

## FIȘA DISCIPLINEI

### JUDO

Anul universitar 2026-2027

#### 1. Date despre program

1.1. Instituția de învățământ superior	UNIVERSITATEA BABEȘ-BOLYAI CLUJ-NAPOCA
1.2. Facultatea	FACULTATEA DE EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORT
1.3. Departamentul	DEPARTAMENTUL DE JOCURI SPORTIVE
1.4. Domeniul de studii	EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORT
1.5. Ciclul de studii	LICENȚĂ
1.6. Programul de studii / Calificarea	EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORTIVĂ / LICENȚIAT ÎN EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORT
1.7. Forma de învățământ	ÎNVĂȚĂMÂNT CU FRECVENȚĂ REDUSĂ

#### 2. Date despre disciplină

2.1. Denumirea disciplinei	<b>JUDO</b>	Codul disciplinei	<b>YLR 0034</b>		
2.2. Titularul activităților de curs – Coordonatorul de disciplină	POP IOAN NELU				
2.3. Titularul activităților de seminar / laborator / proiect – asistent	POP IOAN				
2.4. Anul de studiu	1	2.5. Semestrul	2	2.6. Tipul de evaluare	Examen
2.7. Regimul disciplinei	Obligativu	2.8. Tipul disciplinei	Disciplină de specializare (DS)		

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

3.1. Număr de ore pe săptămână IF		din care: 3.2. curs	1	3.3. seminar/ laborator/ proiect	2
3.4. Total ore din planul de învățământ – IFR	42	din care: 3.5.1 SI	58	3.6.	28
		3.5.2 AI	14		
<b>Distribuția fondului de timp pentru studiul individual (SI) și activități de autoinstruire (AI)</b>					<b>ore</b>
Studiul după manual, suport de curs, bibliografie și notițe (AI)					14
Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate și pe teren					34
Pregătire seminare/ laboratoare/ proiecte, teme, referate, portofolii și eseuri (mai mare sau egal cu nr. total ore prevăzut în calendarul disciplinei pentru temele de control)					8
Tutoriat (consiliere profesională)					4
Examinări					8
Alte activități [de ex.: comunicare bidirecțională cu titularul de disciplină / tutorele]					4
<b>3.7. Total ore studiu individual (SI) și activități de autoinstruire (AI)</b>					<b>72</b>
<b>3.8. Total ore pe semestru</b> (număr ECTS x 25 de ore)					<b>100</b>
<b>3.9. Numărul de credite</b>					<b>4</b>

#### 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	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Sală de sport dotată cu saltele de Judo, kimonouri</li> <li>• Participarea activă (desfășurarea de activități fizice) la lucrările practice pe parcursul semestrului este obligatorie în cuantum de minimum 50% din numărul de întâlniri pe semestru;</li> <li>• Persoanele inapte din punct de vedere medical, vor prezenta cadrului didactic responsabil de lucrările practice, înainte de începerea orei, adeverința medicală eliberată de medicul specialist;</li> <li>• Recuperarea tematicii din cadrul unității de învățare la care se absentează, se realizează în săptămâna programată tematicii prin prezentarea la lucrările practice cu o altă grupă;</li> <li>• Utilizarea dispozitivelor mobile sunt permise doar ca parte a interacțiunii aferente lucrărilor practice, în măsura în care se solicită acest lucru;</li> <li>• Filmarea și fotografierea în timpul lucrărilor practice fără acordul profesorului este interzisă;</li> <li>• Prezentarea la lucrările practice se va face folosind echipament sportiv corespunzător disciplinei conform cerințelor cadrului didactic ;</li> </ul> <p>Respectarea normelor de protecție și siguranță este obligatorie.</p>

## 6. Competențe

### 6.1. Competențele dobândite în urma absolvirii programului de studii (se preiau din planul de învățământ)<sup>1</sup>

Competențe profesionale	
Codul competenței	Competență
CP2	Organizarea curriculumului integrat și a mediului de instruire și învățare, cu accent interdisciplinar; Implementation of the integrated curriculum, as well as of the teaching and learning environment, with an interdisciplinary focus;
CP5	Evaluarea nivelului de pregătire a participanților la activitățile de educație fizică și sport; Training level assessment for participants in physical education and sport activities;

### 6.2. Rezultatele învățării specifice programului de studii (se preiau din planul de învățământ)<sup>2</sup>

Rezultatele învățării vizate prin disciplină		
Codul competenței	Cunoștințe și înțelegere (Knowledge and understanding)	Abilități academice specifice (Specific academic skills)

<sup>1</sup> Se vor prelua din Planul de învățământ al programului de studii acele competențe profesionale și/sau transversale la dezvoltarea cărora contribuie disciplina pentru care se elaborează fișa disciplinei. Pentru fiecare competență se va prelua întregul enunț, inclusiv codul competenței, cu formularea care apare în planul de învățământ, fără modificări. Dacă nu se preia nici o competență din oricare din cele două categorii, se șterge linia din tabel aferentă acelei categorii.

