

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/ 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
Distribuția fondului de timp pentru studiul individual (SI) și activități de autoinstruire (AI)					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:					
3.7 Total ore studiu individual (SI) și activități de autoinstruire (AI)				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	Studentii nu vor perturba desfășurarea cursului prin discuții care nu au legătură cu tema cursului sau prin utilizarea de dispozitive electronice. Atât
-------------------------------	---

	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	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

6.1 Competențele specifice acumulate

Competențe profesionale	- 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	- 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	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. 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. Îmbunătățirea continuă a competențelor tehnice: Vor reflecta asupra propriilor execuții și vor implementa ajustări necesare pentru a progresa în jocul de badminton.
--------------------------------------	--

7. Obiectivele disciplinei (reieșind din grila competențelor 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	- 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 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
		Total 14 ore

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. F.R.BADMINTON.- Regulamentul jocului de badminton		
8.2 Seminar / LP	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	4 ore
8.Evaluarea practico metodică finală	Explicație, demonstrație, repetare	4 ore
		Total 28 ore
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. 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	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			
• 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						
							

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