



## FIȘA DISCIPLINEI

### 1. Date despre program

|                                       |                                           |
|---------------------------------------|-------------------------------------------|
| 1.1 Instituția de învățământ superior | UNIVERSITATEA „DUNĂREA DE JOS” DIN GALAȚI |
| 1.2 Facultatea                        | Educație Fizică și Sport                  |
| 1.3 Departamentul                     | Sporturi Individuale și Kinetoterapie     |
| 1.4 Domeniul de studii                | Educație Fizică și Sport                  |
| 1.5 Ciclul de studii                  | Licenta                                   |
| 1.6 Programul de studii               | Educație fizică și sportivă               |
| 1.7 Anul universitar                  | 2020-2021                                 |

### 2. Date despre disciplină

|                                        |                                                   |                |   |                        |   |                                  |    |
|----------------------------------------|---------------------------------------------------|----------------|---|------------------------|---|----------------------------------|----|
| 2.1 Denumirea disciplinei              | TEORIA SI PRACTICA JUDO-ULUI                      |                |   |                        |   |                                  |    |
| 2.2 Cod disciplină                     | 0601.2OB07D                                       |                |   |                        |   |                                  |    |
| 2.3 Titularul activităților de curs    | Conf.univ.dr. Neofit Adriana                      |                |   |                        |   |                                  |    |
| 2.4 Titularul activităților aplicative | Conf. dr. Neofit Adriana/Prof. dr. Ion Ene Mircea |                |   |                        |   |                                  |    |
| 2.5 Anul de studii                     | II                                                | 2.6. Semestrul | I | 2.7. Tipul de evaluare | E | 2.8. Regimul disciplinei<br>*/** | DF |

\* DF – disciplină fundamentală, DD – disciplină în domeniu, DS – disciplină de specialitate, DC – disciplină complementară, DAP – disciplină de aprofundare, DSI – disciplină de sinteză, DCA – disciplină de cunoaștere avansată

\*\* DI – disciplină impusă; DO – disciplină opțională

### 3. Timpul total estimat (ore pe semestru alocate disciplinei)

|                                                                                                |     |                    |    |                  |       |
|------------------------------------------------------------------------------------------------|-----|--------------------|----|------------------|-------|
| 3.1 Număr de ore activități directe pe săptămână                                               | 4   | din care: 3.2 curs | 2  | 3.3 aplicații*** | 2     |
| 3.4 Total ore activități directe pe semestru                                                   | 56  | din care: 3.5 curs | 28 | 3.6 aplicații    | 28    |
| 3.7 Total ore de studiu individual                                                             |     |                    |    |                  | 94    |
| Distribuția fondului de timp                                                                   |     |                    |    |                  | [ore] |
| Studiul după manual, suport de curs, bibliografie și notițe                                    |     |                    |    |                  | 35    |
| Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate și pe teren |     |                    |    |                  | 25    |
| Pregătire seminarii / laboratoare, teme, referate, portofolii și eseuri                        |     |                    |    |                  | 25    |
| Tutorial                                                                                       |     |                    |    |                  | 5     |
| Examinări                                                                                      |     |                    |    |                  | 4     |
| Alte activități                                                                                |     |                    |    |                  |       |
| 3.8 Total ore pe semestru                                                                      | 150 |                    |    |                  |       |
| 3.9 Numărul de credite                                                                         | 6   |                    |    |                  |       |

\*\*\* S - seminar; L - laborator; P - proiect

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

|                   |   |
|-------------------|---|
| 4.1 de curriculum | • |
| 4.2 de competențe | • |

### 5. Condiții (acolo unde este cazul)

|                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
|---------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 5.1. de desfășurare a cursului                    | Sala cu videoproiector                                                                                                                                                                                                                                                                         |
| 5.2. de desfășurare a laboratorului / proiectului | Asigurarea condițiilor minime de desfășurare a activităților specifice disciplinei vizate: SALA DE JUDO , stare de sănătate corespunzătoare a celor implicați, existența instalațiilor și a echipamentului sportiv adecvat, cunoașterea și respectarea regulamentului vizând protecția muncii. |



