

FISA DISCIPLINEI

JUDO

Anul universitar 2026-2027

1. Date despre program

1.1. Institutia de invatamant superior	Universitatea Babes-Bolyai, Cluj-Napoca
1.2. Facultatea	Facultatea de Educatie Fizica si Sport, extensia Bistrița
1.3. Departamentul	Departamentul de Sporturi Individuale
1.4. Domeniul de studii	Educatie fizica si sport
1.5. Ciclul de studii	Licenta
1.6. Programul de studii / Calificarea	Educatie fizica si sportiva / Licentiat in educatie fizica si sport
1.7. Forma de invatamant	Cu frecventa (IF)

2. Date despre disciplina

2.1. Denumirea disciplinei	Judo	Codul disciplinei	YLR0034
2.2. Titularul activitatilor de curs	Zanca Raoul-Ștefan		
2.3. Titularul activitatilor de seminar	Zanca Raoul-Ștefan		
2.4. Anul de studiu	I	2.5. Semestrul	II
		2.6. Tipul de evaluare	Examen (E)
2.7. Regimul disciplinei	Obligatoriu	Obligatoriu	Disciplina de specializare (DS)

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

3.1. Numar de ore pe saptamana	3	din care: 3.2. curs	1	3.3. seminar/ laborator/ proiect	2
3.4. Total ore din planul de invatamant	42	din care: 3.5. curs	14	3.6 seminar/laborator	28
Distributia fondului de timp pentru studiul individual (SI) si activitati de autoinstruire (AI)					ore
Studiul dupa manual, suport de curs, bibliografie si notite (AI)					20
Documentare suplimentara in biblioteca, pe platformele electronice de specialitate si pe teren					10
Pregatire seminare/ laboratoare/ proiecte, teme, referate, portofolii si eseuri					20
Tutoriat (consiliere profesionala)					2
Examinari					4
Alte activitati					2
3.7. Total ore studiu individual (SI) si activitati de autoinstruire (AI)			58		
3.8. Total ore pe semestru			100		
3.9. Numarul de credite			4		

4. Preconditii (acolo unde este cazul)

4.1. de curriculum	Nu sunt prevazute preconditii curriculare obligatorii.
4.2. de competente	Aptitudine pentru efort fizic si respectarea indicatiilor medicale; nu este necesara experienta anterioara in judo.

5. Conditii (acolo unde este cazul)

5.1. de desfasurare a cursului	Sala de curs sau sistem multimedia; acces la materiale video demonstrative si regulamente oficiale.
5.2. de desfasurare a seminarului/ laboratorului	Dojo cu tatami adecvat, igienizat si fara obstacole; judogi; supraveghere permanenta; respectarea regulilor de siguranta, igiena si a progresiei individuale.

6.1. Competentele dobandite in urma absolvirii programului de studii

Competente profesionale	
Codul competentei	Competenta
CP1	Proiectarea modulara si planificarea continuturilor de baza ale domeniului, cu orientare interdisciplinara;
CP4	Descrierea si demonstrarea sistemelor operationale specifice Educatiei fizice si sportive, pe grupe de varsta;
CP5	Evaluarea nivelului de pregatire a participantilor la activitati de educatie fizica si sport;
Competente transversale	
Codul competentei	Competenta
CT2	Cooperarea - in conditii de eficienta si eficacitate - in echipe profesionale interdisciplinare pentru organizarea si desfasurarea proiectelor si a programelor in domeniul Educatiei fizice si sportului;
CT3	Operarea cu programe informatice; documentarea si comunicarea intr-o limba de circulatie internationala;