<sup>2</sup> Se menționează rezultatele învățării specifice programului de studiu la dezvoltarea cărora contribuie disciplina pentru care se elaborează fișa. Enunțurile, preluate fără modificări din Planul de învățământ în funcție de tipul disciplinei (DF/DS/DC) se trec în dreptul competenței asociate.

<b>CP2</b>	<p>6. Studentul/Absolventul explică și interpretează concepte generale, principii și metode de bază din domeniul motricității umane, al organizării și conducerii activității specifice domeniului, în contexte formative, educative, competiționale, terapeutice și organizaționale.</p> <p>6. The student/graduate explains and interprets general concepts, principles, and basic methods related to human motor skills, the organisation, and management of field-specific activities within formative, educational, competitive, therapeutic, and organisational contexts.</p>	<p>6. The student/graduate -interprets the main meanings of the basic concepts of physical education theory, methodology, and practice, as well as of sports, kinesitherapy, and management; -gathers, selects, and processes data used for the purpose of analysing theoretical and experimental results.</p>
<b>CP5</b>	<p>9. Studentul/absolventul explică diferite metode de predare a activităților motrice, în vederea favorizării însușirii de cunoștințe și a creșterii eficienței actului educațional.</p> <p>9. The student/graduate explains various methods of teaching motor activities in order to promote knowledge acquisition and increase educational efficiency.</p>	<p>9. The student/graduate -selects teaching methods appropriate to the training objectives; -uses teaching methods in accordance with the content of the training programmes.</p>

## 7. Rezultatele învățării specifice disciplinei

<b>Cunoștințe și înțelegere (Knowledge and understanding)</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Descrierea conceptelor de bază în Judo: Studentii vor fi capabili să identifice și să descrie obiectivele, caracteristicile, conținutul, sistematizarea, efectele și principiile tehnico-metodice ale Judo-ului;</li> <li>• Identificarea mijloacelor fundamentale ale Judo-ului: Studentii vor identifica mijloacele din Judo și le vor aplica în lecția de educație fizică cât și în activitățile cotidiene.</li> <li>• Analiza structurii unei lecții de Judo: Studentii vor analiza metodologia de alcătuire a unui program de Judo și principiile care stau la baza conceperii acestuia în lecția de educație fizică și sport.</li> </ul>
<b>Abilități academice specifice (Specific academic skills)</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Educarea executării procedurilor tehnice corect și dezvoltarea motricității: Studentii vor demonstra și aplica complexe de exerciții și tehnici cu rol în creșterea motricității.</li> <li>• Aplicarea tehnicii de execuție a principalelor grupe de mijloace cu care acționează Judo-ul: Studentii vor demonstra și aplica tehnica de execuție a procedurilor tehnice.</li> <li>• Coordonarea și sincronizarea mișcărilor: Studentii vor executa tehnicile din Judo cu accent pe coordonarea mișcărilor și vor demonstra capacitatea de a sintetiza mișcărilor în timpul luptei.</li> <li>• Evaluarea și corectarea execuției tehnice: Studentii vor evalua și corecta tehnica de execuție a tehnicilor din Judo pentru a îmbunătăți eficiența și siguranța execuțiilor.</li> <li>• Aplicarea strategiei metodice de conducere a unei lecții cu mijloace din Judo: Studentii își vor însuși strategia metodică de învățare a tehnicilor din Judo aplicabile în lecția de educație fizică, cu posibilitatea de transfer în activitățile de timp liber.</li> </ul>

## 8. Conținuturi

8.1 SI	Metode de predare - învățare	Observații <sup>3</sup>
1. Istoricul și evoluția Judo-ului.	SI	
2. Clasificarea tehnicilor a Judo-ului.	SI	

<sup>3</sup> De exemplu aspecte organizatorice, recomandări pentru studenți, aspecte specifice legate de curs/seminar cum ar fi invitarea unor practicieni în domeniu etc.

