

FIȘA DISCIPLINEI

JUDO

Anul universitar 2026-2027

1. Date despre program

1.1. Instituția de învățământ superior	Universitatea Babes-Bolyai
1.2. Facultatea	Facultatea de Educatie Fizica si Sport
1.3. Departamentul	Sporturi Individuale
1.4. Domeniul de studii	Educatie Fizica si Sportiva
1.5. Ciclul de studii	Licenta
1.6. Programul de studii / Calificarea	Sport si Performanta Motrica / Licențiat în educație fizică și sport
1.7. Forma de învățământ	Cu frecventa

2. Date despre disciplină

2.1. Denumirea disciplinei	Judo			Codul disciplinei	YLR0034
2.2. Titularul activităților de curs	Pop Ioan- Nelu				
2.3. Titularul activităților de seminar	Pop Ioan- Nelu				
2.4. Anul de studiu	I	2.5. Semestrul	II	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	3	din care: 3.2. curs	1	3.3. seminar/ laborator/ proiect	2
3.4. Total ore din planul de învățământ	42	din care: 3.5. curs	14	3.6 seminar/laborator	28
Distribuția fondului de timp pentru studiul individual (SI) și activități de autoinstruire (AI)					ore
Studiul după manual, suport de curs, bibliografie și notițe (AI)					14
Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate și pe teren					14
Pregătire seminare/ laboratoare/ proiecte, teme, referate, portofolii și eseuri					22
Tutoriat (consiliere profesională)					
Examinări					6
Alte activități					
3.7. Total ore studiu individual (SI) și activități de autoinstruire (AI)				56	
3.8. Total ore pe semestru				100	
3.9. Numărul de credite				4	

4. Preconții (acolo unde este cazul)

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

5. Conții (acolo unde este cazul)

5.1. de desfășurare a cursului	• Sală de curs dotată cu aparatură de videoproiecție • Prezența la curs este facultativă; • Utilizarea dispozitivelor mobile sunt permise doar ca parte a interacțiunii aferente cursului, în măsura în care se solicită acest lucru; • Crearea și deținerea unui cont instituțional pe platforma Microsoft Teams; • Filmarea și fotografierea în timpul procesului didactic este interzisă;
--------------------------------	--

	- Folosirea materialelor didactice puse la dispoziție de cadrul didactic în alte scopuri decât cele destinate studiului personal sau postarea acestora în mediu online fără acordul cadrului didactic este interzisă; - Pe tot parcursul activităților didactice este obligatorie afișarea unui comportament civilizat atât față de cadrul didactic cât și față de colegi.
5.2. de desfășurare a seminarului/ laboratorului	- Sală de sport dotată cu saltele de Judo, kimonouri - 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; - 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; - 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; - Utilizarea dispozitivelor mobile sunt permise doar ca parte a interacțiunii aferente lucrărilor practice, în măsura în care se solicită acest lucru; - Filmarea și fotografierea în timpul lucrărilor practice fără acordul profesorului este interzisă; - Prezentarea la lucrările practice se va face folosind echipament sportiv corespunzător disciplinei conform cerințelor cadrului didactic ; - Respectarea normelor de protecție și siguranță este obligatorie.

6.1. Competențele dobândite în urma absolvirii programului de studii (se preiau din planul de învățământ)

Competențe profesionale	
Codul competenței	Competență
CP 2	Organizarea curriculumului integrat și a mediului de instruire și învățare, cu accent interdisciplinar;
CP 5	Evaluarea proceselor, rezultatelor învățării și atitudinii în context general de pregătire specifică pe ramură de sport;
Competențe transversale	

6.2. Rezultatele învățării specifice programului de studii (se preiau din planul de învățământ)

Rezultatele învățării vizate prin disciplină		
Codul competenței	Cunoștințe și înțelegere (Knowledge and understanding)	Abilități academice specifice (Specific academic skills)
CP2	Studentul/absolventul descrie principiile organizării curriculumului integrat și caracteristicile mediului de instruire în sportul de performanță.	Studentul/absolventul - organizează și adaptează mediul de antrenament în funcție de obiectivele și de particularitățile sportivilor; - utilizează metode și mijloace adecvate pentru optimizarea procesului de instruire.
CP5	Studentul/absolventul explică principiile și metodele de evaluare a procesului de pregătire sportivă și a performanței.	Studentul/absolventul - evaluează progresul sportivilor și eficiența programelor de pregătire; - formulează feedback constructiv pentru îmbunătățirea performanței.

