

**FACULTATEA DE EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORT**

Str. Pandurilor nr. 7, Cluj-Napoca

Tel.: 0264 – 420709

<https://sport.ubbcluj.ro>

E-mail: sport@ubbcluj.ro

EDUCAȚIE PENTRU SĂNĂTATE ȘI PERFORMANȚĂ



**Calendarul disciplinei IFR**

Programul de studii: INVATAMANT CU FRECVENTA REDUSA

Disciplina: JUDO

Anul de studii: I

Grupa: I

Semestrul: **II**

**Anexa A.IFR.2**

**CALENDARUL DISCIPLINEI**

**Anul universitar 2025-2026**

Perioada	Săptămâna	SEMINAR FAȚĂ ÎN FAȚĂ (SF)		SEMINAR ÎN SISTEM TUTORIAL, (ST)		LECTIE PRACTICA (LP)		PROIECT (P)		EVALUĂRI	
		Tematica abordată	Nr. ore	Teme de control	Termen de predare, nr. ore	LECTIE PRACTICA	Nr. ore	Tematica abordată	Nr. ore	Data	Tipul (E/C/V)
Pregătire curentă	1					Metodica- invatarii caderilor (UKEMI)	2				
	2					Metodica invatarii pozitilor de garda (SHIZENTAI)	2				
	3					Metodica invatarii deplasarilor (SHINTAI)	2				
	4					Metodica invatarii prizelor,dezechili brarilor si intrarilor (KUMI-KATA, KUZUSHI, TSUKURI)	4				

**FACULTATEA DE EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORT**

Str. Pandurilor nr. 7, Cluj-Napoca

Tel.: 0264 – 420709

<https://sport.ubbcluj.ro>

E-mail: sport@ubbcluj.ro

EDUCAȚIE PENTRU SĂNĂTATE ȘI PERFORMANȚĂ



Sesiune examene	5					Metodica invatarii tehnici din picioare (NAGE-WAZA)	6				
	6					Metodica invatarii tehnici la sol (NE-WAZA)	6				
	7					RANDORI forma de lupta	6				
	8					EXAMEN				Conform programarii	E
	9					EXAMEN				Conform programarii	E
	10										
	11										
	12										
	13										
	14										
	1										
	2										
	3										
	4										

E – examen, C – colocviu, V – verificare pe parcurs

Coordonator de disciplină,

Conf.Univ.Dr.Pop Ioan- Nelu

Asistent,