică și etichetă în karate do		
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		
<b>Semestrul 2</b>		
1. Particularitățile bio-psiho-motrice ale tinerilor		

<ol style="list-style-type: none"> <li>2. Pregătirea psihologică în karate do</li> <li>3. Prevenirea și corectarea greșelilor</li> <li>4. Gradele Kyu și Dan. Programa de examinare</li> <li>5. Elemente de prim ajutor în educație fizică</li> <li>6. Competiția – mijloc specific complex</li> <li>7. Pregătirea psihică pentru concurs</li> <li>8. Condiția fizică și factorii care o influențează</li> <li>9. Perioada de refacere succedea efortul fizic – pericolul supraantrenamentului</li> <li>10. Evaluarea motrică, somatică și funcțională</li> <li>11. Activitatea fizică și dieta – componente ale stilului de viață sănătos</li> <li>12. Terapii alternative</li> <li>13. Masajul și igiena în sport</li> <li>14. Legislația sportului</li> </ol>		
------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--	--

#### 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 semestrul 1	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		
<b>Seminar semestrul 2</b>		
1 Principii fundamentale aprofundate în lecția de karate do		
2 Metode de exersare individuală în karate do		
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

• 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%
<b>Standard minim de performanță</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• participarea la 75 % din numărul total de lecții</li> <li>• trecerea probelor de motricitate la domiciliu sau în sala de sport, îndeplinirea cerințelor de promovabilitate</li> <li>• să dovedească însușirea minimă a noțiunilor generale ale educației fizice și sportului</li> </ul>		

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

## FISA DISCIPLINEI

### 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	<b>EDUCAȚIE FIZICĂ - Karate do</b>
----------------	------------------------------------

disciplinei							
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 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					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

<b>Competențe profesionale</b>	<p><b>1. Cunoaștere și înțelegere.</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Aprofundarea de cunoștințe generale privind educația fizică și evidențierea conținutului său specific disciplinei karate do;</li> <li>▪ Cunoștințe privind efectele activităților motrice asupra organismului;</li> <li>▪ Noțiuni referitoare la particularitățile lecției de karate do la nivelul învățământului superior de neprofil;</li> <li>▪ Transmiterea de cunoștințe cu caracter formativ, din domeniul artelor marțiale aplicabile la nivelul activităților cotidiene.</li> </ul> <p><b>2. Explicare și interpretare.</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Definirea obiectivelor și a sarcinilor specifice activităților desfășurate;</li> <li>▪ Formarea capacității de practicare sistematică și independentă a exercițiilor fizice cu specific karate do;</li> <li>▪ Comunicarea în sport și relațiile publice (integrarea socială);</li> <li>▪ Promovarea interdisciplinarității științelor motrice;</li> </ul>
--------------------------------	--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Capacitatea de a înțelege, opera și extinde activitatea motrică în timpul liber și recreere;</li> <li>▪ Capacitatea de a valorifica efectele pozitive ale normelor de etică și etichetă asupra personalității și calității vieții;</li> </ul> <p><b>3. Instrumental – aplicative</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Predarea: respirației corecte, pozițiilor de bază, principalelor forme de exersare specifice prin:</li> </ul> <p><b>Ki-hon:</b> studiul loviturilor și tehnicilor de apărare executate în aer cu membrele superioare și inferioare</p> <p><b>Kata:</b> studiul unor înșiruri de tehnici utilizate în lupta cu unul sau mai mulți adversari</p> <p><b>Kumite:</b> aplicațiile practice ale tehnicilor studiate anterior, cu partener.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Investigarea capacității motrice prin sistemele de verificare și apreciere a studenților din sistemul de învățământ de neprofil sportiv.</li> <li>▪ Investigarea deprinderilor și priceperilor motrice prin Sistemul de evaluare la educație fizică - pe discipline sportive – în Universitatea din București</li> </ul>
<b>Competențe transversale</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Să se integreze și să participe la activitățile sportive promovând valorile artelor marțiale;</li> <li>▪ Să dezvolte relații principale și constructive cu partenerii sociali;</li> <li>▪ Să se adapteze, în condiții optime și de o manieră eficientă, la situații noi;</li> <li>▪ Să dezvolte atitudini pro-active, gândire pozitivă și relații interpersonale;</li> <li>▪ Să conștientizeze importanța practicării exercițiilor fizice asupra menținerii unei stări optime de sănătate, creșterii rezistenței organismului și sporirii capacității de muncă fizică și intelectuală.</li> </ul>

