

## FIȘA DISCIPLINEI

### 1. Date despre program

1.1 Instituția de învățământ superior	UNIVERSITATEA BABEȘ-BOLYAI
1.2 Facultatea	FACULTATEA DE EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORT
1.3 Departamentul	JOCURI SPORTIVE
1.4 Domeniul de studii	EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORT
1.5 Ciclul de studii	LICENȚĂ
1.6 Programul de studiu / Calificarea	EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORTIVĂ Profesor de educație fizică

### 2. Date despre disciplină

2.1 Denumirea disciplinei	Activități motrice de timp liber - Badminton						
2.2 Titularul activităților de curs	Conf. univ. dr. APOSTU PAULA						
2.3 Titularul activităților de seminar / LP	Conf. univ. dr. APOSTU PAULA						
2.4 Anul de studiu	III	2.5 Semestrul	V	2.6. Tipul de evaluare	E	2.7 Regimul disciplinei	DS

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

3.1 Număr de ore pe săptămână	3	Din care: 3.2 curs	1	3.3 seminar/LP	2
3.4 Total ore din planul de învățământ	42	Din care: 3.5 curs	14	3.6 seminar/LP	28
Distribuția fondului de timp:					ore
Studiul după manual, suport de curs, bibliografie și notițe					30
Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate și pe teren					15
Pregătire seminarii/laboratoare, teme, referate, portofolii și eseuri					6
Tutoriat					4
Examinări					3
Alte activități:					
3.7 Total ore studiu individual	58				
3.8 Total ore pe semestru	100				
3.9 Numărul de credite	4				

### 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 dotată cu aparatură de videoproiecție
5.2 De desfășurare a seminarului/laboratorului	• Sală de sport cu marcaje specifice jocului de badminton, dotată cu rachete, fileuri, minguri

## 6. Competențele specifice acumulate

<b>Competențe profesionale</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• C 1. Proiectarea modulară (Educație fizică și sportivă) și planificarea conținuturilor de bază ale domeniului cu orientare interdisciplinară</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 5. Evaluarea nivelului de pregătire a practicanților activităților de educație fizică și sport</li> </ul>
<b>Competențe transversale</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• CT 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 acumulate)

7.1 Obiectivul general al disciplinei	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Dobândirea cunoștințelor teoretice și practice privind învățarea și consolidarea principalelor elemente și procedee tehnice specifice jocului de badminton, precum și a principalelor noțiuni de regulament</li> </ul>
7.2 Obiectivele specifice	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Însușirea și consolidarea conținutului tactic al procedeele tehnice;</li> <li>• Dezvoltarea capacității de a demonstra procedeele tehnice învățate.</li> <li>• Capacitatea de a executa corect procedeele tehnice învățate și de a utiliza corect terminologia de specialitate</li> <li>• Capacitatea de a utiliza corect procedeele tehnice în acțiuni de joc combinate</li> <li>• Transmiterea de cunoștințe de specialitate din domeniul educației fizice și sportului cu caracter formativ, aplicabile în școală.</li> <li>• Explicarea și demonstrarea succesiunilor de exerciții pentru însușirea loviturilor de bază specifice procesului de inițiere.</li> </ul>

## 8. Conținuturi

<b>8.1 Curs</b>	Metode de predare	Observații
1.Scurt istoric, noțiuni de terminologie, elementele de conținut ale badmintonului	Curs interactiv	2 ore
2.Tehnica jocului de badminton, descrierea elementelor și procedeele tehnice	Curs interactiv	2 ore
3.Metodica învățării elementelor și procedeele tehnice: poziția de bază, deplasările specifice, priza rachetei, serviciul și preluarea serviciului	Curs interactiv	2 ore
4.Metodica învățării elementelor și procedeele tehnice: lovitura din forhand și rever; loviturile înalte,	Curs interactiv	2 ore

medii, joase		
5.Tactica jocului de badminton. Tactica jocului de simplu; Tactica jocului de dublu	Curs interactiv	2 ore
7. Regulamentul jocului de badminton	Curs interactiv	2 ore
		<b>Total 14 ore</b>

