

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 | ȘTIINȚA SPORTURLUI ȘI EDUCAȚIEI FIZICE |
| 1.5 Ciclul de studii | MASTER |
| 1.6 Programul de studiu / Calificarea | ANTRENAMENT SI PERFORMANTA SPORTIVA / Profesor de educație fizică /Antrenor intr- o ramura sportiva |

2. Date despre disciplină

| | | | | | | | |
|---|---|---------------|----|------------------------|----|-------------------------|----|
| 2.1 Denumirea disciplinei | STAGIU DE PRACTICA ÎN CLUBURI SI ASOCIATII SPORTIVE -JUDO– SENIORI P2 | | | | | | |
| 2.2 Titularul activităților de curs | Conf.univ.dr. POP IOAN- NELU | | | | | | |
| 2.3 Titularul activităților de seminar / LP | Conf.univ.dr. POP IOAN- NELU | | | | | | |
| 2.4 Anul de studiu | I | 2.5 Semestrul | II | 2.6. Tipul de evaluare | VP | 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 | | 3.3 seminar/LP | 4 |
| 3.4 Total ore din planul de învățământ | 56 | Din care: 3.5 curs | | 3.6 seminar/LP | 56 |
| Distribuția fondului de timp: | | | | | Ore |
| Studiul după manual, suport de curs, bibliografie și notițe | | | | | 30 |
| Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate și în sala | | | | | 30 |
| Pregătire seminarii/laboratoare, teme, referate, portofolii și eseuri | | | | | 30 |
| Tutoriat | | | | | 2 |
| Examinări | | | | | 2 |
| Alte activități: | | | | | |
| 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 | <ul style="list-style-type: none"> Să parcurgă disciplina Stagiul de practică în centre de inițiere în sport - începători |
| 4.2 de competențe | <ul style="list-style-type: none"> Capacitate de exprimare motrică și tehnică specifică JUDO- ului |

5. Condiții (acolo unde este cazul)

| | |
|--|--|
| 5.1 De desfășurare a cursului | <ul style="list-style-type: none"> Sală de curs dotată cu aparatură de videoproiecție |
| 5.2 De desfășurare a seminarului/laboratorului | <ul style="list-style-type: none"> Sală de sport dotată 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 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 • 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"> • Cunoașterea și aplicarea mijloacelor de rezolvare a obiectivelor instructiv-educative și a structurilor de exerciții pentru instruirea copiilor și juniorilor. |
| 7.2 Obiectivele specifice | <p>Cunoaștere și înțelegere.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Transmiterea de cunoștințe de specialitate din domeniul educației fizice și sportului cu caracter formativ, aplicabile în lecția de antrenament. • Explicarea și interpretarea unor particularități ale predării procedurilor de Judo în lecția de antrenament. <p>Instrumental-aplicative</p> <ul style="list-style-type: none"> • capacitarea studenților cu deprinderi practico-metodice aplicabile în lecția de antrenament, cu posibilitatea de transfer în activitățile de timp liber. • proiectarea, conducerea și evaluarea activităților practice specifice Judoului; utilizarea unor metode, tehnici, și instrumente de investigare și de aplicare. • Formarea capacității de a arbitra competiții la nivel de copii și juniori. <p>Competențe de comunicare – relaționare:</p> <ul style="list-style-type: none"> • să folosească limbaj de specialitate cu aplicabilitate în lecția de antrenament • să colaboreze pentru rezolvarea sarcinilor de învățare motrică |

8. Conținuturi

| 8.2 Seminar / LP | Metode de predare | Observații |
|---|-------------------|---------------------|
| 1. Conducere parțială a antrenamentului. | | 26 ore |
| 2. Conducere integrală a antrenamentului | | 30 ore |
| | | Total 56 ore |
| <p>Bibliografie</p> <ol style="list-style-type: none"> 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 | | |

6. POP I. NELU 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 | | | |
| 10.5 Seminar/LP | Utilizarea adecvată a metodelor și mijloacelor în cadrul proiectării și conducerii lecțiilor de antrenament sportiv în Judo la nivel de avansați | Evaluare practică | 50% |
| | Prezentarea unui portofoliu din tematica lucrarilor practice | Evaluare practică | 50% |

10.6 Standard minim de performanță

Cunoașterea, înțelegerea, demonstrarea și folosirea în cadrul activității practice și a proiectării didactice a conținuturilor, principiilor și metodologiilor de instruire specifice Judo- ului juvenil

SISTEM CERINȚE PARTEA METODICĂ:

- Întocmirea a 15 planuri de antrenament și conducerea parțială și totală a antrenamentului
- Întocmirea portofoliului pentru stagiul de practică în medii de inițiere sportivă – avansați
- Asistența la 40 antrenamente la copii și juniori și înregistrarea acestora (60 ore)
- Asistența la 15 competiții și înregistrarea acestora (30 ore)
- **PARTICIPAREA OBLIGATORIE** la Campionatul Universitar de Judo, faza pe Facultate, Universitate și pe țară. Implicarea în organizarea acestor campionate pentru fazele locale. (25 ore)

NOTĂ: Numărul total al orelor pentru acest stagiul de practică este de 145, după cum urmează:

- 30 ore Lucrări Practice
- 60 ore de asistență la antrenamente și înregistrarea acestora
- 30 ore asistență la competiții și înregistrarea acestora
- 25 ore implicare în organizarea campionatelor studențești –fazele locale

Semnătura titularului de curs

Semnătura titularului de seminar

Conf.univ.dr.POP IOAN- NELU

Conf.univ.dr POP IOAN- NELU

Semnătura directorului de departament

Conf.univ.dr BACIU ALIN