

FIȘA DISCIPLINEI
pentru anul universitar 2025/26

Aprobat prin decizia Consiliului
Facultății nr. 99/2025.09.09

1. Date despre program

1.1. Instituția de învățământ superior	Universitatea Sapienția din Cluj-Napoca
1.2. Facultatea/ DPPD	Facultatea de Științe ale Vieții și Sport din Sfântu Gheorghe
1.3. Domeniul de studii	Educație Fizică și Sport
1.4. Ciclul de studii	Licență (BSc)
1.5. Programul de studiu	Sport și performanță motrică
1.6. Calificarea	Licențiat în educație fizică și sport

2. Date despre disciplină

2.0. Departamentul	Științe ale Vieții		
2.1. Denumirea disciplinei	Metodica antrenamentului pe ramură de sport IV. - judo		
2.2. Tipul activității	Asistat integral	Asistat parțial:	Neasistat
2.3. Titularul disciplinei /Titularul cursului	conf. univ. dr. Németh Endre		
2.4. Titularul(ii) activităților de	seminar		
	laborator	conf. univ. dr. Freyer Gyula - Tamás	
	proiect		
2.5. Anul de studiu	III	2.6. Semestrul	6
		2.7. Forma de verificare	E
		2.8. Tipul disciplinei	DI
2.9. Categoria formativă	DS	2.10 Categoria disciplinei	-
		2.11. Codul disciplinei	SBHN0044

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

3.1. Număr de ore pe săptămână	6	Din care: 3.2. curs	3	3.3. seminar / laborator/ proiect/ practică	3
3.4. Total ore din planul de învățământ	84	Din care: 3.5. curs	42	3.6. seminar/ laborator/ proiect/ practică	42
3.7. Numărul de puncte de credit conform planului de învățământ					6

3.8. Total ore pe semestru	150
3.9. Total ore studiu individual	66
3.10. Distribuția fondului de timp pentru studiu individual:	ore
a) Studiul după manual, suport de curs, bibliografie și notițe	20
b) Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate și pe teren	15
c) Pregătire seminarii /laboratoare, teme, referate, portofolii și eseuri	15
d) Tutoriat	12
e) Examinări	4
f) Alte activități:	

4. Precondiții (acolo unde este cazul)

4.1. de curriculum	Nu este cazul
4.2. de competențe	Nu este cazul

5. Condiții (acolo unde este cazul)

5.1. De desfășurare a cursului	Sală de curs cu minim 30 locuri, calculator și videoproiector
5.2. De desfășurare a seminarului/laboratorului/proiectului/practicii	Sală de sport cu aparatură adecvată

6. Competențele specifice acumulate

Cunoștințe	Studentul/Absolventul explică diferite metode de predare în activitățile motrice, în vederea favorizării însușirii de cunoștințe și a creșterii eficienței actului educațional.
Aptitudini	Studentul/Absolventul: 5.1.Selectează metode de predare adecvate obiectivelor de instruire. 5.2.Utilizează metodele de predare în acord cu conținuturile programelor de instruire.

Responsabilitate și autonomie	Studentul/Absolventul:
	5.1.1. Alege variante de predare adecvate contextului educațional.
	5.2.1. Adaptează metodele de predare în funcție de particularitățile practicanților exercițiilor fizice

7. Obiectivele disciplinei (reieșind din grila competențelor acumulate)

7.1. Obiectivul general al disciplinei	Studentul să cunoască obiectivele pregătirii tehnice, tactice și condiționale în judo, precum și metodologia de predare a acestora. Să cunoască structura și funcționarea Federația Română de Judo, Federația Maghiară de Judo, Federația Europeană de Judo și Federația Internațională de Judo.
7.2. Obiectivele specifice	

8. Conținuturi

8.1. Curs	Metode de predare	Fond de timp alocat / Observații
Prezentarea cerințelor și a condițiilor de acceptare a semestrului.		3 ore
Examinarea centurilor în judo. Structura sistemelor de examinare a centurilor naționale și internaționale. Sistemul de examene Kyu și Dan.		3 ore
Crearea principalelor kata Kodokan și metodele de predare ale acestora: - Nageno Kata - Katameno Kata - Kimeno Kata - Goshin Jitsu Kata - Koshi Kino Kata - Juno Kata - Seiroku Zenyo Kata		3 ore
Structura și funcționarea Federației Române de Judo, Federației Maghiare de Judo, Federației Europene de Judo și Federației Internaționale de Judo.		3 ore
Interpretarea abilităților în judo, contextul fiziologic și teoretic al antrenamentului. Apariția și dezvoltarea abilităților condiționale (forță, viteză, rezistență) și a celor coordonative (îndemânare, mobilitate articulară) în judo. Particularitățile dezvoltării		3 ore

