

## FIȘA DISCIPLINEI

### 1. Date despre program

1.1 Instituția de învățământ superior	UNIVERSITATEA BABEȘ-BOLYAI
1.2 Facultatea	FACULTATEA DE EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORT
1.3 Departamentul	SPORTURI INDIVIDUALE
1.4 Domeniul de studii	EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORT
1.5 Ciclul de studii	LICENȚĂ
1.6 Programul de studiu / Calificarea	SPORT ȘI PERFORMANȚĂ MOTRICĂ/ antrenor, Profesor de educație fizică

### 2. Date despre disciplină

2.1 Denumirea disciplinei	JUDO– TEORIE SI PRACTICA						
2.2 Titularul activităților de curs	Conf.univ.dr. IOAN- NELU POP						
2.3 Titularul activităților de seminar / LP	Conf.univ.dr. IOAN- NELU POP						
2.4 Anul de studiu	I	2.5 Semestrul	II	2.6. Tipul de evaluare	E	2.7 Regimul disciplinei	DD

### 3. Timpul total estimat (ore pe semestru al activităților didactice)

3.1 Număr de ore pe săptămână	3	Din care: 3.2 curs	1	3.3 seminar/LP	2
3.4 Total ore din planul de învățământ	42	Din care: 3.5 curs	14	3.6 seminar/LP	28
Distribuția fondului de timp:					Ore
Studiul după manual, suport de curs, bibliografie și notițe					26
Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate și în sala					12
Pregătire seminarii/laboratoare, teme, referate, portofolii și eseuri					10
Tutoriat					6
Examinări					2
Alte activități:					2
3.7 Total ore studiu individual					58
3.8 Total ore pe semestru					42
3.9 Numărul de credite					4

### 4. Precondiții (acolo unde este cazul)

4.1 de curriculum	<ul style="list-style-type: none"><li>Nu este cazul</li></ul>
4.2 de competențe	<ul style="list-style-type: none"><li>Nu este cazul</li></ul>

### 5. Condiții (acolo unde este cazul)

5.1 De desfășurare a cursului	<ul style="list-style-type: none"><li>Sală de curs dotată cu aparatură de videoproiecție</li></ul>
5.2 De desfășurare a seminarului/laboratorului	<ul style="list-style-type: none"><li>Sală de sport dotată cu saltele de Judo, kimonouri</li></ul>

## 6. Competențele specifice acumulate

<b>Competențe profesionale</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• C 1. Proiectarea modulară (Educație fizică și sportivă) și planificarea conținuturilor de bază ale domeniului cu orientare interdisciplinară</li> <li>• C 2. Organizarea curriculumului integrat și a mediului de instruire și învățare, cu accent interdisciplinar (Educație fizică și sportivă)</li> <li>• C 3. Evaluarea creșterii și dezvoltării fizice și a calității motricității potrivit cerințelor/obiectivelor specifice educației fizice și sportive, a atitudinii față de practicarea independentă a exercițiului fizic</li> <li>• C 5. Evaluarea nivelului de pregătire a practicanților activităților de educație fizică și sport</li> </ul>
<b>Competențe transversale</b>	-

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

7.1 Obiectivul general al disciplinei	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Dobândirea de cunoștințe teoretice și practice referitoare la învățarea și consolidarea principalelor elemente și procedee tehnice specifice Judo-ului, precum și a principalelor noțiuni de regulament</li> </ul>
7.2 Obiectivele specifice	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Acumularea unor cunostinte legate de metodică învățării de procedee tehnice, noțiuni de terminologie și regulament precum și indicații privind folosirea mijloacelor judoului în activitatea de educație fizică și sport din școală.</li> <li>• Însușirea principalelor mijloace necesare pregătirii fizice specifice judokanilor începători precum și bagajul minim de cunostinte tehnice necesare</li> <li>• Mijloacele pregătirii fizice specifice cât și procedeele tehnice cuprinse în cursul practic pot fi folosite în lecția de educație fizică școlară pentru completarea pregătirii motrice a elevilor</li> </ul>

