



MINISTERUL EDUCAȚIEI
UNIVERSITATEA „AUREL VLAICU” DIN ARAD
310130 Arad, B-dul Revoluției nr. 77, P.O. BOX 2/158 AR
Tel : 0040-257- 283010; fax. 0040-257- 280070
<http://www.uav.ro>; e-mail: rectorat@uav.ro
Operator de date cu caracter personal nr.2929

FIȘA DISCIPLINEI

1. Date despre Program

1.1. Instituția de învățământ superior	UNIVERSITATEA „AUREL VLAICU” DIN ARAD
1.2. Facultatea	de Educație Fizică și Sport
1.3. Departamentul	Departamentul de Educație Fizică și Performanță Sportivă
1.4. Domeniul de studii	Educație fizică și sport
1.5. Anul universitar	2021-2022
1.6. Ciclul de studii	Licență
1.7. Specializarea / Programul de studii	Educație fizică și sportivă
1.8. Forma de învățământ	Învățământ cu frecvență (IF)

2. Date despre Disciplină

2.1. Denumirea disciplinei	BIAD3O04 Teoria și practica în sporturile de combat – JUDO
2.2. Titular Plan învățământ	doctor Ardelean Viorel Petru
2.3. Asistent	doctor Ardelean Viorel Petru
2.4. Anul de studiu	2
2.5. Semestrul	1
2.6. Tipul de evaluare	ES
2.7. Regimul disciplinei	Ob

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

3.1. Număr de ore pe săptămână	3
3.2. Ore de curs pe săptămână	2
3.3. Ore de seminar/ laborator/ proiect pe săptămână	2
3.4. Total ore din planul de învățământ	56
3.5. Ore de curs pe semestru	28
3.6. Ore de seminar/ laborator/ proiect pe semestru	28
Distribuția fondului de timp [Ore]	
3.4.1. Studiul după manual, suport de curs, bibliografie și notițe	15
3.4.2. Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate și pe teren	25
3.4.3. Pregătire seminarii/laboratoare, teme, referate, portofolii și eseuri	15

3.4.4. Tutoriat	5
3.4.5. Examinări	5
3.4.6. Alte activități ...	4
3.7. Total ore studiu individual	69
3.8. Total ore pe semestru	56
3.9. Numărul de credite	5

4. Precondiții (acolo unde este cazul)

4.1. Precondiții de curriculum	-Anatomie funcțională -Metodica disciplinelor sportive gimnice
4.2. Precondiții de competențe	-cunoștințe word, - navigare internet, - practicare în liceu sporturi de combat

5. Condiții necesare (acolo unde este cazul)

5.1. Condiții de desfășurare a cursului	Sală curs, videoproiector, computer, tablă, markere
5.2. Condiții de desfășurare a seminarului	Sală de antrenament, cu saltele regulamentare de judo, vestiare pentru băieți și fete, grup sanitar, baie.
5.3. Condiții de desfășurare a laboratorului	
5.4. Condiții de desfășurare a proiectului	

6. Competențele specifice acumulate (acolo unde este cazul)

6.1. Competențe profesionale	C1 Proiectarea modulară și planificarea conținuturilor de bază ale domeniului cu orientare interdisciplinară (1 credit) C2 Organizarea curriculumului integrat și a mediului de instruire și învățare, cu accent interdisciplinar (1 credit) C3 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 (1 credit)
6.2. Competențe transversale	CT1 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 (1 credit) CT2 Îndeplinirea în condiții de eficiență și eficacitate a sarcinilor de lucru pentru organizarea și desfășurarea activităților sportive (1 credit)

7. Obiectivele disciplinei (acolo unde este cazul)

7.1. Obiectivul general al disciplinei	- Obiectivul disciplinei este pregătirea practico-metodică individuală a studenților în vederea învățării procedeelor tehnico-tactice de bază din judo și dezvoltarea capacității de aplicare în practică a procedeelor învățate sau a altor mijloace specific judo-ului;
7.2. Obiectivele specifice	- Completarea profilului absolvenților cu un bagaj de cunoștințe teoretice și practico metodice specifice disciplinei sportive judo, necesare orelor de educație fizică și sport. - Formarea unui bagaj minim de deprinderi și priceperi motrice specifice disciplinelor sportive de combat-judo, care să permită absolventului inițierea elevilor în această disciplină. - Formarea capacității studenților să acționeze cu mijloace specifice disciplinelor sportive de combat-judo în vederea dezvoltării capacității de efort a elevilor, a calitatilor motrice, și a diversificării orelor de educație fizică și sport.

