

**FIȘA DISCIPLINEI**
**1. Date despre program**

1.1. Instituția de învățământ superior	Universitatea de Vest din Timișoara
1.2. Facultatea	Educație Fizică și Sport
1.3. Departamentul	Educație Fizică și Sportivă
1.4. Domeniul de studii	Știința Sportului și Educației Fizice
1.5. Ramura de știință	Știința sportului și educației fizice
1.6. Ciclul de studii	Licență
1.7. Programul de studii / calificarea	<b>SPORT ȘI PERFORMANȚĂ MOTRICĂ</b> Profesor in invatamantul primar –cod C.O.R 234101, Profesor in invatamantul gimnazial –cod C.O.R 233002 Cercetator in educatie fizica si sport- cod C.O.R. 226909 Asistent de cercetare in educatie fizica si sport- cod C.O.R 226910 Consilier sportiv- cod C.O.R 226911

**2. Date despre disciplină**

2.1. Denumirea disciplinei	Judo						
2.2. Titularul activităților de curs	-						
2.3. Titularul activităților de seminar	Asist. Univ. Drd. Olaru Marius						
2.4. Anul de studii	I	2.5. Semestrul	1	2.6. Tipul de evaluare	C	2.7. Regimul disciplinei	Op

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

3.1. Număr de ore pe săptămână	2	din care: 3.2 curs	1	3.3. seminar/laborator	1
3.4. Total ore din planul de învățământ	28	din care: 3.5 curs	14	3.6. seminar/laborator	14
<b>Distribuția fondului de timp</b>					<b>ore</b>
Studiu după manual, suport de curs, bibliografie și notițe					10
Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate/pe teren					10
Pregătire seminarii/laboratoare, teme, referate, portofolii și eseuri					10
Examinări					6
Tutorat					10
Alte activități ...					10
3.7. Total ore studiu individual	56				
3.8. Total ore pe semestru	84				
3.9. Număr de credite	3				

**4. Precondiții (acolo unde e cazul)**

4.1. de curriculum	•
4.2. de competențe	•

**5. Condiții (acolo unde e cazul)**

5.1. de desfășurarea a cursului	•
---------------------------------	---

5.2. de desfășurare a seminarului/ laboratorului	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Sală de sport dotată cu tatami;</li> <li>• Studenții trebuie să aibă echipament corespunzător;</li> <li>• Telefoanele pe modul silențios.</li> </ul>
---	---

## 6. Competențe specifice acumulate

Competențe profesionale	<ul style="list-style-type: none"> <li>• C.1 Proiectarea modulară și planificarea conținuturilor de bază ale domeniului cu orientarea interdisciplinară;</li> <li>• C.2 Organizarea curriculumului integrat și a mediului de instruire și învățare cu accent interdisciplinar;</li> <li>• C.3 Evaluarea creșterii și dezvoltării fizice și a calității motricității potrivit cerințelor/obiectivelor specifice educației fizice și sportive, a atitudinii față de practicarea independentă a exercițiului fizic;</li> <li>• C.4 Descrierea și demonstrarea sistemelor operaționale specifice Educației fizice și sportive, pe grupe de vârstă;</li> <li>• C.5 Utilizarea elementelor de management și marketing specifice domeniului.</li> </ul>
Competențe transversale	<ul style="list-style-type: none"> <li>• C.T.1- Organizarea de activități de educație fizică și sportive pentru persoane de diferite vârste și niveluri de pregătire în condiții de asistență calificată, cu respectarea normelor de etică și deontologie profesională ;</li> <li>• C.T.2- Îndeplinirea în condiții de eficiență și eficacitate a sarcinilor de lucru pentru organizarea și desfășurarea activităților sportive.</li> </ul>

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

7.1. Obiectivul general al disciplinei	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Cursul are menirea de formare a capacității studenților de a organiza și conduce o lecție de antrenament la judo cât și folosirea diferitelor procedee tehnice din judo în lecțiile de educație fizică.</li> </ul>
7.2. Obiectivele specifice	<ul style="list-style-type: none"> <li>• O.c.1: Să cunoască elementele și regulamentul specific judo-ului;</li> <li>• O.ap.1: Să-și înușească un bagaj motric specific judo-ului;</li> <li>• O.at.1: să argumenteze importanța practicării judo-ului la tineri;</li> <li>• O.c.2: Să cunoască modalitățile de practicare a judo-ului atât pentru performanță cât și pentru persoanele cu dizabilități;</li> <li>• O.ap.2 Să cunoască înlănțuirea metodică a elementelor pentru a facilita procesul instructiv-educativ;</li> <li>• O.at.2: Să prezinte interes pentru însușirea cunoștințelor necesare și valorificarea acestora într-o manieră interdisciplinară;</li> <li>• O.c.3: Să cunoască indicii somato-funcționali care sunt influențați de practicarea judo-ului;</li> <li>• O.ap.3 Să dețină capacitatea de a evalua indicii de performanță;</li> <li>• O.at.3: Să manifeste o reală implicare în timpul orelor de curs;</li> <li>• O.c.4: Să cunoască metodică învățării elementelor tehnice în funcție de vâsta practicantilor;</li> <li>• O.ap.4: Să aplice corect metodică cunoscută și să dețină cunoștințe legate de principiile educației fizice și sportului;</li> <li>• O.at.4: Să analizeze obiectiv capacitățile colectivului pentru o adaptare curriculară optimă;</li> <li>• O.c.5: Să cunoască modalități de aplicare a elementelor de management</li> <li>• O.ap.5: Să poată valorifica capacitățile manageriale;</li> </ul>

