

FISA DISCIPLINEI
An universitar 2026-2027

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	Educație fizică și sport
1.5. Ciclul de studii	Licență
1.6. Programul de studii	

2. Date despre disciplină

2.1. Denumirea disciplinei	AUTOAPARARE						
2.2. Titularul activităților de curs							
2.3. Titularul activităților de seminar	Asist. univ dr. Deliu Robert Daniel						
2.4. Anul de studiu	I, II	2.5. Semestrul	I	2.6. Tipul de evaluare	V	2.7. Regimul disciplinei	DOB/DFA

3. Timpul total estimat

3.1. Număr de ore pe săptămână	2	3.2. Din care Curs		3.3. Lucrări practice	2
3.4. Total ore din planul de învățământ	28	3.5. Din care Curs		3.6. Lucrări practice	28
Distribuția fondului de timp					Ore
Studiul după manual, suport de curs, bibliografie și notițe					4
Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate și pe teren					4
Pregătire seminarii/ laborator, teme, referate, portofolii și eseuri					4
Tutoriat					2
Examinări					4
Alte activități (participare la activități artistice și competiții sportive)					4
3.7. Total ore de studiu individual					22
3.8. Total ore pe semestru					50
3.9. Număr de credite					2

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. Rezultatele învățării

Cunoștințe	1. Cunoaștere și înțelegere. ☐ 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 accidente) 2. Explicare și interpretare. ☐ 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) Interpretarea parametrilor somatici și funcționali conform standardelor existente Interpretarea parametrilor somatici și funcționali conform standardelor existente 3. Instrumental – aplicative ☐ Predarea: respirației corecte, pozițiilor de bază, principalelor forme de exersare specifice prin: 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. ☐ 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
Aptitudini	Studentul/Absolventul execută corect principalele elemente și procedee tehnice specifice disciplinei, aplică rezolvări tactice de bază în situații de luptă și utilizează metode adecvate pentru dezvoltarea calităților motrice specifice disciplinei.
Responsabilitate și autonomie	Studentul/Absolventul participă activ și responsabil la activitățile practice, respectă regulamentul și principiile fair-play-ului, își autoevaluează performanța și practică independent exercitiile de pregătire fizică în scop recreativ, formativ și de menținere a sănătății.

7. Conținuturi

Lucrări practico-metodice – 28 ore: Lecția nr. 1 : Lecție introductivă. Normele de protecție a muncii pentru semestrul I Lecția nr. 2: poziția fundamentală – garda și deplasări. Lecțiile nr. 3-6 : atacuri de pumn și aparări specifice Lecțiile nr. 7-8 : atacuri de picior și aparări specifice Lecțiile nr. 9-11 : atacuri de cot și aparări specifice Lecțiile nr. 12-13 : atacuri de genunchi și aparări specifice Lecția nr. 14 : Susținerea testelor de motricitate și a probelor de control	Metode de predare Prezentare PowerPoint, materiale video, studii de caz, discuții ghidate Tehnici audiovizuale (Prezentare PowerPoint, Prezentare filme), Exersarea practică	Observații ▪ Predare 100% față în față
Bibliografie Bibliografie ▪ Kawaishi M., Ma methode de Self-Defence, ed. Renard a Roubaix, Paris, 1969; ▪ Iordache E., Autoapărarea fără armă, ed. Romfel, București, 1992; ▪ Nakayama M., Karate zur Selbstverteidigung vol 1-2 , 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; ▪ 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		

8. 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.

9. Evaluare

Tip de activitate	9.1. Criterii de evaluare	9.2. Metode de evaluare	9.3. Pondere din nota finală

9.5. Lucrări practice	- interesul acordat disciplinei prin participarea sistematică la lecțiile practice (2h/săptămână)	- evaluare individuală față în față	50%
	- evaluarea inițială și intermediară prin teste și probe de control	- evaluare individuală față în față	50%
			100%
Standard minim de performanță			
● participarea la 50 % din numărul total de lecții (studenții care nu îndeplinesc acest prag pe parcursul semestrului trebuie să recupereze cel puțin 5 lecții practice pentru a se putea prezenta la examenul de restanță); ● trecerea probelor și testelor de motricitate ● însușirea minimă a noțiunilor generale predate.			