6.2. Rezultatele invatarii specifice programului de studii

Rezultatele invatarii vizate prin disciplina		
Codul competentei	Cunostinte si intelegere (Knowledge and understanding)	Abilitati academice specifice (Specific academic skills)
CP1	5. Studentul/absolventul explica notiunile generale privind organizarea activitatii de educatie fizica si sport, principiile, metodele si mijloacele fundamentale, precum si conceptele de motricitate si activitate motrica; explica procesele de crestere si dezvoltare si particularitatile somatofunctionale si motrice.	5. Studentul/absolventul utilizeaza notiunile fundamentale ale motricitatii umane, clasifica formele de organizare a activitatii, analizeaza dezvoltarea fizica si motrica, integreaza conceptele de crestere si dezvoltare si utilizeaza terminologia adecvata.
CP4	8. Studentul/absolventul explica si descrie notiunile fundamentale de anatomie, biomecanica si fiziologie si fundamentele biomecanice si comportamentale ale activitatilor motrice.	8. Studentul/absolventul identifica structurile anatomice si relatiile functionale, prezinta actiunile musculare si parametrii miscarii si caracterizeaza efortul fizic in raport cu particularitatile organismului.
CP5	9. Studentul/absolventul explica diferite metode de predare a activitatilor motrice pentru insusirea cunostintelor si cresterea eficientei actului educational.	9. Studentul/absolventul selecteaza metode de predare adecvate obiectivelor de instruire si le utilizeaza in acord cu continuturile programelor de instruire.
CT2	17. Studentul/absolventul identifica aspectele comportamentale generale si specifice varstelor si categoriilor de populatie in contexte de interventie.	17. Studentul/absolventul explica rolul sistemului psihic uman si demonstreaza metode si tehnici de influentare a comportamentului subiectului.
CT3	18. Studentul/absolventul cunoaste principalele programe informatice utilizate in domeniul educatiei fizice si sportului si terminologia de specialitate intr-o limba de circulatie internationala.	18. Studentul/absolventul utilizeaza programe informatice pentru documente de specialitate, selecteaza si sintetizeaza informatii din surse nationale si internationale si comunica informatii profesionale relevante.

7. Rezultatele invatarii specifice disciplinei

Cunostinte si intelegere (Knowledge and understanding)
1. Defineste principiile judo, terminologia fundamentala, regulile de siguranta si valorile etice ale practicii.

2. Explica bazele biomecanice ale dezechilibrării, deplasării, proiectării și controlului la sol.
3. Identifica structura metodică a învățării tehnicilor elementare și adaptarea exercițiilor la nivelul studenților.
4. Descrie criteriile de observare și evaluare a execuției tehnice și a conduitei de parteneriat.
Abilități academice specifice (Specific academic skills)
1. Execută în condiții de siguranță ukemi, deplasări, prize, dezechilibrări și tehnici introductive de judo.
2. Demonstrează și explică metodic exerciții pregătitoare, tehnici de proiectare și de control la sol, cu adaptarea efortului și a dificultății.
3. Analizează execuțiile proprii și ale partenerului, oferă feedback și aplică reguli de cooperare, respect și prevenire a accidentelor.

8. Continuturi

8.1 Curs	Metode de predare - învățare	Observatii
1. Originea, principiile și valorile judo; judo ca mijloc educațional.	Prelegere interactivă; discuție	2 ore
2. Etică, eticheta dojo, igiena, siguranță și prevenirea accidentelor.	Explicativ; studii de caz	2 ore
3. Terminologia de bază; organizarea instruirii și progresia învățării.	Prelegere; demonstrație video	2 ore
4. Fundamente biomecanice: postura, echilibru, kuzushi, tsukuri, kake.	Explicativ; analiză video	2 ore
5. Clasificarea tehnicilor nage-waza; principii de învățare.	Prelegere; analiză tehnică	2 ore
6. Clasificarea tehnicilor katame-waza și principiile controlului la sol.	Prelegere; demonstrație	2 ore
7. Regulă introductivă de concurs, evaluare și adaptare metodică pentru începători.	Explicativ; dezbateri	2 ore