#### 6. Competențele specifice acumulate

|                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
|-------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Competențe profesionale | <p>C2 Organizarea curriculumului integrat și a mediului de instruire și învățare, cu accent interdisciplinar (Educație fizică și sportivă, Sport și performanță motrică, Kinetoterapie și motricitate specială -0,5 crd</p> <p>-Conceperea și prezentarea unor sisteme de mijloace specifice educației fizice și sportive, programelor de timp liber și activităților extracurriculare cu specific sportiv</p> <p>C4 Descrierea și demonstrarea sistemelor operaționale specifice educației fizice și sportive, pe grupe de vârstă: -0,5 crd</p> <p>- Explicarea mecanismelor motricității generale și a mijloacelor educației fizice și sportului</p> <p>- Utilizarea adecvată a conceptelor de dezvoltare, sănătate, potențial biomotric și de performanță</p> <p>- Utilizarea metodologiilor, tehnicilor și procedeele de formare/ perfecționare a deprinderilor de utilizare a spațiului și timpului în scop de relaționare în activități specifice/ lecții și activități de educație fizică și sportive</p> <p>C6 Utilizarea elementelor de management și marketing specifice domeniului: 0,5 crd</p> <p>- Identificarea și descrierea proceselor și relațiilor din cadrul grupului (practicanți de activități de educație fizică și sportive, echipa de specialiști și voluntari) din perspectiva managementului activităților specifice</p> <p>- Adaptarea structurii grupului de elevi și/ sau a practicanților de educație fizică și sport la cerințele, mijloacele și standardele specifice ale educației fizice și sportive</p> |
| Competențe transversale | <p>CT2 Îndeplinirea în condiții de eficiență și eficacitate a sarcinilor de lucru pentru organizarea și desfășurarea activităților sportive- 0,5 crd</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |

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

|                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
|----------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 7.1. Obiectivul general al disciplinei | <ul style="list-style-type: none"><li>Pregătire tehnico-tactica într-o disciplină sportivă/utilizarea mijloacelor adaptate din judo pentru diferite varste</li></ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
| 7.2 Obiectivele specifice              | <ol style="list-style-type: none"><li>Însușirea procedeele tehnice de bază, din lupta în picioare și la sol, la nivel de demonstrație din judo;</li><li>Însușirea metodelor, principiilor de instruire și educare și a formelor de organizare a procesului instructiv-educativ în judo;</li><li>Însușirea principalelor exerciții metodice folosite în instruire, în vederea adaptării lor la lecția de educație fizică școlară.( aria extracurriculară )și a persoanelor cu dizabilitati</li><li>Însușirea cunoștințelor prevăzute de regulament referitoare la organizarea și desfășurarea concursurilor de judo</li></ol> |



## 8. Conținuturi

| 8.1 Curs                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | Metode de predare                              | Observații                              |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------|-----------------------------------------|
| 1-Ce este judo? De ce sa practicam Judo ?                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | prelegerea, conversația euristica,             | Utilizarea prezentarilor in Power point |
| 2. -Pregatirea tehnica in judo / Etapele invatarii tehnicii                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | explicația, problematizarea,                   | Utilizarea prezentarilor in Power point |
| 3. -Clasificarea si sistematizarea tehnicii judo-ului-JUDO pentru instruire si educatie / Obiective -JUDO pentru competitie / Antrenamentul sportiv in judo / Obiective                                                                                                                                                                                                                                              | prelegerea, problematizarea,                   | Utilizarea prezentarilor in Power point |
| 4. - Metode utilizate in vederea realizarii obiectivelor Judo-ului                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | conversația euristica, explicația,             | Utilizarea prezentarilor in Power point |
| 5. -Principii instructiv-educative comune educatiei fizice si sportului. Principii de antrenament sportiv                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | prelegerea, conversația euristica, explicația, | Utilizarea prezentarilor in Power point |
| 6. -Cunoasterea elevilor/sportivilor factor important in activitatea profesorilor / antrenorilor                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | prelegerea, conversația euristica, explicația, | Utilizarea prezentarilor in Power point |
| 7. 8- Calitatile motrice – factori importanti in invatarea si executia tehnicilor din judo:Viteza, Indemanare, Mobilitate,Forta, Rezistentă.                                                                                                                                                                                                                                                                         | prelegerea, conversația euristica, explicația, | Utilizarea prezentarilor in Power point |
| 9. Sistematizarea mijloacelor pentru dezvoltarea calitatilor motrice Selectionarea exercitiilor ( mijloacelor) specifice si nespecifice judo-ului                                                                                                                                                                                                                                                                    | prelegerea, conversația euristica, explicația, | Utilizarea prezentarilor in Power point |
| 10-11. - Accidente, cauze, posibilitati de prevenire si tehnici de reanimare in judo Respiratia in activitatea sportiva - Tehnica exercitiilor de respiratie in judo                                                                                                                                                                                                                                                 | prelegerea, conversația euristica, explicația, | Utilizarea prezentarilor in Power point |
| 12-13. -.Formele de organizare ale procesului instructiv - educativ Lectia de judo.Efortul si repausul in lectia de judo                                                                                                                                                                                                                                                                                             | prelegerea, conversația euristica, explicația, | Utilizarea prezentarilor in Power point |
| 14- Notiuni de programare, planificare si evidenta utilizate in judo                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | prelegerea, conversația euristica, explicația, | Utilizarea prezentarilor in Power point |
| Bibliografie de elaborare a cursului<br>1.Alexe, N.- Antrenamentul sportiv modern, Edit. Editis, București, 1993.<br>2.Avram I. / Muraru A. Judo, Edit. Sport-Turism, București, 1977.<br>3.Badiu T. / Mereuță C. -Teoria si metodica educatiei fizice si a sportului, Culegere de teste - Edit. Evrika, Braila 1998<br>4.Bogdan C. /Telechi M. Judo fundamental Edit. „ Vasile Goldiș” University Press, Arad, 2003 |                                                |                                         |



