

FIȘA DISCIPLINEI*

1. Date despre program

Instituția de învățământ superior	Universitatea „Lucian Blaga” din Sibiu
Facultatea	FACULTATEA de ȘTIINȚE
Departament	Științe ale Mediului, Fizică, Educație Fizică și Sport
Domeniul de studiu	Educație Fizică și Sport
Ciclul de studii	Licență
Specializarea	Educație Fizică și Sportivă

2. Date despre disciplină

Denumirea disciplinei	TEORIA ȘI PRACTICA ÎN SPORTURILE DE COMBAT/JUDO			
Codul cursului	Tipul cursului	An de studiu	Semestrul	Număr de credite
380606D05I030	O	III	V	5
Tipul de evaluare	Categoriza formativă a disciplinei (DF=fundamentală.; DD=domeniu ; DS=specialitate; DC=complementară)			
Examen				
Titular activități curs	Lect. univ. dr. Todor Raul Marian			
Titular activități seminar / laborator/ proiect	Lect. univ. dr. Todor Raul Marian			

3. Timpul total estimat

Extinderea disciplinei în planul de învățământ – număr de ore pe săptămână				
Curs	Seminar	Laborator	Proiect	Total
2	2 LP			4
Extinderea disciplinei în planul de învățământ – Total ore din planul de învățământ				
Curs	Seminar	Laborator	Proiect	Total (<i>NOAD_{sem}</i>)
28	28 LP			56
Distribuția fondului de timp pentru studiu individual				Nr.ore
Studiul după manual, suport de curs, bibliografie și notițe				28
Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate și pe teren				28
Pregătire seminarii/laboratoare, teme, referate, portofolii și eseuri				28
Tutoriat:				1 /săpt.
Examinări:				20 min.
Total ore alocate studiului individual (<i>NOSI_{sem}</i>)				56
Total ore pe semestru (<i>NOAD_{sem} + NOSI_{sem}</i>)				56

4. Precondiții (acolo unde este cazul)

De curriculum	Disciplină în domeniu
De competențe	

5. Condiții (acolo unde este cazul)

De desfășurare a cursului	Baza didactică a ULBS
De desfășurare a sem/lab/pr	Baza didactică a ULBS

6. Competențe specifice acumulate

Competențe profesionale	Formarea unui sistem larg de deprinderi și priceperi motrice specifice practicării judo-ului. Dezvoltarea și educarea calităților motrice de bază și a celor specifice. Înșușirea unor complexe de exerciții cu aplicativitate în lecțiile de educație fizică școlară precum și în lecțiile de antrenament.
Competențe transversale	Formarea și perfecționarea obișnuinței de practicare sistematică a exercițiilor tehnico-tactice în cadrul pregătirii și perfecționării judo-ului.

7. Obiectivele disciplinei (reieșind din grila competențelor specifice acumulate)

Obiectivul general al disciplinei	Să transmită și să utilizeze noțiunile de bază din domeniul judo-ului. Să explice termenii de bază ai domeniului.
Obiectivele specifice	Să simuleze utilizarea limbajului de specialitate în diferite situații. Să susțină și să inițieze conversații pe teme date.

8. Conținuturi

Curs		Nr. ore
Curs 1	Judo. Apariție, terminologie și evoluție istorică	4
Cursul 2	Jigoro Kano	1
Curs 3	Structura antrenamentului și clasificarea pe centuri	4
Curs 4	Apariția și dezvoltarea judo-ului în România	3
Curs 5	Tendințe, dezvoltare și orientare actuală în judo-ul mondial	3
Curs 6	Clasificarea tehnicilor în judo	4
Curs 7	Etape de învățare a tehnicii în judo	4
Curs 8	Elemente fundamentale în judo: eticheta (Ritsu-Rei, Za-Rei), judogi, kimonoul, pantalonul, obi. Scopul și sarcinile învățării judo-ului.	3
Curs 9	Codul judoka	2
Total ore curs:		28
Seminar/Laborator		Nr. ore
Sem 1	Regulamentul competițiilor de judo	4
Sem 2	Elemente fundamentale în judo: SHISEI (poziția corpului)	2
Sem 3	Deplasările: SHINTAI (deplasarea pe tatami), deplasările prin pivotare (MARIKOMI-TAI-SABAKI; OIKOMI-TAI -SABAKI)	3
Sem 4	KUMI-KATA (priza): prize normală/de studio, priza înaltă de rever (OKU-ERI-KUMI-KATA), priza laterală de kimono (YOKO-ERI-KUMI-KATA), prize mijlocie de costum (MAE-ERI-KUMI-KATA), priza joasă la nivelul centurii (SHIDA-ERI-KUMI-KATA)	3
Sem 5	Dezechilibrarea (KUZUSHI); Sistemul „HAPPONO-KUZUSHI”- dezechilibrarea înainte (MAE-KUZUSHI), dezechilibrarea lateral-stânga (HIDARI-KUZUSHI), dezechilibrarea lateral-dreapta (MIGI-KOZUSHI), dezechilibrarea înapoi (USHIRO-KUZUSHI), dezechilibrarea înainte-stânga (HIDARI-MAE-SUMI-KUZUSHI), dezechilibrarea înainte-dreapta (MIGI-MAE-SUMI-KUZUSHI), dezechilibrarea înapoi-stânga (HIDARI-USHIRO-SUMI-KUZUSHI), autodezechilibrarea, dezechilibrarea și dezechilibrarea din deplasare	3
Sem 6	Căderile (UKEMI). Tehnica căderilor înapoi (USHIRO-UKEMI): căderea înapoi din culcat pe spate, căderea înapoi din șezând, căderea înapoi din stand, căderea înapoi din	3



