

## 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	Sport și Performanță Motrică

### 2. Date despre disciplină

Denumirea disciplinei	STAGIU DE PRACTICĂ ÎN CENTRE DE ÎNȚIERE ÎN SPORT II Judo			
Codul cursului	Tipul cursului	An de studiu	Semestrul	Număr de credite
380607S051033	O	III	VI	2
Tipul de evaluare:	Categoriza formativă a disciplinei: DD (DF=fundamentală.; DD=domeniu; DS=specialitate; DC=complementară)			
V	DS			
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 LP			4
Extinderea disciplinei în planul de învățământ – Total ore din planul de învățământ				
Curs	Seminar	Laborator	Proiect	Total (NOAD <sub>sem</sub> )
-	28 LP			28 LP

Distribuția fondului de timp pentru studiu individual		Nr.ore
Studiul după manual, suport de curs, bibliografie și notițe		
Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate și pe teren		14
Pregătire seminarii/laboratoare, teme, referate, portofolii și eseuri		14
Tutoriat:		1 /săpt.
Examinări:		20 min.
Total ore alocate studiului individual (NOSI <sub>sem</sub> )		28
<b>Total ore pe semestru (NOAD<sub>sem</sub> + NOSI<sub>sem</sub>)</b>		<b>28</b>

### 4. Precondiții (acolo unde este cazul)

De curriculum	Disciplină de pregătire în direcția de specializare.
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"> <li>Să transmită și să utilizeze noțiunile de bază din domeniul judo-ului.</li> <li>Să simuleze utilizarea limbajului de specialitate în diferite situații.</li> <li>Să susțină și să inițieze conversații pe teme specifice.</li> <li>Să explice termenii de bază ai domeniului.</li> </ul>	•
Competențe transversale	<ul style="list-style-type: none"> <li>Să identifice problematica de bază a specializării ca activitate științifică și să asimileze elementele necesare aplicării în practică a cunoștințelor teoretice însușite.</li> <li>Să simuleze utilizarea limbajului de specialitate în diferite situații.</li> <li>Să utilizeze adecvat în pregătire și competiții procedeele tehnice însușite.</li> </ul>	•

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

Obiectivul general al disciplinei	<ul style="list-style-type: none"> <li>Formarea unui sistem larg de deprinderi și priceperi motrice specifice practicării judo-ului.</li> <li>Dezvoltarea și educarea calităților motrice de bază și a celor specifice.</li> <li>Însușirea unor complexe de exerciții cu aplicativitate în lecțiile de educație fizică școlară precum și în lecțiile de antrenament.</li> </ul>	•
Obiectivele specifice	<ul style="list-style-type: none"> <li>Formarea și perfecționarea obișnuinței de practicare sistematică a exercițiilor tehnico-tactice în cadrul pregătirii și perfecționării judo-ului.</li> <li>Conducerea parțială a lecțiilor de antrenament precum și a lecțiilor de pregătire generală și specifice.</li> <li>Conducerea integrală a unor lecții de antrenament planificate anterior.</li> </ul>	•

## 8. Conținuturi

Curs		Nr. ore
Curs 1		
Curs 2		
Curs 3		
Curs 4		
Curs 5		
Curs 6		
Curs 7		
<b>Total ore curs:</b>		<b>14</b>
Seminar/Laborator/Lucrări practice		Nr. ore
Sem. 1	Conducerea parțială a lecțiilor de antrenament precum și a lecțiilor de pregătire generală și specifice.	8
Sem. 2	Conducerea integrală a unor lecții de antrenament planificate anterior.	10
Sem. 3	Asistarea alături de profesorii antrenori ai CSS Șoimii Sibiu la arbitraje într-un concurs de judo și participarea la ședințe de analize a rezultatelor după un concurs oficial.	10
<b>Total ore seminar/laborator/lucrări practice</b>		<b>28</b>

## 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 judokanilor de performanță</i> , Chișinău, 2000.
Referințe bibliografice suplimentare	3. Muraru Anton, <i>Judo. Bazele performanței</i> , Editura Gabrieli graphis SRL, București, 1994.

### 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.**
Seminar	Nivelul cunoștințelor teoretice	Examen practic	50%	
Seminar	Prezentarea unui portofoliu din tematica lucrărilor practice	Examen practic	50%	

(\*) 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: 30.09.2020

Data avizării în Departament: 01.10.2020

	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>