- O.at.5: Să argumenteze importanța managementului resurselor.

## 8. Conținuturi\*

8.1. Curs	Metode de predare	Observații
Scopul și sarcinile judoului. Originea judoului. Apariția și dezvoltarea judoului în România O.c.1, O.at.1, O.ap.1 2 ore	Prelegerea	Predarea conținutului cursului stundenților. La finalul acestui curs aceștia vor fi capabili să răspundă la următoarele întrebări: 1. Care sunt sarcinile practicării judo-ului? 2. Care este originea judo-ului? 3. Cum a apărut judo-ul în România și cine a fost inițiatorul acestui proiect?
Clasificarea și terminologia judoului O.c.1, O.ap.1 2 ore	Prelegerea	Stundenții vor avea contact cu terminologia specifică judo-ului. În decursul acestui curs vor învăța principalele denumiri ale procedurilor tehnice, salutul.
Metodica folosirii elementelor din judo în lecția de educație fizică O.c.2, O.ap.2 O.c.4, O.ap.4 2 ore	Prelegerea interactivă	La finalul cursului stundenții vor fi capabili să cunoască elementele tehnice ale judo-ului. Aceștia vor avea capacitatea de a le recunoaște și înțelege metodica predării lor.
Tehnica din picioare (Nage-Waza) O.c.1, O.c.2, O.c.4, O.ap.4 2 ore	Prelegere, explicatie, demonstratie.	1. Care sunt situațiile în care se poate aplica tehnica luptei din picioare? 2. Care sunt procedeele tehnicii din picioare?
Tehnica la sol (Ne-Waza) O.c.1, O.c.2, O.c.4, O.ap.4 2 ore	Prelegere, explicatie, demonstratie.	1. Care sunt situațiile în care se folosește lupta la sol? 2. Care sunt procedeele tehnicii la sol?
Metodica învățării tehnicii judoului cu copii și juniorii O.c.1, O.c.2, O.c.4, O.ap.4 2 ore	Prelegerea, dezbaterea.	La finalul orelor stundenții vor deține cunoștințele necesare aplicării metodologiei de instruire adaptate specificului vârstei practicanților. Aceștia vor deține cunoștințele necesare aplicării principiilor educației fizice și sportului.
Recapitulare și evaluare 2 ore		
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Adams, N., Guide to Better Judo. Pan Books Ltd., London, 1988.</li> <li>• Hantău, I., Curs de Judo, I.E.F.S, 1981.</li> <li>• Lașcu, V., Judo. Editura Sport-Turism, București, 1986.</li> <li>• Mifune, K., Canon of judo. Seibundo Shinkosha Publishing CO., Tokyo, 1956.</li> </ul>		
8.2. Seminar/laborator	Metode de predare	Observații
Prezentarea cerințelor disciplinei, istoricului, noțiuni de regulament și regurilor de arbitraj. Învățarea salutului : <ul style="list-style-type: none"> <li>• Zarei (salutul de jos)</li> <li>• Ritsurei (salutul din picioare)</li> </ul> O.c.1, O.c.2, O.c.4, O.ap.4 <b>1 ore</b>	Explicație, demonstrație, exersarea, problematizarea	Stundenții realizează momentul de pregătire a organismului pentru efort și influențarea selectivă a aparatului locomotor, după care vor urma exerciții de front și formații pentru învățarea salutarilor.