## 8. Conținuturi

8.1 Curs	Metode de predare	Observații
Istoricul și evoluția Judo-ului.	Curs interactiv	2 ore
Clasificarea tehnicilor a Judo-ului.	Curs interactiv	2 ore
Elementele de bază ale judoului.	Curs interactiv	2 ore
Metodica învățării tehnicilor de aruncare din picioare(NAGE-WAZA)	Curs interactiv	2 ore
Metodica învățării tehnicilor de luptă la sol(NE WAZA)	Curs interactiv	2 ore
Regulamentul competițiilor de Judo.	Curs interactiv	2 ore
Lecția de judo.	Curs interactiv	2 ore
		Total 14 ore
<b>Bibliografie</b> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. HANTĂU I. Manual de judo, Editura Didactică și Pedagogică, București, 1996</li> <li>2. HANTĂU I., Bocioacă L. Antrenamentul în judo – pregătirea fizică și tehnică, Editura Universitatea, Pitești, 1998</li> <li>3. MURARU A. Lecții de judo. București, Editura Sport-Turism 1975</li> <li>4. POP I N, JUDO-Caiet de Lucrări Practice, Editura MGI Cluj-Napoca, 2008</li> <li>5. POP I N, JUDO-Curs de Baza, Editura MGI, Cluj-Napoca, 2009</li> </ol>		

<b>8.2 Seminar / LP</b>	Metode de predare	Observații
1. Metodica invatarii caderilor (UKEMI)	Explicație, demonstrație, repetare	2 ore
2. Metodica invatarii pozitilor de garda (SHIZENTAI)	Explicație, demonstrație, repetare	2 ore
3. Metodica invatarii deplasarilor (SHINTAI)	Explicație, demonstrație, repetare	2 ore
4. Metodica invatarii prizelor, dezechilibrarilor si intrarilor (KUMI-KATA, KUZUSHI, TSUKURI)	Explicație, demonstrație, repetare	4 ore
5. Metodica invatarii tehnici din picioare (NAGE-WAZA)	Explicație, demonstrație, repetare	6 ore
6. Metodica invatarii tehnici la sol (NE-WAZA)	Explicație, demonstrație, repetare	6 ore
7. RANDORI forma de lupta	Explicație, demonstrație, repetare	6 ore
		<b>Total 28 ore</b>

#### Bibliografie

1. HANTĂU I. Manual de judo, Editura Didactica si Pedagogica, Bucuresti, 1996
2. HANTĂU I., Bocioaca L. Antrenamentul in judo – pregatirea fizica si tehnica, Editura Universitatea, Pitesti, 1998
3. MURARU A. Lecții de judo. București, Editura Sport-Turism 1975
4. POP I N „JUDO-Caiet de Lucrari Practice,Editura MGI Cluj-Napoca, 2008
5. POP I N „JUDO-Curs de Baza,Editura MGI,Cluj-Napoca,2009

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

Conținutul disciplinei este coroborat așteptările reprezentanților comunității, a asociațiilor profesionale și angajatorilor (Inspectoratul Școlar Județean, Cluburi Sportive Școlare, Licee și Școli generale) respectând cerințele programei școlare din învățământul preuniversitar.

#### **10. Evaluare**

Tip activitate	10.1 Criterii de evaluare	10.2 Metode de evaluare	10.3 Pondere din nota finală
10.4 Curs	Explicarea corectă a con-ceptelor și noțiunilor spe-cifice Judo- ului	Evaluare scrisă	40%
	Cunoașterea și prezentarea principalelor noțiuni de regulament in Judo	Evaluare scrisă	20%
10.5 Seminar/LP	Execuția corectă a elemen-telor și procedeeleor tehnice pentru proba practică	Evaluare practică	20%
	Punerea în practică în timpul luptei (Randori) a elementelor și procedeeleor tehnice	Evaluare practică	20%
10.6	Standard minim de performanță		
Cunoașterea și aplicarea mijloacelor de rezolvare a obiectivelor instructiv-educative și a structurilor de exerciții prevăzute în programa școlară în învățământul preuniversitar			

Semnătura titularului de curs                      Semnătura titularului de seminar  
Conf.univ.dr. IOAN- NELU POP                      Conf.univ.dr. IOAN- NELU POP

Semnătura directorului de departament

Conf.univ.dr. IOAN- NELU POP