

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 din Cluj Napoca |
| 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 studii / Calificarea | Educație Fizică și Sportivă / Licențiat în educație fizică și sport |
| 1.7. Forma de învățământ | Învățământ cu frecvență redusă |

2. Date despre disciplină

| | | | | | | | | |
|--|---|---------------|---|------------------------|----------------|--------------------------|----------------|--|
| 2.1. Denumirea disciplinei | Activități motrice de timp liber - Badminton | | | Codul disciplinei | YLR1016 | | | |
| 2.2. Titularul activităților de curs – Coordonatorul de disciplină | Conf. univ. dr. APOSTU PAULA | | | | | | | |
| 2.3. Titularul activităților de seminar / laborator / | Asistent univ. dr. MOCA COSMIN | | | | | | | |
| 2.4. Anul de studiu | 3 | 2.5. Semestru | 5 | 2.6. Tipul de evaluare | E | 2.7. Regimul disciplinei | Conținut | Felul disciplinei DS |
| | | | | | | | Obligativitate | Obligație / opțiune ală DOb |

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

| | | | | | |
|--|-----|---------------------|----|----------------------------------|------------|
| 3.1. Număr de ore pe săptămână – forma cu frecvență | 3 | din care: 3.2. curs | 1 | 3.3. seminar/ laborator/ proiect | 2 |
| 3.4. Total ore pe semestru – forma Învățământ cu frecvență redusă | 100 | din care: 3.5. SI | 58 | 3.6. L (nr ore) | 28 |
| Distribuția fondului de timp pentru studiul individual (SI) și activități de autoinstruire (AI) | | | | | ore |
| 3.5.1. Studiul după manual, suport de curs, bibliografie și notițe (AI) | | | | | 28 |
| 3.5.2. Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate și pe teren | | | | | 18 |
| 3.5.3. Pregătire seminare/ laboratoare/ proiecte, teme, referate, portofolii și eseuri | | | | | |
| 3.5.4. Tutoriat (consiliere profesională) | | | | | 4 |
| 3.5.5. Examinări | | | | | 4 |
| 3.5.6. Alte activități [de ex.: comunicare bidirecțională cu titularul de disciplină / tutorele] | | | | | 4 |
| 3.7. Total ore studiu individual (SI) și activități de autoinstruire (AI) | 58 | | | | |
| 3.8. Total ore pe semestru (număr ECTS x 25 de ore) | 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 | Nu este cazul |
| 5.2. de desfășurare a seminarului/ laboratorului | 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 |

6. Competențe

6.1. Competențe specifice acumulate¹

| | |
|-------------------------|---|
| Competențe profesionale | <ul style="list-style-type: none">• Proiectarea modulară și planificarea conținuturilor de bază ale domeniului cu orientare interdisciplinară• Organizarea curriculumului integrat și a mediului de instruire și învățare, cu accent interdisciplinar;• Evaluarea creșterii și dezvoltării fizice și a calității motricității potrivit cerințelor/obiectivelor specifice educației fizice și sportive• Evaluarea nivelului de pregătire a practicanților activităților de educație fizică și sport• Descrierea și demonstrarea sistemelor operaționale specifice Educației fizice și sportive, pe grupe de vârstă |
| Competențe transversale | <ul style="list-style-type: none">• 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;• 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;• Operarea cu programe informatice; documentarea și comunicarea într-o limbă de circulație internațională |

6.2. Rezultatele învățării

| | |
|------------|---|
| Cunoștințe | Studentul cunoaște: - elementele și procedeele tehnice specifice jocului de badminton - momentele componente ale procedeele tehnice - succesiunea metodică pentru învățarea procedeele tehnice de bază - regulamentul jocului de badminton |
| Aptitudini | Studentul este capabil să: - explice și să demonstreze succesiuni de exerciții pentru însușirea loviturilor de bază specifice procesului de inițiere - aplice procedeele tehnice de bază în acțiuni de joc combinate - aplice demersul metodic pentru învățarea procedeele tehnice de bază - evalueze execuțiile proprii și ale colegilor, oferind feedback pentru optimizarea tehnicilor și aplicarea strategiilor adecvate. - arbitreze proba de simplu și dublu |

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

¹ Se poate opta pentru competențe sau pentru rezultatele învățării, respectiv pentru ambele. În cazul în care se alege o singură variantă, se va șterge tabelul aferent celeilalte opțiuni, iar opțiunea păstrată va fi numerotată cu 6.