<p>Învățarea pozițiilor fundamentale – Shizentai</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Ofensivă (Shizentai)</li> <li>• Defensivă (Jigotai)</li> </ul> <p>Învățarea deplasărilor pe tatami (Shintai)</p> <p>Învățarea prizelor (Kumi-Kata)</p> <p>Învățarea dezechilibrărilor (Kuzushi)</p> <p>O.c.1, O.c.2, O.c.4, O.ap.4</p> <p><b>1 ore</b></p>	<p>Explicație, demonstrație, exersarea, problematizarea</p>	<p>Studenții realizează momentul de pregătire a organismului pentru efort și influențarea selectivă a aparatului locomotor, după care vor urma exerciții executate individual și pe perechi pentru realizarea obiectivelor lecției.</p>
<p>Învățarea căderilor (Ukemi)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Înainte (Mae-Ukemi)</li> <li>• Înapoi (Ushiro-Ukemi)</li> <li>• Laterale (Yoko-Ukemi)</li> <li>• Dreapta (Migi)</li> <li>• Stânga (Hidari)</li> </ul> <p>O.c.1, O.c.2, O.c.4, O.ap.4</p> <p><b>1 ore</b></p>	<p>Explicație, demonstrație, exersarea, problematizarea</p>	<p>Studenții realizează momentul de pregătire a organismului pentru efort și influențarea selectivă a aparatului locomotor, după care vor urma exerciții executate individual și pe perechi pentru realizarea obiectivelor lecției.</p>
<p>Învățarea tehnicii la sol (Ne-Waza)</p> <p>Tehnica de imobilizare (Osaekomi-Waza)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Imobilizarea din lateral cu fixarea capului (Hon-Kesa-Gatame)</li> <li>• Imobilizarea laterală (Yoko-Shiho-Gatame)</li> <li>• Imobilizarea în prelungire (Kami-Shiho-Gatame)</li> </ul> <p>Imobilizarea deasupra (Tate-Shiho-Gatame)</p> <p>O.c.1, O.c.2, O.c.4, O.ap.4</p> <p><b>1 ore</b></p>	<p>Explicație, demonstrație, exersarea, problematizarea</p>	<p>Studenții realizează momentul de pregătire a organismului pentru efort și influențarea selectivă a aparatului locomotor, după care vor urma exerciții executate individual și pe perechi pentru realizarea obiectivelor lecției.</p>
<p>Învățarea tehnicii de ștrangulare (Shime-Waza)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Ștrangulare prin alunecare (Okuri-Eri-Jime)</li> <li>• Ștrangulare prin cheia brațelor (Hadaka-Jime)</li> </ul> <p>Ștrangulare prin imobilizarea umărului (Kata-Ha-Jime)</p> <p>O.c.1, O.c.2, O.c.4, O.ap.4</p> <p><b>1 ore</b></p>	<p>Explicație, demonstrație, exersarea, problematizarea</p>	<p>Studenții realizează momentul de pregătire a organismului pentru efort și influențarea selectivă a aparatului locomotor, după care vor urma exerciții executate individual și pe perechi pentru realizarea obiectivelor lecției.</p>
<p>Învățarea tehnicii articulare (Kansetsu-Waza)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Luxarea cu cheia brațelor (Ude-Garami)</li> </ul> <p>Luxarea în cruce a brațului întins (Ude-Hishigi-Juji-Gatame)</p> <p>O.c.1, O.c.2, O.c.4, O.ap.4</p> <p><b>1 ore</b></p>	<p>Explicație, demonstrație, exersarea, problematizarea</p>	<p>Studenții realizează momentul de pregătire a organismului pentru efort și influențarea selectivă a aparatului locomotor, după care vor urma exerciții executate individual și pe perechi pentru realizarea obiectivelor lecției.</p>