3.Elementele de baza ale judoului.	SI	
4.Metodica invatarii tehnicilor de aruncare din picioare (NAGE-WAZA)	SI	
5.Metodica invatarii tehnicilor de lupta la sol (NE WAZA)	SI	
6.Regulamentul competițiilor de Judo.	SI	
7.Lectia de judo.	SI	

#### Bibliografie

1. HANTĂU I. Manual de judo, Editura Didactica si Pedagogica, Bucuresti, 1996
2. HANTĂU I., Bocioaca L. Antrenamentul in judo – pregătirea 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

POP I N ,JUDO-Curs de Baza,Editura MGI,Cluj-Napoca,2009

8.2 Seminar / laborator	Metode de predare - învățare	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	

#### Bibliografie

1. HANTĂU I. Manual de judo, Editura Didactica si Pedagogica, Bucuresti, 1996
2. HANTĂU I., Bocioaca L. Antrenamentul in judo – pregătirea 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

POP I N ,JUDO-Curs de Baza,Editura MGI,Cluj-Napoca,2009

## 9. Evaluare

Tip activitate	9.1 Criterii de evaluare <sup>4</sup>	9.2 Metode de evaluare <sup>5</sup>	9.3 Pondere din nota finală
9.4 AI, SI	Explicarea corectă a conceptelor și noțiunilor specifice Judo- ului	25%	
	Cunoașterea și prezentarea principalelor noțiuni de regulament in Judo	25%	
9.5 Seminar/laborator	Execuția corectă a elemen-telor și procedeeelor tehnice pentru proba practică	25%	

<sup>4</sup> Criteriile de evaluare trebuie să reflecte direct rezultatele învățării vizate la nivel de program de studii, respectiv la nivel de disciplină. Mai concret, se evaluează achizițiile de învățare menționate în rezultatele anticipate ale învățării.

<sup>5</sup> Se recomandă stabilirea atât a metodelor de evaluare finală, cât și a strategiei de evaluare pe parcurs.

	Punerea în practică în timpul luptei (Randori) a elementelor și procedeele tehnice	25%	
9.6 Standard minim de promovare			
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Cunoașterea și aplicarea mijloacelor de rezolvare a obiectivelor instructiv-educative și a structurilor de exerciții prevăzute în programa școlară în învățământul preuniversitar</li> <li>• Fiecare criteriu de evaluare trebuie să fie notat cu minimum nota 5 pentru a promova disciplina;</li> <li>• Examinarea practică din cadrul lucrărilor practice se realizează în ultimele două săptămâni ale semestrului, conform orarului;</li> <li>• Lipsa evaluării sau nepromovarea lucrărilor practice (obținerea unui calificativ mai mic de nota 5), atrage după sine imposibilitatea evaluării teoretice atât în sesiunea obișnuită cât și în cea de restanțe. Disciplina se va recupera în anul următor prin trecerea disciplinei în contractul de studii, achitarea taxei aferente restanței, participarea la lucrările practice și respectarea cerințelor stabilite în anul respectiv.</li> <li>• Accesul la examinarea teoretică este condiționată de promovarea lucrărilor practice;</li> <li>• Notele acordate sunt între 1(unu) și 10(zece);</li> </ul>			

## 10. Etichete ODD (Obiective de Dezvoltare Durabilă / Sustainable Development Goals)<sup>6</sup>

	<input type="radio"/>	Eticheta generală pentru Dezvoltare durabilă							
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
								Nu se aplică nici o etichetă	
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

<sup>6</sup> Selectați o singură etichetă, cea care, în conformitate cu [Procedura de aplicare a etichetelor ODD în procesul academic](#), se potrivește cel mai bine disciplinei. Dacă disciplina tratează tema dezvoltării durabile la modul general (de ex. prin prezentarea/introducerea cadrului general al dezvoltării durabile etc.) atunci se poate alocă eticheta generală de Dezvoltare Durabilă. Dacă niciuna dintre etichete nu descrie disciplina, selectați ultima opțiune: „Nu se aplică nici o etichetă”.

Coordonator de disciplină  
POP IOAN NELU

Asistent  
POP IOAN NELU

*Data*  
25/04/2026

Responsabil de studii ID/IFR,  
Lect dr. Andras Almos