ULBS

Universitatea "Lucian Blaga" din Sibiu

Ministerul Educației Naționale

Universitatea "Lucian Blaga" din Sibiu

Facultatea de Științe

	ghemuit. Tehnica căderilor lateral (YOKO- UKEMI): căderea lateral din culcat, căderea lateral din șezând, căderea lateral din ghemuit, căderea lateral din stand. Tehnica căderilor înainte (MAE-UKEMI): căderi înainte prin rostogolire blocată (ZEMPO-UKEMI), căderi prin rostogolire completă (ZEMPO-KAITEN-UKEMI).	
Sem 7	Tehnica luptei în picioare(NAGE-WAZA)	4
Sem 8	Tehnica luptei la sol (NE- WAZA)	4
Sem 9	Lecția de judo: structură și conținut	2
Total ore seminar/laborator		28

Metode de predare

Prelegere/Explicație/Demonstrație		
-----------------------------------	--	--

Bibliografie

Referințe bibliografice recomandate	<ol style="list-style-type: none">1. Hantău Ioan, <i>Structura antrenamentului la judo</i>, Editura Printech, București, 2000.2. Hantău Ioan, Manolachi V., <i>Pregătirea fizică a judocanilor de performanță</i>, Chișinău, 2000.3. Muraru Anton, <i>Judo. Bazele performanței</i>, Editura Gabrieli graphis SRL, București, 1994.4. Pop Ioan, Vodă Ștefan, <i>Curs de bază judo</i>, Cluj-Napoca, 2009.5. Louis Frédéric, <i>Dicționar de arte marțiale</i>, Editura Enciclopedică, București, 1993.
Referințe bibliografice suplimentare	

9. Coroborarea conținuturilor disciplinei cu așteptările reprezentanților comunității epistemice, asociațiilor profesionale și angajatorilor reprezentativi din domeniul aferent programului

Se realizează prin contacte periodice cu acestia în vederea analizei problemei.

10. Evaluare

Tip activitate	Criterii de evaluare	Metode de evaluare	Ponderea în nota finală	Obs.**
Curs	Expunerea	Verificare parțială	20% prezență	
	Prelegerea intensificată	Examen teoretic scris	40% prezență activă	
	Explicația	Dialog/Referate	Punctaj maxim la examenul scris	
	Conversația euristică			
	Studii de caz			
Laborator	Demonstrații practice	Verificare practică	40% prezență	



ULBS

Universitatea "Lucian Blaga" din Sibiu

Ministerul Educației Naționale

Universitatea "Lucian Blaga" din Sibiu

Facultatea de Științe

		Demonstrații/ prezentare video		
Standard minim de performanță				

(*) Fișa disciplinei cuprinde componente adaptate persoanelor cu dizabilități, în funcție de tipul și gradul acestora.

() CPE – condiționează participarea la examen; nCPE – nu condiționează participarea la examen; CEF - condiționează evaluarea finală;**

Data completării: 24.09.2018

Data avizării în Departament: 01.10.2018

	Grad didactic, titlul, prenume, numele	Semnătura
Titular disciplină	Lect. univ. dr. Todor Raul Marian	
Director de departament	Lect. univ. dr. Voichița Gheoca	