

FISA DISCIPLINEI

Anul universitar 2026-2026

Semestrul I

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	Karate do						
2.2. Titularul activităților de curs	Lector univ. dr. Leștaru Marius						
2.3. Titularul activităților de seminar	Lector univ. dr. Leștaru Marius						
2.4. Anul de studiu	I,II	2.5. Semestrul	I	2.6. Tipul de evaluare	V	2.7. Regimul disciplinei	DOB

3. Timpul total estimat

3.1. Număr de ore pe săptămână	2	3.2. Din care Curs	1	3.3. Lucrări practice	1
3.4. Total ore din planul de învățământ	28	3.5. Din care Curs	14	3.6. Lucrări practice	14
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	Studentul/Absolventul explică noțiunile fundamentale privind istoricul, etica, regulamentul, tehnica exercițiilor specifice disciplinei karate-do, precum și rolul acestora în dezvoltarea capacităților motrice și menținerea unui stil de viață activ și sănătos.
Aptitudini	Studentul/Absolventul execută corect principalele elemente și procedee tehnice specifice karate-do 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 karate-do în scop recreativ, formativ și de menținere a sănătății.

7. Conținuturi

7.1. Curs -14 ore	Metode de predare	Observații
Semestrul 1	Prezentare PowerPoint, materiale video, studii de caz, discuții ghidate	Predare 100% față în față
1. Educația fizică și sportivă – un demers pentru starea de sănătate a tinerilor – 2 ore		
2. Particularitățile morfologice, fiziologice, psihice și motrice ale tinerilor, beneficiile activității fizice în plan somatic, funcțional, motric și psihic – 2 ore		
3. Ce este karate-do, conceptul de artă marțială, norme de etică și etichetă în karate do		
4. Exercițiul fizic - mijloc specific al discip. karate		
5. Biochimia efortului – particularitățile în efort și perioada de refacere		
6. Principii de bază în karate		
7. Elemente de bază în karate		
8. Tehnici de bază		
9. Exercițiile de kata în karate		
10. Exercițiile de kumite în karate		
11. Artele marțiale – sistem de educație fizică, optimizare și protecție personală.		
12. Evaluarea cunoștințelor însușite		
7.2. Lucrări practico-metodice - 14 ore	Metode de predare	Observații
1. Lecție introductivă	Exersare practică, Tehnici audiovizuale (Prezentare Power Point, Prezentare filme)	Predare 100% față în față
2. Verificare inițială		
3. Studiul principiilor de bază din karate do: • Forma corectă • Puterea și viteza • Con tracția și decon tracția • Optimizarea potențialului corpului • Ritmul sau timingul • Implicarea șoldurilor • Respirația		
4. Studiul pozițiilor de luptă. Echilibrul dinamic • Zenkutsu-dachi, Kokutsu-dachi, Kiba-dachi		

5-8 Învățarea tehnicii de bază pentru apărare		
9-12 Învățarea tehnicilor de bază pentru atac		
13. Învățarea, exersarea și perfecționarea exercițiilor de Kata		
14. Evaluare practică și teoretico-metodică, verificare intermediară		
Bibliografie A. Suport de curs principal - Leștaru M., <i>Karate do : manual pentru studenți</i> , Editura Universității din București, 2010; B. Material de aprofundare - Colectivul DEFS, coord. Aducovski D., (2008). <i>Sistemul de evaluare la educație fizică – pe discipline sportive – în Universitatea din Bucuresti</i>, Editura Universității din București, Ganciu, M., Aducovski, D., Gozu, B., Stoica, A.M., Stoicoviciu, A., Gulap, M., Cristea, M., (2010). <i>Activitatea fizică independentă și valorificarea prin mișcare a timpului liber – Vol.I</i>, Editura Universității din București; - 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; - Masataka M., <i>Fundamentals of Karate-do</i>. ed.Dojo-Kun Publishing, Tokyo, 2010. C. Alte surse utile - DVD-uri, internet - Colectivul DEFS, (2005). <i>Designul instrucțional în optimizarea instruirii echipelor reprezentative ale Universității din București</i>, Editura Universității din București Teste EUROFIT		

8. 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.

9. Evaluare

Tip de activitate	9.1. Criterii de evaluare	9.2. Metode de evaluare	9.3. Pondere din nota finală
9.4. Curs	- evaluarea semestrială prin verificarea cunoștințelor teoretico-metodice	- evaluare individuală față în față	20%
	- testarea continuă pe parcursul semestrului	- evaluare individuală față în față	10%

9.5. Lucrări practice	- interesul acordat disciplinei prin participarea sistematică la lecțiile practice (2h/săptămână)	- evaluare individuală față în față	30%
	- evaluarea inițială, intermediară și finală prin teste și probe de control	- evaluare individuală față în față	40%
			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
Lector univ. Marius Leștaru