**Bibliografie:**

1. DEMETER-ERDEI, Zoltan, Badminton, Ed. Sport Turism, București, 1983
2. GRICE Tony, Badminton: steps to success, Human Kinetics, IL 2008
3. MARCU Vasile, Badminton Mijloc al educației fizice, Ed. Sport-Turism, București, 1989
4. PIȚU Nicolae, Stănescu Rareș, Badminton disciplină sportivă completă, București 2016
5. **F.R.BADMINTON.-** Regulamentul jocului de badminton

<b>8.2 Seminar / LP</b>	Metode de predare	Observații
1.Învățarea prizei rachetei, poziției de bază, deplasărilor specifice,	Explicație, demonstrație, repetare	2 ore
2. Serviciul: Serviciul scurt; Regulament – serviciul, ordinea serviciului. Serviciul lung;	Explicație, demonstrație, repetare	2 ore
3.Învățarea loviturilor înalte din forhand și din rever, direcționări simple (diagonală și linie)	Explicație, demonstrație, repetare	4 ore
4.Învățarea loviturilor medii din forhand și din rever direcționări simple (diagonală și linie)	Explicație, demonstrație, repetare	4 ore
5.Structuri de exerciții pentru învățarea loviturilor înalte	Explicație, demonstrație, repetare	4 ore
6.Structuri de exerciții pentru învățarea loviturilor medii	Explicație, demonstrație, repetare	4 ore
7. Structuri de exerciții pentru perfecționarea acțiunilor de joc combinate și modul de aplicare a acestora pentru realizarea punctului în joc.	Explicație, demonstrație, repetare	6 ore
8.Verificarea practico metodică finală	Explicație, demonstrație, repetare	2 ore
		<b>Total 28 ore</b>

**Bibliografie**

1. DEMETER-ERDEI, Zoltan, Badminton, Ed. Sport Turism, București, 1983
- 2.GRICE Tony, Badminton: steps to success, Human Kinetics, IL 2008
3. MARCU Vasile, Badminton Mijloc al educației fizice, Ed. Sport-Turism, București, 1989
4. PIȚU Nicolae, Stănescu Rareș, Badminton disciplină sportivă completă, București 2016
5. **F.R.BADMINTON.-** Regulamentul jocului de badminton

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

Conținutul disciplinei este coroborat așteptările reprezentanților comunității, a asociațiilor profesionale și angajatorilor (Inspectoratul Școlar Județean, Cluburi Sportive Școlare, Licee și Școli generale) respectând cerințele programei școlare din învățământul preuniversitar.

### 10. Evaluare

Tip activitate	10.1 Criterii de evaluare	10.2 metode de evaluare	10.3 Pondere din nota finală
10.4 Curs	Explicarea corectă a conceptelor și noțiunilor specifice badmintonului; Cunoașterea și prezentarea principalelor noțiuni de regulament	Evaluare scrisă - Test grilă	40%
10.5 Seminar/LP	Execuția corectă a elementelor și procedeele tehnice pentru proba practică; Punerea în practică în timpul jocului a elementelor și procedeele tehnice	Evaluare practică	60%
10.6 Standard minim de performanță			
<ul style="list-style-type: none"><li>• Accesul în examenul scris este condiționat de obținerea notei 5 (cinci) la verificarea practică; Nota la evaluarea practică reprezintă 60% din nota finală</li><li>• Pentru absolvirea acestei discipline este necesară obținerea unei note finale de minim 5(cinci);</li><li>• Notele acordate sunt între 1(unu) și 10(zece);</li><li>• Examenul este scris pe platforma Schoology și durează 60 minute</li></ul>			

Data completării

29.92.2021

Semnătura titularului de curs

Conf. univ. dr. APOSTU PAULA

Semnătura titularului de seminar

Conf. univ. dr. APOSTU PAULA

Semnătura directorului de departament

Conf. univ. dr. BACIU ALIN