**ROMÂNIA**  
**MINISTERUL EDUCAȚIEI ȘI CERCETĂRII**  
**UNIVERSITATEA "DUNĂREA DE JOS" DIN GALAȚI**  
**FACULTATEA DE EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORT**

Str. Gării nr. 63-65, 800003 - GALAȚI, ROMÂNIA Tel: 0336130171  
secretariat.fefs@ugal.ro, www.fefs.ugal.ro



5. Dragnea, A.- Antrenamentul sportiv, Edit. Didactică și Pedagogică, București, 1997.  
6. Hantău, I.- Manual de judo, Edit. Didactică și Pedagogică, R.A.- București, 1996.  
7. Mircea.I-E.- Arte Marțiale Autoapărare Fizică Edit. Fundației Universitare „Dunărea de jos” Galați 2003.  
8. Mircea.I-E - Judo – Modelarea psiho-motrică a copiilor Edit. Fundației Universitare „Dunărea de jos” Galați 2003.  
9. Mircea.I-E / Paul I / Alexandru C. Judo – Ghid terminologic multidisciplinar - Edit. Fundației Universitare „Dunărea de jos” Galați 2012.  
10. Manolachi V. Sporturi de luptă – Teorie și Metodică I.N.E.F.S. „ Tipografia Centrală” Chișinău, 2003  
11. Muraru, A. Judo pregătirea juniorilor Edit. Sport-Turism, București, 1988  
12. Păcuraru A. Teoria antrenamentului sportiv, Edit. Fundației Univ. " Dunărea de jos" Galați 2000.