8. Conținuturi (acolo unde este cazul)

8.1 Conținut Curs	Metode de predare	Observații
Istoricul disciplinei sportive judo, caracteristici, evoluția pe plan național și internațional	Expunere orală, power point	1 oră
Criterii de clasificare a disciplinei sportive judo (Nage waza- lupta din picioare/ Ne waza- lupta la sol)	Expunere orală, power point	2 ore
Teoria și metodică învățării și perfecționării elementelor de bază din judo (> poziții – shizentai, > deplasări – shintai, > prize – kumi kata, > dezechilibrări – kuzushi, > ukemi - căderi)	Expunere orală, power point	2 ore
Teoria și metodică învățării și perfecționării procedeele tehnice din picioare – Nage waza (>Ashi waza – tehnici de picior, >Koshi waza – tehn. de șold, >Katame waza – tehn. de umăr și braț, >Sutemi waza – tehn. de sacrificiu)	Expunere orală, power point	4 ore
Teoria și metodică învățării și perfecționării procedeele tehnice din lupta la sol – Ne waza: (>Osaekomi waza – imobilizări, >Shimewaza – strangulări, >Kansetsu waza - luxări)	Expunere orală, power point	4 ore
Teoria și metodică folosirii elementelor disciplinelor sportive combat - judo în lecția de educație fizică școlară	Expunere orală, power point	1 oră
8.2 Bibliografie Curs <ul style="list-style-type: none"> • Ardelean V. P., 2017, Teorie și practică în sporturi de combat – Judo, suport curs electronic, Platforma SUMS – UAV, • Bocioacă, L., 2003, Puterea în judo", Editura Bren, București; • Deliu D., 2007, Metodica disciplinelor de combat, Editura UNEFS, București; • Dragnea, A., , 2000, "Antrenamentul sportiv", Editura Didactică și Pedagogică, R.A., București; • Hantău, I. , 2000, "Structura antrenamentului de judo", Editura Printech, București; • Roman, C., Galan, S., Galan, D., 2008, Judo si ju-jitsu sport si autoapărare. Editura Risoprint, Cluj Napoca, 2008; • Negoita, A., Galan, D., 2009. Educație fizică și sport prin metode martiale. Editura Risoprint, Cluj Napoca, 2009; • Vespan, V., 2001, Anihilarea agresorilor prin tehnici de autoapărare. Editura didactica și pedagogica, Bucuresti, • http://judoinfo.com/lessons/ • http://www.frjudo.ro * Bogdan C., Telechi M., 2003. Judo fundamental. Vasile Goldis University Press, Arad, 		
8.3 Conținut Seminar	Metode de predare	Observații
Metodica învățării și perfecționării elementelor de bază din judo: > poziții – shizentai, > deplasări – shintai, > prize – kumi kata, > dezechilibrări - kuzushi	Explicatia, Demonstratia	2 ore
Metodica învățării și perfecționării procedeele tehnice din picioare – Nage waza : >Ashi waza – tehnici de picior (O soto gari, O uchi gari, Ko soto gari, Ko uchi gari, De ashi barai)	Explicatia, Demonstratia	4 ore
Metodica învățării și perfecționării procedeele tehnice din picioare – Nage waza: , >Koshi waza – tehn. de șold, (O goshi, Uki goshi, Harai goshi)	Explicatia, Demonstratia	4 ore
Metodica învățării și perfecționării procedeele tehnice din picioare – Nage waza: >Katame waza – tehn. de umăr și braț (Tai otoshi, Ippon seoi nage, Morote seoi nage)	Explicatia, Demonstratia	4 ore
Metodica învățării și perfecționării procedeele tehnice din lupta la sol – Ne waza: >Osaekomi waza – imobilizări (Hon kesa gatame, zoko shisho gatame, kami shisho gatame, tate shisho gatame)	Explicatia, Demonstratia	4 ore
Metodica învățării și perfecționării procedeele tehnice din lupta la sol – Ne waza: >Shimewaza – strangulări (Kata juji jime, Okuri juji jime, Hadaka juji jime)	Explicatia, Demonstratia	4 ore
Metodica învățării și perfecționării procedeele tehnice din lupta la sol – Ne waza: >Kansetsu waza – luxări (Ude	Explicatia, Demonstratia	4 ore