Semnătura titularului de seminar
Lector univ. Marius Leștaru

Data avizării în departament
30.09.2026

Semnătura Directorului de Departament
Stoica Alina-Mihaela

FISA DISCIPLINEI

Anul universitar 2026-2026

Semestrul II

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	Karate do						
2.2. Titularul activităților de curs	Lector univ. dr. Leștaru Marius						
2.3. Titularul activităților de seminar	Lector univ. dr. Leștaru Marius						
2.4. Anul de studiu	I,II	2.5. Semestrul	II	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	1	3.3. Lucrări practice	1
3.4. Total ore din planul de învățământ	28	3.5. Din care Curs	14	3.6. Lucrări practice	14
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	Studentul/Absolventul explică noțiunile fundamentale privind istoricul, etica, regulamentul, tehnica exercițiilor specifice disciplinei karate-do, precum și rolul acestora în dezvoltarea capacităților motrice și menținerea unui stil de viață activ și sănătos.
Aptitudini	Studentul/Absolventul execută corect principalele elemente și procedee tehnice specifice karate-do 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 karate-do în scop recreativ, formativ și de menținere a sănătății.

7. Conținuturi

7.1. Curs -14 ore	Metode de predare	Observații
	Conferință	Predare 100% față în față
1. Particularitățile bio-psiho-motrice ale tinerilor	Studiu individual	
2. Pregătirea psihologică în karate – do /antrenamentul mental		
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		
14 Legislația sportului	Observare Modelarea comportamentului	
7.2. Lucrări practico-metodice – 14 ore	Metode de predare	Observații
1. Principii fundamentale aprofundate în lecția de karate do	Exersare practică Tehnici audiovizuale (Prezentare Power Point, Prezentare filme, Prezentare materiale audio, E-mail)	Predare 100% față în față
2.Metode de exersare individuală în karate do: - Ki-hon - Ten-no-kata - Kata Taikyoku Shodan - Kata Heian Shodan		
3-4 Exerciții prestabilite de luptă executate cu un partener la cinci pași și trei pași: - Exerciții de control cu partener - Gohon Kumite - Sanbon Kumite		

5-8 Exerciții prestabilite de luptă executate cu unul sau mai mulți parteneri la un pas : • Exerciții de control cu partener • Ippon Kumite • Jiyu Ippon Kumite • Happo Kumite		
9-11 Consolidarea și perfecționarea elementelor tehnice de kihon însușite: • Elemente tehnice specifice nivelului 8 Kyu • Elemente tehnice specifice nivelului avansat corespunzător		
12-13 Consolidarea și perfecționarea elementelor tehnice de Kata însușite • Participare la Cupa Universității		
14 Verificare finală		
Bibliografie A. Suport de curs principal • Leștaru M., <i>Karate do : manual pentru studenți</i> , Editura Universității din București, 2010; B. Material de aprofundare • Colectivul DEFS, coord. Aducovschi D., (2008). <i>Sistemul de evaluare la educație fizică – pe discipline sportive – în Universitatea din Bucuresti</i>, Editura Universității din București, Ganciu, M., Aducovschi, D., Gozu, B., Stoica, A.M., Stoicoviciu, A., Gulap, M., Cristea, M., (2010). <i>Activitatea fizică independentă și valorificarea prin mișcare a timpului liber – Vol.I</i>, Editura Universității din București; • 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; • Masataka M., <i>Fundamentals of Karate-do</i>. ed.Dojo-Kun Publishing, Tokyo, 2010. C. Alte surse utile • DVD-uri, internet • Colectivul DEFS, (2005). <i>Designul instrucțional în optimizarea instruirii echipelor reprezentative ale Universității din București</i>, Editura Universității din București Teste EUROFIT		

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

În cazul activităților fizice, prin practicarea karate-do Shotokan, se vor dezvolta voința, rezistența crescută la disconfort și vigoarea prelungită. În cazul activităților intelectuale, se vor manifesta atitudini pozitive, echilibrate și responsabile față de domeniul științific. Se vor cultiva principii oneste pentru mediul științific centrat pe valori și relații democratice. În societate, se va urmări promovarea unui sistem de valori culturale, morale și civice. Pe plan personal, se va obține valorificarea optimă și creativă a propriului potențial. În plan profesional, se va realiza implicarea în dezvoltarea instituțională și în promovarea inovațiilor științifice, a inițiativei, precum și angajarea în relații de parteneriat cu alte persoane sau instituții cu responsabilități similare. Funcția formativă a educației fizice 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
9.4. Curs	- evaluarea semestrială prin verificarea cunoștințelor teoretico-metodice	- evaluare individuală față în față	20%
	- testarea continuă pe parcursul semestrului	- evaluare individuală față în față	10%
9.5. Lucrări practice	- interesul acordat disciplinei prin participarea sistematică la lecțiile practice (2h/săptămână)	- evaluare individuală față în față	30%
	- evaluarea inițială, intermediară și finală prin teste și probe de control	- evaluare individuală față în față	40%
			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
Lector univ. Marius Leștaru

Semnătura titularului de seminar
Lector univ. Marius Leștaru

Data avizării în
departament
30.09.2026

Semnătura Directorului de
Departament
Stoica Alina-Mihaela