7. Rezultatele învățării specifice disciplinei

Cunoștințe și înțelegere (Knowledge and understanding)	
Cunoștințe	- Descrierea conceptelor de bază în Judo: Studenții vor fi capabili să identifice și să descrie obiectivele, caracteristicile, conținutul, sistematizarea, efectele și principiile tehnico-metodice ale Judo-ului; - Identificarea mijloacelor fundamentale ale Judo-ului: Studenții vor identifica mijloacele din Judo și le vor aplica în lecția de educație fizică cât și în activitățile cotidiene. - Analiza structurii unei lecții de Judo: Studenții 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.
Aptitudini	- Educarea executării procedeele tehnice corect și dezvoltarea motricității: Studenții vor demonstra și aplica complexe de exerciții și tehnici cu rol în creșterea motricității. - Aplicarea tehnicii de execuție a principalelor grupe de mijloace cu care acționează Judo-ul: Studenții vor demonstra și aplica tehnica de execuție a procedeele tehnice. - Coordonarea și sincronizarea mișcărilor: Studenții vor executa tehnicile din Judo cu accent pe coordonarea mișcărilor și vor demonstra capacitatea de a sintetiza mișcările în timpul luptei. - Evaluarea și corectarea execuției tehnice: Studenții vor evalua și corecta tehnica de execuție a tehnicilor din Judo pentru a îmbunătăți eficiența și siguranța execuțiilor. - Aplicarea strategiei metodice de conducere a unei lecții cu mijloace din Judo: Studenții 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.
Responsabilități și autonomie	- Promovarea unui stil de viață sănătos: Studenții vor promova importanța de a practica exercițiile de Judo pentru păstrarea și îmbunătățirea sănătății optime, prevenirea unor afecțiuni și deficiențe fizice și creșterea rezistenței la efort. - Promovarea unui mediu sigur pentru practicarea activității fizice: Studenții vor promova siguranța în timpul practicării exercițiilor, fiind capabili să asume măsuri de prevenire a accidentărilor. - Dezvoltarea autocontrolului și a disciplinei: Studenții vor demonstra autocontrol și disciplină în realizarea programelor din Judo, respectând regulile. - Îmbunătățirea continuă a abilităților motrice și a unor calități morale, civice și de voință: Studenții vor demonstra inițiativă în dezvoltarea personală, vor reflecta asupra propriului progres și vor identifica domeniile de dezvoltare pentru a îmbunătăți continuu abilitățile motrice, calitățile morale, civice și de voință.
Abilități academice specifice (Specific academic skills)	

8. Conținuturi

8.1 Curs	Metode de predare - învățare	Observații
1. Istoricul și evoluția Judo-ului.	Curs interactiv - 2 ore	
2. Clasificarea tehnicii a Judo-ului.	Curs interactiv - 4 ore	
3. Elementele de bază ale judoului.	Curs interactiv – 4 ore	
4. Metodica învățării tehnicilor de aruncare din picioare (NAGE-WAZA)	Curs interactiv – 6 ore	
5. Metodica învățării tehnicilor de luptă la sol (NE WAZA)	Curs interactiv – 6 ore	
6. Regulamentul competițiilor de Judo.	Curs interactiv – 4 ore	
7. Lecția de judo.	Curs interactiv – 2 ore	
Bibliografie		
1. HANTĂU I. Manual de judo, Editura Didactică și Pedagogică, București, 1996 2. HANTĂU I., Bocioacă L. Antrenamentul în judo – pregătirea fizică și tehnica, Editura Universitatea, Pitești, 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 – 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 POP I N „JUDO-Curs de Baza,Editura MGI,Cluj-Napoca,2009		

9. Evaluare

Tip activitate	9.1 Criterii de evaluare	9.2 Metode de evaluare	9.3 Pondere din nota finală
9.4 Curs	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 procedeele tehnice pentru proba practică		25%
	Punerea în practică în timpul luptei (Randori) a elementelor și procedeele tehnice		25%
9.6 Standard minim de promovare			
- Cunoașterea și aplicarea mijloacelor de rezolvare a obiectivelor instructiv-educative și a structurilor de exerciții prevăzute în programa școlară în învățământul preuniversitar - Fiecare criteriu de evaluare trebuie să fie notat cu minimum nota 5 pentru a promova disciplina; - Examinarea practică din cadrul lucrărilor practice se realizează în ultimele două săptămâni ale semestrului, conform orarului; - 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. - Accesul la examinarea teoretică este condiționată de promovarea lucrărilor practice; - Notele acordate sunt între 1(unu) și 10(zece)			

10. Etichete ODD (Obiective de Dezvoltare Durabilă / Sustainable Development Goals)

		Eticheta generală pentru Dezvoltare durabilă
--	---	--

		3 SĂNĂTATE ȘI BUNĂSTĂRE 	4 EDUCATIE DE CALITATE 					
								
								

Data completării:

03.04.2026.

Semnătura titularului de curs

Conf. univ. dr. Pop Ioan Nelu

Semnătura titularului de seminar

Conf. univ. dr. Pop Ioan Nelu

Data avizării în departament:

03.04.2026

Semnătura directorului de departament

Lector dr. Nuț Ramona Ancuța