

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: Educație fizică și sportivă

Disciplina: Tehnici de autoapărare

Anul de studii: 3

Grupa: 1 și 2

Semestrul: V

*Anexa A.IFR.2***CALENDARUL DISCIPLINEI****Anul universitar 2025-2026**

Perioada	Săptămâna	SEMINAR FAȚĂ ÎN FAȚĂ (SF)		EVALUĂRI	
		Tematica abordată	Nr. ore	Data	Tipul (E/C/V)
Pregătire curentă	1	Pozitii de garda,deplasari–exercitii metodice de invatare (ex. preluate din box si arte martiale)	4 ore		
	2	Tehnici de atac din box (directa, croseul si upercutul)	4 ore		
	3	Tehnici de atac si aparare in picioare si la sol	4 ore		
	4	Tehnici de aparare in urma atacului cu diferite obiecte (cutit, pistol, bate).	4 ore		
	5	Forme de lupta in picioare. (punerea in practica a tehnicilor invatate)	4 ore		
	6	Forme de lupta la sol. (punerea in practica a tehnicilor invatate)	2 ore		
		Forma de lupta combinate in picioare si sol.	2 ore		
	7	Evaluarea practică	2 ore	17.01.2026	V
	Evaluare continuă – examinare teoretică	2 ore	18.01.2026	C	
Sesiune examene	1				
	2				
	3				
	4				

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

Coordonator de disciplină,

Conf. Univ. Dr. Pop Ioan Nelu

Asistent,

Conf. Univ. Dr. Pop Ioan Nelu

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

