

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	JOCURI SPORTIVE
1.4 Domeniul de studii	EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORT
1.5 Ciclul de studii	LICENȚĂ
1.6 Programul de studiu / Calificarea	SPORT SI PERFORMANTA MOTRICA / Profesor de educație fizică/Antrenor într-o ramură de sport

2. Date despre disciplină

2.1 Denumirea disciplinei	METODICA ANTRENAMENTULUI PE RAMURA DE SPORT - JUDO- INCEPATORI						
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	III	2.5 Semestrul	V	2.6. Tipul de evaluare	E	2.7 Regimul disciplinei	DS

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

3.1 Număr de ore pe săptămână	4	Din care: 3.2 curs	2	3.3 seminar/LP	2
3.4 Total ore din planul de învățământ	56	Din care: 3.5 curs	28	3.6 seminar/LP	28
Distribuția fondului de timp:					ore
Studiul după manual, suport de curs, bibliografie și notițe					34
Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate și pe teren					24
Pregătire seminarii/laboratoare, teme, referate, portofolii și eseuri					16
Tutoriat					12
Examinări					4
Alte activități:					4
3.7 Total ore studiu individual	94				
3.8 Total ore pe semestru	150				
3.9 Numărul de credite	6				

4. Precondiții (acolo unde este cazul)

4.1 de curriculum	• Nu este cazul
4.2 de competențe	• Nu este cazul

5. Condiții (acolo unde este cazul)

5.1 De desfășurare a cursului	• Sală de curs dotată cu aparatură de videoproiecție
5.2 De desfășurare a seminarului/laboratorului	• Sală de sport cu saltele de Judo, kimonouri

6. Competențele specifice acumulate

Competențe profesionale	<ul style="list-style-type: none"> • C 1. Proiectarea modulară (Educație fizică și sportivă) și planificarea conținuturilor de bază ale domeniului cu orientare interdisciplinară • C 2. Organizarea curriculumului integrat și a mediului de instruire și învățare, cu accent interdisciplinar (Educație fizică și sportivă) • C 4. Descrierea, explicarea și demonstrarea conținuturilor specifice pe ramură de sport • C 5. Evaluarea nivelului de pregătire a practicanților activităților de educație fizică și sport
Competențe transversale	-

7. Obiectivele disciplinei (reieșind din grila competențelor acumulate)

7.1 Obiectivul general al disciplinei	<ul style="list-style-type: none"> • Dobândirea de cunoștințe teoretice și practice referitoare la învățarea și consolidarea principalelor elemente și procedee tehnice specifice judoului, precum și a principalelor noțiuni de regulament
7.2 Obiectivele specifice	<ul style="list-style-type: none"> • acumularea unor cunostinte legate de metodică învățării de procedee tehnice • însușirea unor noțiuni de terminologie și regulament • indicații privind folosirea mijloacelor judoului în activitatea de educație fizică și sport din școală.

8. Conținuturi

8.1 Curs	Metode de predare	Observații
Scurt istoric și caracteristicile de bază ale judoului.	Curs interactiv	4 ore
Metodica învățării: caderilor, pozițiilor de gardă, deplasărilor, dezechilibrărilor și intrărilor.	Curs interactiv	4 ore
Metodica învățării tehnicilor din picioare (nage waza) și sol (ne waza).	Curs interactiv	4 ore
Selectia primară, secundară și orientarea sportivă în Judo.	Curs interactiv	4 ore
Metodica instruirii în Judo: principii și metode.	Curs interactiv	4 ore
Optimizarea pregătirii Judoului.	Curs interactiv	4 ore
Metodica folosirii elementelor de judo în lecția de educație fizică școlară - Lecția de judo.	Curs interactiv	4 ore
		Total 28 ore

Bibliografie

1. Bocioacă, L. – Puterea în judo, Ed. BREN, București, 2003.
2. Bocioacă, L. – Analiza curbei forță-timp în judo, Sesiunea anuală de comunicări științifice, ANEFS, București, 2001.
3. Hantău, I., Bocioacă, L. – Antrenamentul în judo, Ed. Univ. Pitești, 1998.
4. Hantău, I. – Studiu privind optimizarea procesului de instruire și antrenament în judo-ul de performanță, Teză de doctorat, ANEFS, București, 1995.
5. Hantău, I. – Structura antrenamentului la judo, Ed. Printech, București, 2000.
6. Hantău, I. – Instruire și antrenament, București 2005
7. Pop, I., Voda S. - Curs de Baza.
8. Pop, I. - Curs Specializare Nivel 1.

8.2 Seminar / LP	Metode de predare	Observații
1. Metodica invatarii caderilor (UKEMI).	Explicație, demonstrație, repetare	2 ore
2. Metodica invatarii caderilor(USHIRO si MAE UKEMI).	Explicație, demonstrație, repetare	2 ore
3. Metodica invatarii pozitiilor de garda (SHIZENTAI).	Explicație, demonstrație, repetare	2 ore
4. Metodica invatarii deplasarilor (SHINTAI).	Explicație, demonstrație, repetare	2 ore
5. Metodica invatarii prizelor si dezechilibrarilor si (KUMI-KATA, KUZUSHI).	Explicație, demonstrație, repetare	2 ore
6. Metodica invatarii intrarilor in procedee(TSUKURI).	Explicație, demonstrație, repetare	2 ore
7. Metodica invatarii tehnici din picioare (NAGE-WAZA)-tehnica de picior(ASHI- WAZA).	Explicație, demonstrație, repetare	2 ore
8. Tehnica de sold(KOSHI-WAZA).	Explicație, demonstrație, repetare	2 ore
9. Tehnica de umar si brat(KATAME-WAZA).	Explicație, demonstrație, repetare	2 ore
10. Tehnica de sacrificiu(SUTEMI- WAZA).	Explicație, demonstrație, repetare	2 ore
11. Metodica invatarii tehnici la sol (NE-WAZA)- procedee de imobilizare(OSAE-KOMI-WAZA).	Explicație, demonstrație, repetare	2 ore
12. Tehnici de strangulare(SHIME-WAZA).	Explicație, demonstrație, repetare	2 ore
13. Tehnici de luxare(KANSETSU-WAZA).	Explicație, demonstrație, repetare	2 ore
14. RANDORI forma de lupta	Explicație, demonstrație, repetare	2 ore
Total 28 ore		

Bibliografie

1. Bocioacă, L. – Puterea în judo, Ed. BREN, București, 2003.
2. Bocioacă, L. – Analiza curbei forță-timp în judo, Sesiunea anuală de comunicări științifice, ANEFS, București, 2001.
3. Hantău, I., Bocioacă, L. – Antrenamentul în judo, Ed. Univ. Pitești, 1998.
4. Hantău, I. – Studiu privind optimizarea procesului de instruire și antrenament în judo-ul de performanță, Teză de doctorat, ANEFS, București, 1995.
5. Hantău, I. – Structura antrenamentului la judo, Ed. Printech, București, 2000.
6. Hantău, I. –Instruire si antrenament,Bucuresti 2005
7. Pop ,I..Voda S.-Curs de Baza.
8. Pop ,I -Curs Specializare Nivel 1.

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	50%
10.5 Seminar/LP	Execuția corectă a elemen-telor și procedeele tehnice pentru proba practică	Evaluare practică	25%
	Punerea în practică în timpul luptei (randori) a elemente- lor și procedeele tehnice	Evaluare practică	25%

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
Conf.univ.dr. IOAN- NELU POP

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

Semnătura directorului de departament

Conf.univ.dr. BACIU ALIN