

## FIȘA DISCIPLINEI

Activități motrice de timp liber - Badminton

Anul universitar 2025-2026

### 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                       | SPORTURI INDIVIDUALE                                            |
| 1.4 Domeniul de studii                  | EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORT                                        |
| 1.5 Ciclul de studii                    | LICENȚĂ                                                         |
| 1.6 Programul de studiu/<br>Calificarea | EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORTIVĂ/ Profesor în învățământul gimnazial |
| 1.7. Forma de învățământ                | ÎNVĂȚĂMÂNT CU FRECVENȚĂ                                         |

### 2. Date despre disciplină

|                                             |  |     |                                              |  |                                    |                        |                   |   |                         |  |    |
|---------------------------------------------|--|-----|----------------------------------------------|--|------------------------------------|------------------------|-------------------|---|-------------------------|--|----|
| 2.1 Denumirea disciplinei                   |  |     | Activități motrice de timp liber - Badminton |  |                                    |                        | Codul disciplinei |   | YLR1016                 |  |    |
| 2.2 Titularul activităților de curs         |  |     |                                              |  | Lect. univ. dr. Zanca Raoul Stefan |                        |                   |   |                         |  |    |
| 2.3 Titularul activităților de seminar / LP |  |     |                                              |  | Lect. univ. dr. Zanca Raoul Stefan |                        |                   |   |                         |  |    |
| 2.4 Anul de studiu                          |  | III | 2.5 Semestrul                                |  | 5                                  | 2.6. Tipul de evaluare |                   | E | 2.7 Regimul disciplinei |  | OB |

### 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  |
| <b>Distribuția fondului de timp pentru studiul individual (SI) și activități de autoinstruire (AI)</b> |    |                    |    |                | ore |
| Studiul după manual, suport de curs, bibliografie și notițe (AI)                                       |    |                    |    |                | 28  |
| Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate și pe teren         |    |                    |    |                | 17  |
| Pregătire seminare/ laboratoare/ proiecte, teme, referate, portofolii și eseuri                        |    |                    |    |                | 6   |
| Tutoriat (consiliere profesională)                                                                     |    |                    |    |                | 4   |
| Examinări                                                                                              |    |                    |    |                | 3   |
| Alte activități:                                                                                       |    |                    |    |                |     |
| <b>3.7 Total ore studiu individual (SI) și activități de autoinstruire (AI)</b>                        |    |                    |    | 58             |     |
| <b>3.8 Total ore pe semestru</b>                                                                       |    |                    |    | 100            |     |
| <b>3.9 Numărul de credite</b>                                                                          |    |                    |    | 4              |     |

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

|                   |                                                               |
|-------------------|---------------------------------------------------------------|
| 4.1 de curriculum | <ul style="list-style-type: none"><li>Nu este cazul</li></ul> |
| 4.2 de competențe | <ul style="list-style-type: none"><li>Nu este cazul</li></ul> |

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

|                               |                                                                                                                                                                                                         |
|-------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 5.1 De desfășurare a cursului | <ul style="list-style-type: none"><li>Studentii nu vor perturba desfășurarea cursului prin discuții care nu au legătură cu tema cursului sau prin utilizarea de dispozitive electronice. Atât</li></ul> |
|-------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

|                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
|------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                                | interacțiunea interpersonală, cât și utilizarea dispozitivelor mobile sunt permise doar ca parte a interacțiunii aferente cursului, în măsura în care li se solicită acest lucru. Nu va fi acceptată întârzierea studenților la orele de curs. Studenții vor respecta regulile de disciplină.                                                                                                                                                                                                                                                                        |
| 5.2 De desfășurare a seminarului/laboratorului | <ul style="list-style-type: none"> <li>Participarea activă la lucrările practice, nu va fi acceptată întârzierea studenților la orele practice. Studenții vor respecta regulile de disciplină. Studenții pot recupera maxim 2 absențe/semestru. Echipament: Studenții trebuie să poarte echipament sportiv adecvat (training, tricou, șort, adidași de sport cu talpa curată); lipsa echipamentului adecvat va duce la neparticiparea la lecție și la absență. Sală de sport cu marcaje specifice jocului de badminton, dotată cu rachete, fileuri, mingi</li> </ul> |