## 7. Obiectivele disciplinei (reieșind din grila competențelor specifice acumulate)

<b>7.1. Obiectivul general al disciplinei</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Înțelegerea importanței de a practica exercițiile fizice pentru păstrarea sănătății, a capacității de muncă, pentru combaterea unor boli și deficiențe</li> <li>▪ Aspecte ale pregătirii psihologice ( dezvoltarea proceselor cognitive, antrenamentul mental, motivația în karate-do, autoreglarea stărilor psihice, pregătirea psihică pentru concurs, pregătirea psihică postraumatică, etc.)</li> <li>▪ Promovarea unor calități morale, civice și de voință</li> <li>▪ Promovarea spiritului de fair-play în relațiile interumane</li> </ul>
<b>7.2. Obiectivele specifice</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Tehnicile de bază. Principiul apărării și al atacului cu membrele inferioare și superioare</li> <li>• Kata. Mijloc de pregătire independentă a studenților</li> <li>• Kumite. Sistemul exercițiilor de luptă cu partener din karate Shotokan</li> <li>• Competițiile sportive. Noțiuni de arbitraj și fairplay</li> <li>• Pregătirea psihologică</li> <li>• Prevenirea și corectarea greșelilor</li> <li>• Gradele kyu și dan. Pregătirea pentru susținerea examenelor de centură</li> </ul>

--	--

## 8. Conținuturi

8.1. Curs	Metode de predare	Observații
	Conferință	Predare față în față
1. Particularitățile bio-psiho-motrice ale tinerilor	Studiu individual	
2. Pregătirea psihologică în karate do		
3. Prevenirea și corectarea greșelilor	Tehnicile audiovizuale (Prezentare Power Point, Prezentare filme, Prezentare materiale audio, E-mail)	
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	Exerciții	
8. Condiția fizică și factorii care o influențează		
9 Perioada de refacere succede efortul fizic – pericolul supraantrenamentului	Lectură	
10 Evaluarea motrică, somatică și funcțională		
11 Activitatea fizică și dieta – componente ale stilului de viață sănătos	Studii de caz	
12 Terapii alternative		
13 Masajul și igiena în sport	Observare	
14 Legislația sportului		
<b>Bibliografie</b> 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 Point, Prezentare filme, Prezentare materiale audio, E-mail) Exersarea practică	Predare față în față
2 Metode de exersare individuală în karate do		
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 „față în față”	20%
	- activitățile gen teme / referate / eseuri / traduceri / proiecte etc	Evaluare prin referate și eseuri privind materialele studiate	20%
10.5. Seminar/ Laborator	- răspunsurile la examen / colocviu (evaluarea finală);	Teste de control și evaluări teoretice online realizate 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"> <li>- Participarea la 50 % din numărul total de lecții</li> <li>- trecerea probelor de motricitate în sala de sport, îndeplinirea cerințelor de promovabilitate</li> <li>- să dovedească însușirea minimă a noțiunilor generale ale educației fizice și sportului</li> </ul>		

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

Data Completării

Semnătura titularului de curs

Semnătura titularului de seminar

**29.09.2023**

**Lector univ. Marius Leștaru**

**Lector univ. Marius Leștaru**

**Data avizării în  
departament  
02.10.2023**

**Semnătura      Directorului      de  
Departament  
Stoica Alina-Mihaela**