

FIȘA DISCIPLINEI BADMINTON

1. Date despre program

1.1. Instituția de învățământ superior	Universitatea din București
1.2. Facultatea,	
1.3. Departamentul	DEFS
1.4. Domeniul de studii	
1.5. Ciclul de studii	Licență
1.6. Programul de studii	

2. Date despre disciplină

2.1. Denumirea disciplinei	EDUCAȚIE FIZICĂ - BADMINTON						
2.2. Titularul activităților de curs							
2.3. Titularul activităților de seminar	Lector univ. Leștaru Marius Prof. univ. dr. Aducovschi Daniela						
2.4. Anul de studiu	I,II	2.5. Semestrul	I	2.6. Tipul de evaluare	V	2.7. Regimul disciplinei	DOB/ DFac

3. Timpul total estimat

3.1. Număr de ore pe săptămână	2	3.2. Din care Curs	0	3.3. Lucrări practice	2
3.4. Total ore din planul de învățământ	28	3.5. Din care Curs	0	3.6. Lucrări practice	28
Distribuția fondului de timp					Ore
Studiul după manual, suport de curs, bibliografie și notițe					2
Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate și pe teren					2
Pregătire seminarii/ laborator, teme, referate, portofolii și eseuri					4
Tutoriat					0
Examinări					2
Alte activități (participare la activități artistice și competiții sportive)					0
3.7. Total ore de studiu individual					14
3.8. Total ore pe semestru					42
3.9. Număr de credite					2

4. Precondiții (acolo unde este cazul)

4.1. de curriculum	•
4.2. de competențe	•

5. Condiții (acolo unde este cazul)

5.1. de desfășurare a cursului	•
5.2. de desfășurare a seminarului/ laboratorului	•

6. Competențe specifice acumulate

Competențe profesionale	<p>1. <u>Cunoaștere și înțelegere.</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Acumularea de cunoștințe generale privind educația fizică și evidențierea conținutului său specific; ▪ Cunoștințe privind efectele activităților motrice asupra organismului; ▪ Noțiuni referitoare la particularitățile lecției de educație fizică la nivelul învățământului superior de neprofil; ▪ Transmiterea de cunoștințe cu caracter formativ, din domeniul educației fizice și sportului, aplicabile la nivelul activităților cotidiene. <p>2. <u>Explicare și interpretare.</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Definirea obiectivelor și a sarcinilor specifice activităților desfășurate; ▪ Formarea capacității de practicare sistematică și independentă a exercițiilor fizice; ▪ Comunicarea în sport și relațiile publice (integrarea socială); ▪ Promovarea interdisciplinarității științelor motrice; ▪ Capacitatea de a înțelege, opera și extinde activitatea motrică în timpul liber și recreere; ▪ Capacitatea de a valorifica efectele pozitive ale educației fizice asupra personalității și calității vieții; <p>3. <u>Instrumental – aplicative</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Să conceapă și să aplice programe de exerciții fizice adaptate obiectivelor activității desfășurate; ▪ Să coordoneze, să se integreze și să participe la activitățile sportive; ▪ Să identifice soluții privind optimizarea timpului liber; ▪ Să mobilizeze resursele umane în acțiunea de voluntariat; ▪ Să cunoască modalitățile de evaluare specifice educației fizice.
Competențe transversale	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Să se integreze și să participe la activitățile sportive promovând valorile fair-play-ului; ▪ Să dezvolte relații principale și constructive cu partenerii sociali; ▪ Să se adapteze, în condiții optime și de o manieră eficientă, la situații noi; ▪ Să dezvolte atitudini pro-active, gândire pozitivă și relații interpersonale; ▪ Să conștientizeze importanța practicării exercițiilor fizice asupra menținerii unei stări optime de sănătate, creșterii rezistenței organismului și sporirii capacității de muncă fizică și intelectuală.

