

**FACULTATEA DE EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORT**

Str. Pandurilor nr. 7, Cluj-Napoca

Tel.: 0264 – 420709

<https://sport.ubbcluj.ro>E-mail: [sport@ubbcluj.ro](mailto:sport@ubbcluj.ro)

EDUCAȚIE PENTRU SĂNĂTATE ȘI PERFORMANȚĂ

**Calendarul disciplinei IFR**

Programul de studii: Educație Fizică și Sportivă

Disciplina: Activități motrice de timp liber - Badminton

Anul de studii: 3

Grupa: 1+ 2

Semestrul: 5

**Anexa A.IFR.2****CALENDARUL DISCIPLINEI****Anul universitar 2025/2026**

Perioada	Săptămâna	SEMINAR FAȚĂ ÎN FAȚĂ (SF)		SEMINAR ÎN SISTEM TUTORIAL, (ST)		LABORATOR (L)		PROIECT (P)		EVALUĂRI	
		Tematica abordată	Nr. ore	Teme de control	Termen de predare, nr. ore	Lucrare de laborator	Nr. ore	Tematica abordată	Nr. ore	Data	Tipul (E/C/V)
Pregătire curentă	1					1. Învățarea prizei paletei, poziției de bază, deplasărilor specifice, serviciului și a returului de serviciu	4			12.10.2025	
	2					2.Învățarea contraatacului din forhand și din rever în diagonală	4			26.10.2025	
	3					3.Învățarea loviturilor înalte din forhand și din rever, direcționări simple (diagonală și linie)	4			9.11.2025	
	4					4.Învățarea loviturilor medii din forhand și din rever direcționări	4			23.11.2025	

**FACULTATEA DE EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORT**

Str. Pandurilor nr. 7, Cluj-Napoca

Tel.: 0264 – 420709

<https://sport.ubbcluj.ro>

E-mail: sport@ubbcluj.ro

EDUCAȚIE PENTRU SĂNĂTATE ȘI PERFORMANȚĂ



					simple (diagonală și linie)					
	5				5.Structuri de exerciții pentru învățarea loviturilor înalte și medii	4			7.12.2025	
	6				6. Structuri de exerciții pentru perfecționarea acțiunilor de joc combinate și modul de aplicare a acestora pentru realizarea punctului în joc.	4			21.12.2025	
	7				7.Verificarea practico metodică finală	4			18.01.2026	V
Sesiune examene	1								Conform planificării	E
	2								Conform planificării	E
	3								Conform planificării	E
	4									

E – examen, C – colocviu, V – verificare pe parcurs

Coordonator de disciplină,

Conf. dr Apostu Paula

Asistent,

Asistent dr. Moca Cosmin