## 6.1 Competențele specifice acumulate

|                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
|-------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Competențe profesionale | <ul style="list-style-type: none"> <li>Proiectarea modulară și planificarea conținuturilor de bază ale domeniului cu orientare interdisciplinară</li> <li>Organizarea curriculumului integrat și a mediului de instruire și învățare, cu accent interdisciplinar;</li> <li>Evaluarea creșterii și dezvoltării fizice și a calității motricității potrivit cerințelor/obiectivelor specifice educației fizice și sportive</li> <li>Evaluarea nivelului de pregătire a practicanților activităților de educație fizică și sport</li> <li>Descrierea și demonstrarea sistemelor operaționale specifice Educației fizice și sportive, pe grupe de vârstă</li> </ul> |
| Competențe transversale | <ul style="list-style-type: none"> <li>Organizarea de activități sportive și de educație fizică pentru persoane de diferite vârste și niveluri de pregătire în condiții de asistență calificată, cu respectarea normelor de etică și deontologie profesională;</li> <li>Cooperarea - în condiții de eficiență și eficacitate - în echipe profesionale interdisciplinare pentru organizarea și desfășurarea proiectelor și a programelor în domeniul Educației fizice și sportului;</li> <li>Operarea cu programe informatice; documentarea și comunicarea într-o limbă de circulație internațională</li> </ul>                                                  |

## 6.2. Rezultatele învățării

|            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
|------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Cunoștințe | <p>Studentul cunoaște:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- elementele și procedeele tehnice specifice jocului de badminton</li> <li>- momentele componente ale procedeele tehnice</li> <li>- succesiunea metodică pentru învățarea procedeele tehnice de bază</li> <li>- regulamentul jocului de badminton</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                  |
| Aptitudini | <p>Studentul este capabil să:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- explice și să demonstreze succesiuni de exerciții pentru însușirea loviturilor de bază specifice procesului de inițiere</li> <li>- aplice procedeele tehnice de bază în acțiuni de joc combinate</li> <li>- aplice demersul metodic pentru învățarea procedeele tehnice de bază</li> <li>- evalueze execuțiile proprii și ale colegilor, oferind feedback pentru optimizarea tehnicilor și aplicarea strategiilor adecvate.</li> <li>- arbitreze proba de simplu și dublu</li> </ul> |

|                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
|--------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Responsabilități și autonomie</b> | <p><b>Promovarea unei atitudini de fair-play și respect:</b> Studenții vor promova respectul pentru adversari și spiritul de fair-play, contribuind la o atmosferă competitivă sănătoasă.</p> <p><b>Asumarea responsabilității în pregătirea și îmbunătățirea performanței:</b> Vor asuma rolul de auto-evaluare, lucrând în mod constant pentru îmbunătățirea abilităților tehnice și tactice prin practică susținută.</p> <p><b>Îmbunătățirea continuă a competențelor tehnice:</b> Vor reflecta asupra propriilor execuții și vor implementa ajustări necesare pentru a progresa în jocul de badminton.</p> |
|--------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

## 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 tehnic 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>Explicarea și demonstrarea succesiunilor de exerciții pentru însușirea loviturilor de bază specifice procesului de inițiere.</li> <li>Capacitatea de a evalua corespunzător nivelul de pregătire a participanților la activitățile propuse de educație fizică și sport.</li> <li>Promovarea eticii și fair-play-ului: Vor promova și respecta principiile de fair play, colaborând eficient cu colegii și respectând regulile și adversarii.</li> </ul> |