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

7.1. Obiectivul general al disciplinei	<ul style="list-style-type: none"> • Dobândirea cunoștințelor teoretice, învățarea și perfecționarea tehnicii exercițiilor fizice prevăzute în aria curriculară
7.2. Obiectivele specifice	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Menținerea unei stări optime de sănătate a studenților și îmbunătățirea rezistenței organismului acestora la acțiunea factorilor de

	<p>mediu și specificul activității profesionale;</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Asigurarea unor indici superiori de dezvoltare fizică corectă și armonioasă a organismului; ▪ Perfecționarea deprinderilor, calităților motrice și cunoștințelor pe linia practicării unei ramuri de sport; ▪ Cultivarea deprinderilor și obișnuințelor studenților de a practica independent, în timpul liber, exercițiile și sportul în scop corectiv, de fortificare, recreator sau compensator; ▪ Angrenarea masei de studenți în activitatea sistematică de practicare a exercițiilor fizice, turismului și sportului; ▪ Perfecționarea unor calități și trăsături moral-volitivă și intelectuale, a simțului estetic și responsabilității sociale.
--	---

8. Conținuturi

8.1. Seminar	Metode de predare	Observații
Lecția nr. 1 : Lecție introductivă. Normele de protecție a muncii pentru semestrul I	Conferință	Predare față în față respectând regulile sanitare impuse și normele de protecție a muncii.
Lecția nr. 2: Priza rachetei și poziția fundamentală. Deplasările în teren;	Studiu individual	
Lecțiile nr. 3-6 : Serviciul (înalt și razant); Lovitura de dreapta (de jos, din lateral)	Exerciții practice	
Lecțiile nr. 7-8 : Lovitura de dreapta de sus (de deasupra capului, de deasupra umărului stâng);	Studii de caz	
Lecțiile nr. 9-11 : Lovitura de stânga (de jos, din lateral)	Observare	
Lecțiile nr. 12-13 : Lovitura de stânga (de sus în întoarcere)	Modelarea comportamentului	
Lecția nr. 14 : Susținerea testelor de motricitate și a probelor de control		
În anul II lecțiile vor avea un caracter de consolidare și perfecționare a elementelor tehnice însușite în anul I precum și învățarea unor elemente tehnico-tactice noi și verificarea acestora mai mult sub formă de concurs.		
Lecțiile care se vor desfășura fără echipamentul specific, vor fi realizate prin structuri de exerciții de influențare selectivă și circuite destinate dezvoltării calităților motrice		

9. Coroborarea conținuturilor disciplinei cu așteptările reprezentanților comunității epistemice, asociațiilor profesionale și angajatori reprezentativi din domeniul aferent programului

• Educația fizică constituie o activitate socială cu contribuții deosebite la integrarea social-profesională a tineretului. Funcția formativă a educației fizice va contribui la dezvoltarea acestor însușiri și capacități, care să-i permită individului să-și însușească cât mai repede și mai bine meseria aleasă, să o practice cu randament sporit, să se poată angaja în diverse activități sociale și să poată acționa în mod independent și creator asupra mediului și asupra propriei sale persoane.

10. Evaluare

Tip de activitate	10.1. Criterii de evaluare	10.2. Metode de evaluare	10.3. Pondere din nota finală
10.5. Lucrări practice	- testarea finală prin probe de control;	Teste de control	60%
	- testarea continuă pe parcursul semestrului;	Evaluări continue efectuate în cadrul lecțiilor de Educație Fizică desfășurate față în față.	40%
Standard minim de performanță	<ul style="list-style-type: none"> • participarea la 50 % din numărul total de lecții • trecerea probelor de motricitate • să dovedească însușirea minimă a noțiunilor generale ale educației fizice și sportului • îndeplinirea cerințelor de promovabilitate 		

Bibliografie	<ul style="list-style-type: none"> • Stephen Plitt, Badminton For Beginners: Techniques, Tactics, Skills, And Drills For Shuttlecock Success, ed. Independent Publishing Platform, 2017; • Mark Golds, High Performance Badminton, ed. Crowood, 2016; • Tariq Wadood, Badminton Essentials, ed. Independent Publishing Platform, 2014; • Zoltan Demeter, Badminton, ed. Sport Turism, București, 1983.
---------------------	--

Data Completării
28.09.2022

Semnătura titularului de curs

Semnătura titularului de seminar
Lector univ. Leștaru Marius
Prof. univ. dr. Aducovschi Daniela

Data avizării în departament
30. 09. 2022

Semnătura Directorului de Departament
Prof. univ. dr. Alina-Mihaela Stoica