abilităților în funcție de vârstă, aspectele optime pentru dezvoltare.		
Întrebările legate de reglarea greutății, consumul și nutriția în sporturile cu categorii de greutate.		3 ore
Prevenirea leziunilor (prevendția în judo), proceduri post-leziune, rehabilitare în judo.		3 ore
Esența dopajului (efectele dăunătoare), responsabilitatea și opțiunile antrenorului în implementarea eforturilor împotriva dopajului.		3 ore
Judo în educația fizică școlară, efectele judo-ului asupra dezvoltării personalității.		3 ore
Planificarea antrenamentelor în judo.		3 ore
Periozarea, planificarea și optimizarea formei sportive.		3 ore
Organizarea și desfășurarea competițiilor, aspectele profesionale.		3 ore
Repetiție, pregătire pentru examen.		3 ore
Examen scris.		3 ore
Bibliografie 1. Alex Butcher (2003): Judo Totem Bp. 2. Németh E. (2016) Önvédelem, küzdősportok. In: Kézikönyv a testnevelés tanításához (5-8 osztály). Szerk: Rétsági Erzsébet, Dialóg Campus Kiadó, Budapest-Pécs 300-337. 3. Galla F. – Horváth I. (1982): Judo övvizsgák Sport Bp. 4. Nagy Gy. Ószi Attila (2002): Judo kyu vizsgák Delta Mosonmagyaróvár 94 p. 5. Plaveczi T-Bíró N. (2012) Új judo kisenciklopédia. www.judocegléd Kiadó 6. Schafer A (2006) Judo. Cser Kiadó, Budapest 7. Nagy Ernő (1999) Küzdősport az iskolában. Fővárosi Önkormányzat Bp., 8. Ulrich Klocke (2010) Judo top action. Meyer&Meyer Sport 9. Yasuhiro Yamashita (2005) The fighting Spirit of Judo Yppon Books, Tokyo		
8.2. Laborator	Metode de predare	Fond de timp alocat/ Observații
Nageno Kata		3 ore
Katameno Kata		3 ore
Kimeno Kata		3 ore
Goshin Jitsu Kata		3 ore
Koshi Kino Kata		3 ore
Juno Kata		3 ore
Seiroku Zenyo Kata		3 ore
Dezvoltarea abilităților condiționale în judo.		3 ore
Dezvoltarea abilităților de coordonare în judo.		3 ore

Dezvoltarea mobilității articulare în judo.		3 ore
Prevenția în judo.		3 ore
Vizită la biroul EJU din Budapesta.		3 ore
Pregătirea pentru examenul practic.		3 ore
Evaluare practică.		3 ore

Bibliografie

1. Alex Butcher (2003): Judo Totem Bp.
2. Németh E. (2016) Önvédelem, küzdősportok. In: Kézikönyv a testnevelés tanításához (5-8 osztály). Szerk: Rétsági Erzsébet, Dialóg Campus Kiadó, Budapest-Pécs 300-337.
3. Galla F. – Horváth I. (1982): Judo övvizsgák Sport Bp.
4. Nagy Gy. Ószi Attila (2002): Judo kyu vizsgák Delta Mosonmagyaróvár 94 p.
5. Plavec T-Bíró N. (2012) Új judo kisenciklopédia. www.judoceglek Kiadó
6. Schafer A (2006) Judo. Cser Kiadó, Budapest
7. Nagy Ernő (1999) Küzdősport az iskolában. Fővárosi Önkormányzat Bp.,
8. Ulrich Klocke (2010) Judo top action. Meyer&Meyer Sport
9. Yasuhiro Yamashita (2005) The fighting Spirit of Judo Yppon Books, Tokyo

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

10. Evaluare

A. Condiții de îndeplinit pentru prezentarea la evaluare:

B. Criterii, metode și ponderi în evaluare:

Tip activitate		10.1. Criterii de evaluare	10.2. Metode de evaluare	10.3. Pondere din nota finală
10.4. Curs		Descrierea tehnică corectă a termenilor și tehnicilor învățate, cunoașterea metodologiei de predare.	Examen scris	50%
10.5.	Laborator	Prezentarea, predarea și corectarea în siguranță a tehnicilor învățate.	Evaluare practică	50%
10.6. Standard minim de performanță				
Cunoașterea metodologiei de predare a tehnicilor de bază învățate și executarea acestora în siguranță.				

Data completării
29.08.2025

Semnătura titularului disciplinei
conf. univ. dr. Németh Endre

Semnătura titularului/rilor de aplicații
conf. univ. dr. Freyer Gyula - Tamás

Data avizării în departament
03.09.2025

Semnătura directorului de departament
șef lucr. dr. Csiszér Levente

Semnătura responsabilului programului de studii
conf. univ. dr. Freyer Gyula - Tamás