garami, Ude hishigigi juji gatame, Ude gatame)		
Structuri de exerciții pentru dezvoltarea calităților mortice necesare în practicarea sporturilor de combat-judo	Explicatia, Demonstratia	2 ore
8.4 Bibliografie Seminar <ul style="list-style-type: none"> • Ardelean V. P., 2017, Îndrumar practic de judo și autoapărare. Suport curs electronic, Platforma SUMS – UAV, • Bocioacă, L., 2003, Puterea în judo", Editura Bren, București; • Deliu D., 2007, Metodica disciplinelor de combat- ANEFS, București; • Andrei, V., L., 2009, Caiet de seminar pentru disciplina Combat, Editura Mirton, Timișoara • Roman, C., Galan, S., Galan, D., 2008, Judo si ju-jitsu sport si autoapărare. Editura Risoprint, Cluj Napoca, 2008; • Negoita, A., Galan, D., 2009. Educatie fizica si sport prin metode martiale. Editura Risoprint, Cluj Napoca, 2009; • https://www.martialartnearyou.com/judo_classes_judo_clubs.php • http://budokwai.co.uk/judo • http://www.pescholars.com/lesson_plans/lp_58/self_defense_lp3_58.htm 		
8.5 Conținut Laborator	Metode de predare	Observații
8.6 Bibliografie Laborator		
8.7 Conținut Proiect	Metode de predare	Observații
8.8 Bibliografie Proiect		

9. Coroborarea/validarea conținuturilor disciplinei (acolo unde este cazul)

Prin conținuturile sale, disciplina are un pronunțat caracter pragmatic, contribuind la formarea specialiștilor în domeniul educației fizice și sportului, încadrabili la nivel de: Unități ale Ministerului Educației Cercetării Tineretului și Sportului, Unități ale Federației „Sportul pentru Toți”, Ministerului Apărării, Asociații și cluburi sportive, Centre de sănătate, destindere și petrecerea timpului liber, Centre de plasament, Fundații, firme, Centre turistice, Tabere, centre de joacă și recreere, etc.

10. Evaluare (acolo unde este cazul)

Tip activitate	Criterii de evaluare	Metode de evaluare	Pondere din nota finală
10.1. Curs	-cunoaștere și înțelegere, participare activă, rezolvare de itemi;	- Examen scris/ oral	40%
10.2. Seminar	- participare activă, dizpoziție la efort, înțelegerea noțiunilor; - abilitatea de explicare, interpretare și aplicare a cunoștințelor; - atitudine corespunzătoare pentru lucrul în echipă.	-Examen practic - Evaluare pe parcurs (conducere lecție integral sau parțial)	-Examen practic - 30% - Evaluare pe parcurs - 10%
10.3. Laborator			
10.4. Proiect	-Abilitatea de căutare, redactare, explicare, interpretare și aplicare a cunoștințelor prin intermediul proiectului;	-Referate/ proiecte pe parcursul semestrului	- Referate/ proiecte - 20%
10.5 Standard minim de performanță <ol style="list-style-type: none"> 1. Prezență minim la 40% ore curs și 60% Lp 2. Studentul cunoaște care sunt principalele concepte, le recunoaște și le definește corect; 3. Minim nota 5 la testarea practică, aceasta fiind o condiție obligatorie de acces la examenul scris; 4. Să rezolve minim 50% din întrebările testului scris. 			

doctor Ardelean Viorel
Petru

doctor Ardelean Viorel
Petru

Conf.univ.dr. Corina Ramona
Dulceanu

Prof. univ. dr. Vasile Liviu ANDREI