## 8. Conținuturi

| 8.1 Curs                                                                                                                                           | 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, medii, joase                             | Curs interactiv   | 2 ore               |
| 5.Tactica jocului de badminton. Tactica jocului de simplu; Tactica jocului de dublu                                                                | Curs interactiv   | 4ore                |
| 6.Regulamentul jocului de badminton                                                                                                                | Curs interactiv   | 2 ore               |
|                                                                                                                                                    |                   | <b>Total 14 ore</b> |

|                                                                                                                                                 |                                    |                     |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------|---------------------|
| Bibliografie:                                                                                                                                   |                                    |                     |
| 1. APOSTU P., Activități motrice de timp liber – Badminton, Suport de curs                                                                      |                                    |                     |
| 2. DEMETER-ERDEI, Zoltan, Badminton, Ed. Sport Turism, București, 1983                                                                          |                                    |                     |
| 3. GRICE Tony, Badminton: steps to success, Human Kinetics, IL 2008                                                                             |                                    |                     |
| 4. MARCU Vasile, Badminton Mijloc al educației fizice, Ed. Sport-Turism, București, 1989                                                        |                                    |                     |
| 5. PIȚU Niculae, Stănescu Rareș, Badminton disciplină sportivă completă, București 2016                                                         |                                    |                     |
| 6. <b>F.R.BADMINTON.-</b> Regulamentul jocului de badminton                                                                                     |                                    |                     |
| <b>8.2 Seminar / LP</b>                                                                                                                         | <b>Metode de predare</b>           | <b>Observații</b>   |
| 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 | 4 ore               |
| 8.Evaluarea practico metodică finală                                                                                                            | Explicație, demonstrație, repetare | 4 ore               |
|                                                                                                                                                 |                                    | <b>Total 28 ore</b> |
| Bibliografie                                                                                                                                    |                                    |                     |
| 1. APOSTU PAULA, Activități motrice de timp liber-Badminton, Suport de curs, 2023                                                               |                                    |                     |
| 2. DEMETER-ERDEI, Zoltan, Badminton, Ed. Sport Turism, București, 1983                                                                          |                                    |                     |
| 3.GRICE Tony, Badminton: steps to success, Human Kinetics, IL 2008                                                                              |                                    |                     |
| 4. MARCU Vasile, Badminton Mijloc al educației fizice, Ed. Sport-Turism, București, 1989                                                        |                                    |                     |
| 5. PIȚU Niculae, Stănescu Rareș, Badminton disciplină sportivă completă, București 2016                                                         |                                    |                     |
| 6. <b>F.R.BADMINTON.-</b> 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                | Examen scris - 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>• Pentru accesul la evaluarea practică finală, este obligatorie prezența la minimum 75% dintre lucrările practice</li> <li>• Accesul în examenul scris este condiționat de obținerea notei 5 (cinci) la evaluarea 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 Testportal și durează 60 minute; abaterile de la regulile de desfășurare ale examenului se sancționează conform Art. 24 (5) (6) din REGULAMENTUL privind activitatea profesională a studenților din Universitatea Babeș-Bolyai în baza Sistemului european de credite transferabile (ECTS)</li> </ul> |                                                                                                                                                       |                           |                              |

## 11. Etichete ODD (Obiective de Dezvoltare Durabilă / Sustainable Development Goals)

|                                                                                     |                                                                                     |                                                                                     |                                                                                     |                                                                                      |  |  |  |
|-------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------|--|--|--|
|  | Eticheta generală pentru Dezvoltare durabilă                                        |                                                                                     |                                                                                     |                                                                                      |  |  |  |
|                                                                                     |  |  |  |  |  |  |  |

Data completării

10.03.2025

Semnătura titularului de curs

Lector dr. Zanca Raoul

Semnătura titularului de seminar

Lector dr. Zanca Raoul

Data avizării

15.03.2025

Director departament

Lector dr. Nuț Ramona Ancuța