Data completării
30.09.2026

Semnătura titularului de curs

Semnătura titularului de seminar
Asist univ. dr. Deliu Robert Daniel

Data avizării în Consiliul DEFS,
30.09.2026

Semnătura Directorului de Departament
Stoica Alina-Mihaela

FISA DISCIPLINEI
An universitar 2026-2027

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	Educație fizică și sport
1.5. Ciclul de studii	Licență
1.6. Programul de studii	

2. Date despre disciplină

2.1. Denumirea disciplinei	AUTOAPARARE						
2.2. Titularul activităților de curs							
2.3. Titularul activităților de seminar	Asist. univ dr. Deliu Robert Daniel						
2.4. Anul de studiu	I, II	2.5. Semestrul	I	2.6. Tipul de evaluare	V	2.7. Regimul disciplinei	DOB/DFA

3. Timpul total estimat

3.1. Număr de ore pe săptămână	2	3.2. Din care Curs		3.3. Lucrări practice	2
3.4. Total ore din planul de învățământ	28	3.5. Din care Curs		3.6. Lucrări practice	28
Distribuția fondului de timp					Ore
Studiul după manual, suport de curs, bibliografie și notițe					4
Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate și pe teren					4
Pregătire seminarii/ laborator, teme, referate, portofolii și eseuri					4
Tutoriat					2
Examinări					4
Alte activități (participare la activități artistice și competiții sportive)					4
3.7. Total ore de studiu individual					22
3.8. Total ore pe semestru					50
3.9. Număr de credite					2

4. Precondiții (acolo unde este cazul)

4.1. de currinculum	•
4.2. de competențe	•

5. Condiții (acolo unde este cazul)

5.1. de desfășurare a cursului	•
5.2. de desfășurare a seminarului/ laboratorului	•

6. Rezultatele învățării

Cunoștințe	1. Cunoaștere și înțelegere. ☐ 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 accidente) 2. Explicare și interpretare. ☐ 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) Interpretarea parametrilor somatici și funcționali conform standardelor existente Interpretarea parametrilor somatici și funcționali conform standardelor existente 3. Instrumental – aplicative ☐ Predarea: respirației corecte, pozițiilor de bază, principalelor forme de exersare specifice prin: 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. ☐ 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
Aptitudini	Studentul/Absolventul execută corect principalele elemente și procedee tehnice specifice disciplinei, aplică rezolvări tactice de bază în situații de luptă și utilizează metode adecvate pentru dezvoltarea calităților motrice specifice disciplinei.
Responsabilitate și autonomie	Studentul/Absolventul participă activ și responsabil la activitățile practice, respectă regulamentul și principiile fair-play-ului, își autoevaluează performanța și practică independent exercitiile de pregătire fizică în scop recreativ, formativ și de menținere a sănătății.

7. Conținuturi

Lucrări practico-metodice – 28 ore: Lecția nr. 1 : Lecție introductivă. Normele de protecție a muncii pentru semestrul al II-lea Lecția nr. 2: recapitulare tehnici semestrul I Lecțiile nr. 3-6 : atacuri de picior si aparari specifice Lecțiile nr. 7-8 : luxari si aparari specifice Lecțiile nr. 9-11 : aparari din situatii specifice Lecțiile nr. 12-13 : imitare in conditii optime a luptei Lecția nr. 14 : Susținerea testelor de motricitate și a probelor de control	Metode de predare Prezentare PowerPoint, materiale video, studii de caz, discuții ghidate Tehnici audiovizuale (Prezentare PowerPoint, Prezentare filme), Exersarea practică	Observații ▪ Predare 100% față în față
Bibliografie Bibliografie ▮ Kawaishi M., Ma methode de Self-Defence, ed. Renard a Roubaix, Paris, 1969; ▮ Iordache E., Autoapărarea fără armă, ed. Romfel, București, 1992; ▮ Nakayama M., Karate zur Selbstverteidigung vol 1-2 , 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; ▮ Colectivul DEFS, coord. Aducovschi D.,Sistemul de evaluare la educație fizică – pe discipline sportive – în Universitatea din Bucuresti, 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		

8. 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.

9. Evaluare

Tip de activitate	9.1. Criterii de evaluare	9.2. Metode de evaluare	9.3. Pondere din nota finală

9.5. Lucrări practice	- interesul acordat disciplinei prin participarea sistematică la lecțiile practice (2h/săptămână)	- evaluare individuală față în față	50%
	- evaluarea inițială și intermediară prin teste și probe de control	- evaluare individuală față în față	50%
			100%
Standard minim de performanță			
● participarea la 50 % din numărul total de lecții (studenții care nu îndeplinesc acest prag pe parcursul semestrului trebuie să recupereze cel puțin 5 lecții practice pentru a se putea prezenta la examenul de restanță); ● trecerea probelor și testelor de motricitate ● însușirea minimă a noțiunilor generale predate.			

Data completării
30.09.2026

Semnătura titularului de curs

Semnătura titularului de seminar
Asist univ. dr. Deliu Robert Daniel

Data avizării în Consiliul
DEFS,
30.09.2026

Semnătura Directorului de Departament
Stoica Alina-Mihaela