

FIȘA DISCIPLINEI*

1. Date despre program

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

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
380607S03I020	O	II	III	5
Tipul de evaluare:	Categorია formativă a disciplinei: DD (DF=fundamentală.; DD=domeniu; DS=specialitate; DC=complementară)			
Examen	DD			
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
4	4 LP			8
Extinderea disciplinei în planul de învățământ – Total ore din planul de învățământ				
Curs	Seminar	Laborator	Proiect	Total (NOAD _{sem})
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 (NOSI _{sem})		56
Total ore pe semestru (NOAD_{sem} + NOSI_{sem})		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	<ul style="list-style-type: none"> Formarea unui sistem larg de deprinderi și priceperi motrice specifice practicării judo-ului. Dezvoltarea și educarea calităților motrice de bază și a celor specifice. Însușirea unor complexe de exerciții cu aplicativitate în lecțiile de educație fizică școlară precum și în lecțiile de antrenament.
Competențe transversale	<ul style="list-style-type: none"> 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	<ul style="list-style-type: none"> Să transmită și să utilizeze noțiunile de bază din domeniul judo-ului. Să explice termenii de bază ai domeniului.
Obiectivele specifice	<ul style="list-style-type: none"> 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. Apariția și dezvoltarea judo-ului în România	2
Curs 2	Caracteristicile de bază a Judo-ului și locul lui în planul de învățământ	2
Curs 3	Principiile învățării	2
Curs 4	Clasificarea tehnică a Judo-ului	2
Curs 5	Elementele de bază ale judoului.	4
Curs 6	Metodica învățării tehnicilor de aruncare din picioare (NAGE-WAZA)	4
Curs 7	Metodica învățării tehnicilor de luptă la sol (NE WAZA)	2
Curs 8	Pregătirea tactică în Judo	2
Curs 9	Pregătirea psihologică în Judo	2
Curs 10	Regulamentul competițiilor de Judo.	4
Curs 11	Lecția de judo	2
Total ore curs:		28
Seminar/Laborator/Lucrări practice		Nr. ore
Sem 1	Regulamentul competițiilor de judo	2
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)	2
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	2

	(MAE-ERI-KUMI-KATA), priza joasă la nivelul centurii (SHIDA-ERI-KUMI-KATA)	
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	2
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 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).	2
Sem 7	Tehnica luptei în picioare (NAGE-WAZA): DE-ASHI- BARAI, HIZA-GURUMA	2
Sem 8	Tehnica luptei în picioare (NAGE-WAZA): O-GOSHI, UKI-GOSHI	2
Sem 9	Tehnica luptei în picioare (NAGE-WAZA): IPPON-SEOI-NAGE, MOROTE-SEOI-NAGE	2
Sem 10	Tehnica luptei în picioare (NAGE-WAZA): O-SOTO-GARI, O-UCHI-GARI	2
Sem 11	Tehnica luptei la sol (NE-WAZA): HON-KESA-GATAME, KUZURE-KESA-GATAME, YOKO-SHIHO-GATAME, KAMI-SHIHO-GATAME, TATE-SHIHO-GATAME	2
Sem 12	Tehnica luptei la sol (NE- WAZA): procedee de ștrangulare (SHIME-WAZA), tehnica de luxare (KANSETSU-WAZA)	2
Sem 13	Lecția de judo: structură și conținut	2
Sem 14	RANDORI forma de luptă	2
Total ore seminar/laborator/lucrări practice		28

Metode de predare

Curs și seminar	Prelegerea, prezentarea PowerPoint, problematizarea
-----------------	---

Bibliografie

Referințe bibliografice recomandate	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 Gabrieligraphis 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

--

10. Evaluare

Tip activitate	Criterii de evaluare	Metode de evaluare	Ponderea în nota finală	Obs.**
Curs	Nivelul cunoștințelor teoretice	Examen scris online	50%	
Seminar	Execuția corectă a elementelor și procedeele tehnice pentru proba practică	Evaluare practică	50%	
Standard minim de performanță				
50% prezență minim				

(*) 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: 01.10.2020

Data avizării în Departament: 02.10.2020

	Grad didactic, titlul, prenume, numele	Semnătura
Titular disciplină	Lect. Univ. Dr. Todor Raul Marian	<i>Raultodor</i>
Director de departament	Lector univ.dr. Voichița Gheoca	<i>Voichita Gheoca</i>