Bibliografie

Kano, J. (1986). Kodokan Judo. Kodansha International.
 Daigo, T. (2005). Kodokan Judo Throwing Techniques. Kodansha International.
 Ohlenkamp, N. (2006). Judo Unleashed: Essential Throwing and Grappling Techniques for Intermediate to Advanced Martial Artists. McGraw-Hill.
 International Judo Federation (IJF). Sport and Organisation Rules (ediția în vigoare): <https://www.ijf.org/>
 Kodokan Judo Institute. Materiale educaționale și nomenclator tehnic: <https://kdkjd.org/>
 Pop, I.N. (2002). Bazele tehnice ale Judoului. E-Suport de curs UBB
 Zanca, R-Ș. (2004). Bazele tehnice ale Judoului. E-Suport de curs UBB

8.2 Seminar / laborator	Metode de predare - învățare	Observatii
1-2. Familiarizare cu dojo, siguranță, posturi, deplasări, ukemi posterior și lateral.	Demonstrație; exersare asistată	4 ore
3-4. Ukemi anterior și prin rostogolire; prize (kumi-kata); miscări și dezechilibrări.	Demonstrație; exersare pe perechi	4 ore
5-6. Introducere în proiectări: o-soto-gari și o-goshi, progresie metodică.	Exerciții analitice; repetări asistate	4 ore
7-8. Introducere în proiectări: de-ashi-harai și ippon-seoi-nage, în condiții controlate.	Demonstrație; exerciții progresive	4 ore

9-10. Katame-waza: kesa-gatame si yoko-shiho-gatame; tranzitii si iesiri controlate.	Exersare pe perechi; feedback	4 ore
11-12. Integrarea elementelor tehnice in secvente de cooperare; randori pedagogic controlat.	Aplicatii; observatie	4 ore
13-14. Recapitulare, corectare tehnica si simularea probei practice.	Exersare; evaluare formativa	4 ore
Bibliografie lucrari practice: Kano, J. (1986). Kodokan Judo. Kodansha International. Daigo, T. (2005). Kodokan Judo Throwing Techniques. Kodansha International. Ohlenkamp, N. (2006). Judo Unleashed: Essential Throwing and Grappling Techniques for Intermediate to Advanced Martial Artists. McGraw-Hill. International Judo Federation (IJF). Sport and Organisation Rules (editia in vigoare): https://www.ijf.org/ Kodokan Judo Institute. Materiale educationale si nomenclator tehnic: https://kdkjd.org/ Pop, I.N. (2002). Bazele tehnice ale Judoului. E-Suport de curs UBB Zanca, R-Ş. (2004). Bazele tehnice ale Judoului. E-Suport de curs UBB		

9. Evaluare

Tip activitate	9.1 Criterii de evaluare	9.2 Metode de evaluare	9.3 Pondere din nota finala
9.4 Curs	Cunoasterea principiilor, regulilor de siguranta, terminologiei si clasificarii tehnicilor.	Examen teoretic (oral sau scris).	40%
	Explicarea fundamentelor biomecanice si metodice ale tehnicilor introductive.	Intrebari aplicative / analiza tehnica.	Inclus in 40%
9.5 Seminar/laborator	Executia sigura si corecta a caderilor, deplasarilor si tehnicilor de baza.	Proba practica individuala si pe perechi.	60%
	Respectarea sigurantei, controlului si colaborarii cu partenerul.	Observatie sistematica in cadrul probei practice.	Inclus in 60%
9.6 Standard minim de promovare			
Nota minima 5 la evaluarea teoretica si la evaluarea practica; demonstrarea ukemi in siguranta si a cel putin doua procedee de proiectare si doua tehnici de control la sol, la nivel introductiv. Conditiiile exacte ale examenului se confirma de titular.			

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

			
			

Semnatura titularului de curs
Lect. Univ. dr. Zanca Raou-Şetfan

Semnatura titularului de seminar
Lect. Univ. dr. Zanca Raou-Şetfan

Semnatura directorului de departament
Lec. Univ. dr. Nuţ Ramona Ancuţa