| 8. 2 Seminar/laborator                                                                                                                                                          | Metode de predare                                      | Observații                     |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------|--------------------------------|
| 1. Instrucțaj de protecție în activitățile sportive / judo.<br>-Metodica învățării: salutului, pozițiilor de garda, prizelor, dezechilibrărilor, deplasărilor și caderilor      | conversație                                            |                                |
| 2. Metodica învățării procedeele tehnice din lupta la sol ( NE-WAZA)<br>[Imobilizări ( OSAE- WAZA )<br>[Luxări ( KANSETSU-WAZA )<br>[Strângeri ( SHIME-WAZA )                   | studiul de caz,<br>brainstorming-ul<br>comparația      | Activități practice în<br>sala |
| 3. -Metodica învățării procedeele tehnice din lupta în<br>picioare ( NAGE-WAZA)<br>[Kyo. 1                                                                                      | Demonstratia,<br>exercitiul                            | Activități practice în<br>sala |
| 4. -Metodica învățării procedeele tehnice din lupta în<br>picioare ( NAGE-WAZA)<br>[Kyo. 2                                                                                      | Demonstratia,<br>exercitiul                            | Activități practice în<br>sala |
| 5. -Metodica învățării procedeele tehnice din lupta în<br>picioare ( NAGE-WAZA)<br>[Kyo. 3                                                                                      | Demonstratia,<br>exercitiul                            | Activități practice în<br>sala |
| 6. -Metodica învățării procedeele tehnice din lupta în<br>picioare ( NAGE-WAZA)<br>[Kyo. 4                                                                                      | Demonstratia,<br>exercitiul                            | Activități practice în<br>sala |
| 7. -Metodica învățării procedeele tehnice din lupta în<br>picioare ( NAGE-WAZA)<br>[Kyo. 5                                                                                      | Demonstratia,<br>exercitiul                            | Activități practice în<br>sala |
| 8. 10-Judo competițional /Exemple de posibile combinații<br>în ( NAGE-WAZA<br>a. Combinații în atac<br>b. Combinații în contraatac                                              | Demonstratia,<br>exercitiul                            | Activități practice în<br>sala |
| 11-12. - Noțiuni generale de regulament și arbitraj în judo<br>1. Organizarea campionatelor, concursurilor și<br>demonstrațiilor în judo.<br>Competiție de lupta la sol NE WAZA | conversația<br>euristica, explicația,<br>demonstrația, | Activități practice în<br>sala |
| 13. 2. Amenajarea unei săli de pregătire și concurs.<br>Competiție de lupta la sol NE WAZA                                                                                      | conversația<br>euristica, explicația,<br>demonstrația, | Activități practice în<br>sala |
| 14. 3. Aspecte privind buna desfășurare a lecțiilor de judo<br>Competiție de lupta la sol NE WAZA                                                                               | conversația<br>euristica, explicația,<br>demonstrația, | Activități practice în<br>sala |

**A. Bibliografie minimală de studiu pentru studenți**

1. Mircea.I-E.- Arte Marțiale Autoapărare Fizică Edit. Fundației Universitare „Dunărea de jos” Galați 2003.



2. **Mircea.I-E.-** *Judo – Modelarea psiho-motrică a copiilor* Edit. Fundației Universitare „Dunărea de jos” Galați 2003.  
3 **Mircea.I-E** - *Judo, Teoria si metodica instruirii* Edit. „Zigotto” Galați 2006.  
4. **Mircea.I-E /Paul I/Alexandru C.** *Judo – Ghid terminologic multidisciplinar* - Edit. Fundației Universitare „Dunărea de jos” Galați 2012.

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

- Efectele parcurgerii disciplinei se reflectă în: formarea unor obiceiuri de lucru organizat, creșterea capacității generale de efort intelectual și îmbunătățirea randamentului în acest tip de activitate, realizarea unei viziuni de ansamblu mult îmbunătățite asupra activităților conexe domeniului motricității umane, acționarea pe baze științifice în vederea ameliorării propriei dezvoltări fizice și capacități motrice, planificarea optimă a mijloacelor cunoscute în vederea realizării unor obiective diversificate în concordanță cu grupele de lucru și vârsta, prioritățile și interesele celor instruiți, transferarea noțiunilor fundamentale achiziționate în cadrul specializărilor ulterioare

**10. Evaluare**

| Tip activitate                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | 10.1 Criterii de evaluare                | 10.2 Metode de evaluare                                                                     | 10.3 Pondere din nota finală |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------|
| 10.4 Curs                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | Examinare scris                          | Examinare finala cu nota - scris / / 60 min Microsoft Teams                                 | 50%                          |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                          |                                                                                             |                              |
| 10.5 Seminar/laborator                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | Notele acordate pentru temele de casă,   | Referate, protofoliu de evaluare, studii de caz Microsoft Teams                             | 10%                          |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | Activitate la seminar / lucrari practice | Prezenta, conduita si executii la sala a exercitiilor specifice propuse de cadrul didactic. | 40%                          |
| 10.6 Standard minim de performanță nota 5                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                          |                                                                                             |                              |
| Evaluarea studenților se va face în funcție de nivelul cunoștințelor acumulate, de felul cum le-au acumulat (altfel spus, dacă au citit bibliografia aferentă cursului sau s-au rezumat numai la notele de curs și la cea ce au reținut la seminar) și de maniera de prezentare a acestora, de cunoașterea bibliografiei problemei. |                                          |                                                                                             |                              |

Data completării,

23.09.2022

Titular activităților de curs,  
Conf.univ.dr Neofit Adriana

Titular aplicații,  
Prof. dr Ion Ene Mircea

Data avizării în Departament,

30.09.2022

Director de Departament,  
Nume/Prenume

Prof.univ.dr. Nanu Liliana

Semnătura