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

| | |
|--|--|
| 7.1. Obiectivul general al disciplinei | 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 |
| 7.2. Obiectivele specifice | <ul style="list-style-type: none"> • Însușirea și consolidarea conținutului tehnic al procedeele tehnice; • Dezvoltarea capacității de a demonstra procedeele tehnice învățate. • Capacitatea de a executa corect procedeele tehnice învățate și de a utiliza corect terminologia de specialitate • Capacitatea de a utiliza corect procedeele tehnice în acțiuni de joc combinate • Explicarea și demonstrarea succesiunilor de exerciții pentru însușirea loviturilor de bază specifice procesului de inițiere. • Capacitatea de a evalua corespunzător nivelul de pregătire a participanților la activitățile propuse de educație fizică și sport. • Promovarea eticii și fair-play-ului: Vor promova și respecta principiile de fair play, colaborând eficient cu colegii și respectând regulile și adversarii. |

8. Conținuturi

| 8.1. AI, SI | Metode de predare | Observații |
|---|-------------------------------------|------------|
| Scurt istoric, noțiuni de terminologie, elementele de conținut ale bandmintonului; Tehnica jocului de badminton, descrierea elementelor și procedeele tehnice; Regulamentul jocului de badminton | AI | |
| Metodica învățării elementelor și procedeele tehnice: poziția de bază, deplasările specifice, priza rachetei, serviciul și preluarea serviciului | AI | |
| Metodica învățării elementelor și procedeele tehnice: lovitura din forhand și rever; loviturile înalte, medii, joase; Tactica jocului de badminton. Tactica jocului de simplu; Tactica jocului de dublu | AI | |
| Bibliografie: 1. APOSTU P., Activități motrice de timp liber – Badminton, Suport de curs IFR, UBB, uz intern 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. F.R.BADMINTON. - Regulamentul jocului de badminton | | |
| 8.2. SF [Modulele/Capitolele/Temele seminariilor dezbătute în cadrul întâlnirilor față în față, conform calendarului disciplinei] | Metode de transmitere a informației | Observații |
| Bibliografie: [se va trece OBLIGATORIU și cursul elaborat în tehnologia IFR] 1. | | |

| 8.4. L | Metode de predare-învățare | Observații |
|---|------------------------------------|---------------------|
| 1.Învățarea prizei rachetei, poziției de bază, deplasărilor specifice, | Explicație, demonstrație, repetare | 4 ore |
| 2. Serviciul: Serviciul scurt; Regulament – serviciul, ordinea serviciului. Serviciul lung; | Explicație, demonstrație, repetare | 4 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; Structuri de exerciții pentru învățarea loviturilor medii | Explicație, demonstrație, repetare | 4 ore |
| 6. 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 |
| 7. Evaluarea practico metodică finală | | 4 ore |
| | | Total 28 ore |
| Bibliografie: | | |
| <ol style="list-style-type: none"> 1. APOSTU P., Activități motrice de timp liber – Badminton, Suport de curs IFR, UBB, uz intern 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 Rares, Badminton disciplină sportivă completă, București 2016 6. F.R.BADMINTON.- Regulamentul jocului de badminton | | |

9. Coroborarea conținuturilor disciplinei cu așteptările reprezentanților comunităților 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. AI, SI | Explicarea corectă a conceptelor și noțiunilor specifice badmintonului; Cunoașterea și prezentarea principalelor noțiuni de regulament | Examen scris - Test grilă | 40% |
| 10.5. L | 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

- Pentru accesul la evaluarea practică finală, este obligatorie prezența la minimum 75% dintre lucrările practice
- Accesul în examenul scris este condiționat de obținerea notei 5 (cinci) la evaluarea practică; Nota la evaluarea practică reprezintă 60% din nota finală.
- Pentru absolvirea acestei discipline este necesară obținerea unei note finale de minim 5(cinci);
- Notele acordate sunt între 1(unu) și 10(zece);

- 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)

11. Etichete ODD (Obiective de Dezvoltare Durabilă / Sustainable Development Goals)¹

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

Coordonator de disciplină
Conf. univ. dr. APOSTU PAULA

Titularul activităților de seminar
Asist. univ. dr. MOCA COSMIN

Data

Responsabil de studii IFR,
Lect. univ. dr. ANDRÁS ÁLMOS

¹ Păstrați doar etichetele care, în conformitate cu [Procedura de aplicare a etichetelor ODD în procesul academic](#), se potrivesc disciplinei și ștergeți-le pe celelalte, inclusiv eticheta generală pentru *Dezvoltare durabilă* - dacă nu se aplică. Dacă nicio etichetă nu descrie disciplina, ștergeți-le pe toate și scrieți "Nu se aplică."