<p>Repetarea și perfecționarea tehnicii la sol (Ne-Waza) în condiții de luptă O.c.1, O.c.2, O.c.4, O.ap.4 <b>1 ore</b></p>	<p>Explicație, demonstrație, exersarea, problematizarea</p>	<p>Studenții realizează momentul de pregătire a organismului pentru efort și influențarea selectivă a aparatului locomotor, după care vor urma exerciții executate individual și pe perechi pentru realizarea obiectivelor lecției.</p>
<p>Învățarea tehnicii de picior(Ashi-Waza)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Secerarea mare exterioară (O-Soto-Gari)</li> <li>• Secerarea mare interioară (O-Uchi-Gari)</li> <li>• Secerarea mică interioară (Ko-Uchi-Gari)</li> </ul> <p>Măturarea piciorului care înaintea (De-Ashi-Barai) O.c.1, O.c.2, O.c.4, O.ap.4 <b>1 ore</b></p>	<p>Explicație, demonstrație, exersarea, problematizarea</p>	<p>Studenții realizează momentul de pregătire a organismului pentru efort și influențarea selectivă a aparatului locomotor, după care vor urma exerciții executate individual și pe perechi pentru realizarea obiectivelor lecției.</p>
<p>Învățarea tehnicii de șold (Koshi-Waza)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Aruncare peste șold(Uchi-Goshi)</li> <li>• Aruncarea mare peste șold(O-Goshi)</li> <li>• Roata peste șold(Koshi-Guruma)</li> <li>• Măturarea șoldului (Harai-Goshi)</li> </ul> <p>O.c.1, O.c.2, O.c.4, O.ap.4 <b>1 ore</b></p>	<p>Explicație, demonstrație, exersarea, problematizarea</p>	<p>Studenții realizează momentul de pregătire a organismului pentru efort și influențarea selectivă a aparatului locomotor, după care vor urma exerciții executate individual și pe perechi pentru realizarea obiectivelor lecției.</p>
<p>Învățarea tehnicii de umăr(Kata-Waza)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Aruncarea peste umăr la un braț (Ippon-Seoi-Nage)</li> <li>• Aruncarea peste umăr cu două brațe (Morote-Seoi-Nage)</li> </ul> <p>O.c.1, O.c.2, O.c.4, O.ap.4 <b>1 ore</b></p>	<p>Explicație, demonstrație, exersarea, problematizarea</p>	<p>Studenții realizează momentul de pregătire a organismului pentru efort și influențarea selectivă a aparatului locomotor, după care vor urma exerciții executate individual și pe perechi pentru realizarea obiectivelor lecției.</p>
<p>Învățarea tehnicii de sacrificiu (Sutomi-Waza)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Aruncarea prin cădere laterală(Yoko-Otoshi)</li> <li>• Aruncarea circulară înapoi (Tomoe-Nage)</li> </ul> <p>O.c.1, O.c.2, O.c.4, O.ap.4 <b>1 ore</b></p>	<p>Explicație, demonstrație, exersarea, problematizarea</p>	<p>Studenții realizează momentul de pregătire a organismului pentru efort și influențarea selectivă a aparatului locomotor, după care vor urma exerciții executate individual și pe perechi pentru realizarea obiectivelor lecției.</p>
<p>Repetarea și perfecționarea tehnicii din picioare (Nage-Waza) O.c.1, O.c.2, O.c.4, O.ap.4 <b>1 ore</b></p>	<p>Explicație, demonstrație, exersarea, problematizarea</p>	<p>Studenții realizează momentul de pregătire a organismului pentru efort și influențarea selectivă a aparatului locomotor, după care vor urma exerciții executate individual și pe perechi pentru realizarea obiectivelor lecției.</p>

Repetarea și perfecționarea tuturor procedeele tehnice învățate în condiții de luptă (Randori) O.c.1, O.c.2, O.c.4, O.ap.4 <b>1 ore</b>	Explicație, demonstrație, exersarea, problematizarea	Studenții realizează momentul de pregătire a organismului pentru efort și influențarea selectivă a aparatului locomotor, după care vor urma exerciții executate individual și pe perechi pentru realizarea obiectivelor lecției.
Evaluarea studenților O.c.1, O.c.2, O.c.4, O.ap.4 <b>1 ore</b>		
<ol style="list-style-type: none"> <li>Adams, N., Guide to Better Judo. Pan Books Ltd., London, 1988.</li> <li>Hantău, I., Curs de Judo, I.E.F.S, 1981.</li> <li>Lașcu, V., Judo. Editura Sport-Turism, București, 1986.</li> <li>Mifune, K., Canon of judo. Seibundo Shinkosha Publishing CO., Tokyo, 1956.</li> </ol>		

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

- Conținuturile disciplinei sunt abordate într-o manieră multidisciplinară astfel încât să stimuleze preluarea inițiativei, independența în gândire, analiza obiectivă și gândirea creativă care reprezintă pilonii dezvoltării competențelor profesionale și transversale necesare studenților absolvenți pentru a putea fi integrați eficient în piața muncii.

### 10. Evaluare

Tip de activitate	10.1. Criterii de evaluare	10.2. Metode de evaluare	10.3. Pondere din nota finală
<b>10.4. Curs</b>			
<b>10.5. Seminar /laborator</b>	O.c1, O.c.2, O.c.3, O.c.4, O.c.5, O.at.1, O.at.4, O.at.5	Evaluarea finală – practic Referate Dezbateri Observarea curentă	60% 15% 15% 10%
	O.ap.1 O. ap.2, O.ap.4, O. ap.5.	Executarea deprind. motrice în condiții de concurs	
<b>10.6. Standard minim de performanță</b>			
<ul style="list-style-type: none"> <li>Cunoașterea în linii mari din punct de vedere teoretic a problematicei lucrărilor practice.</li> <li>Cunoașterea unor tipuri de exerciții de învățare a tehnicii de imobilizare și a tehnicii de picior.</li> <li>Conceperea unui program/ complex de dezvoltare fizică armonioasă pentru ciclul primar sau gimnazial având și elemente de judo.</li> </ul>			

Data completării  
10.09.2019

Semnătura titularului de curs

Semnătura titularului de seminar

Semnătura directorului de departament