

## FIȘA DISCIPLINEI

### Activități motrice de timp liber - Badminton

#### 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                     | SPORTURI INDIVIDUALE                                      |
| 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 / PROFESOR DE EDUCAȚIE FIZICĂ |
| 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<br>DS           |
|                                                                    |  |                                              |               |                                |                        |                   |                          | Obligativitate | Obligație / opțiune<br>ală<br>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                  | AI | 14                               | 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)                               |     |                   |                     |    |                                  |                  | 14  |
| 3.5.2. Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate și pe teren |     |                   |                     |    |                                  |                  | 25  |
| 3.5.3. Pregătire seminare/ laboratoare/ proiecte, teme, referate, portofolii și eseuri                |     |                   |                     |    |                                  |                  | 15  |
| 3.5.4. Tutoriat (consiliere profesională)                                                             |     |                   |                     |    |                                  |                  | 4   |
| 3.5.5. Examinări                                                                                      |     |                   |                     |    |                                  |                  | 10  |
| 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)                             | 72  |                   |                     |    |                                  |                  |     |
| 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/<br>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 acumulate<sup>1</sup>**

|                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
|-------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 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> |
|--------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

<sup>1</sup> 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"> <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. 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:<br>1. APOSTU P., Activități motrice de timp liber – Badminton, Suport de curs IFR, UBB, uz intern<br>2. DEMETER-ERDEI, Zoltan, Badminton, Ed. Sport Turism, București, 1983<br>3. GRICE Tony, Badminton: steps to success, Human Kinetics, IL 2008<br>4. MARCU Vasile, Badminton Mijloc al educației fizice, Ed. Sport-Turism, București, 1989<br>5. PIȚU Niculae, Stănescu Rareș, Badminton disciplină sportivă completă, București 2016<br>6. <b>F.R.BADMINTON.</b> - 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:<br>[se va trece OBLIGATORIU și cursul elaborat în tehnologia IFR]<br>1.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                     |            |

| 8.4. L                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | Metode de predare-învățare         | Observații          |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------|---------------------|
| 1.Învățarea prizei rachetei, poziției de bază, deplasărilor specifice,                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | Explicație, demonstrație, repetare | <b>4 ore</b>        |
| 2. Serviciul: Serviciul scurt; Regulament – serviciul, ordinea serviciului. Serviciul lung;                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | Explicație, demonstrație, repetare | <b>4 ore</b>        |
| 3.Învățarea loviturilor înalte din forhand și din rever, direcționări simple (diagonală și linie)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | Explicație, demonstrație, repetare | <b>4 ore</b>        |
| 4.Învățarea loviturilor medii din forhand și din rever direcționări simple (diagonală și linie)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | Explicație, demonstrație, repetare | <b>4 ore</b>        |
| 5.Structuri de exerciții pentru învățarea loviturilor înalte; Structuri de exerciții pentru învățarea loviturilor medii                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | Explicație, demonstrație, repetare | <b>4 ore</b>        |
| 6. Structuri de exerciții pentru perfecționarea acțiunilor de joc combinate și modul de aplicare a acestora pentru realizarea punctului în joc.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | Explicație, demonstrație, repetare | <b>4 ore</b>        |
| 7. Evaluarea practico metodică finală                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                    | <b>4 ore</b>        |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                    | <b>Total 28 ore</b> |
| Bibliografie: <ol style="list-style-type: none"> <li>1. APOSTU P., Activități motrice de timp liber – Badminton, Suport de curs IFR, UBB, uz intern</li> <li>2. DEMETER-ERDEI, Zoltan, Badminton, Ed. Sport Turism, București, 1983</li> <li>3. GRICE Tony, Badminton: steps to success, Human Kinetics, IL 2008</li> <li>4. MARCU Vasile, Badminton Mijloc al educației fizice, Ed. Sport-Turism, București, 1989</li> <li>5. PIȚU Niculae, Stănescu Rares, Badminton disciplină sportivă completă, București 2016</li> <li>6. <b>F.R.BADMINTON.-</b> Regulamentul jocului de badminton</li> </ol> |                                    |                     |

**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 |
|---------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------|-------------------------------|
| <b>10.4. AI, SI</b> | Explicarea corectă a conceptelor și noțiunilor specifice badmintonului; Cunoașterea și prezentarea principalelor noțiuni de regulament                | Examen scris - Test grilă | 40%                           |
| <b>10.5. L</b>      | 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)

|                                                                                   |                                                                                   |                                                                                   |  |
|-----------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------|--|
|  | 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