

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 Prof. univ. dr. Alina-Mihaela Stoica | | | | | | |
| 2.4. Anul de studiu | I, II | 2.5. Semestrul | | 2.6. Tipul de evaluare | V | 2.7. Regimul disciplinei | F/O |

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 | 56 | 3.5. Din care Curs | 0 | 3.6. Lucrări practice | 56 |
| 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 | | | | | 4 |
| Pregătire seminarii/ laborator, teme, referate, portofolii și eseuri | | | | | 4 |
| Tutoriat | | | | | 0 |
| Examinări | | | | | 4 |
| Alte activități (participare la activități artistice și competiții sportive) | | | | | 4 |
| 3.7. Total ore de studiu individual | | | | | 18 |
| 3.8. Total ore pe an universitar | | | | | 74 |
| 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 | × |
|--------------------------------|---|

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 principiale 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 mediu și specificul activității profesionale;▪ 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-volitve 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 | |
| | Modelarea comportamentului | |

| | | |
|--|--|--|
| Lecțiile nr. 12-13 : Lovitura de stânga (de sus în întoarcere) | | |
| 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 | | |
| Lecția nr. 1 : Lecție introductivă. Normele de protecție a muncii pentru semestrul II | | |
| Lecția nr. 2: Serviciul de la piept. Deplasările în teren; | | |
| Lecțiile nr. 3-6 : Tactica generală (lovitura înaltă – lobul, lovitura căzută, lovitura razantă, smeciul); | | |
| Lecțiile nr. 7-8 : Tactica jocului de simplu (serviciul și returul din serviciu, fentele) | | |
| Lecțiile nr. 9-11 : Tactica jocului de dublu (plasamentul și colaborarea – în linie, pe două planuri, circular, mixt); | | |
| Lecțiile nr. 12-13 : Tactica jocului de dublu mixt: (la serviciu și retur din serviciu; după serviciu și retur); | | |
| Lecția nr. 14 : Susținerea probelor de control | | |
| Lecțiile care se vor desfășura fără echipamentul specific, vor fi realizate prin structuri de exerciții de influențare selectivă și circuite destinate dezvoltării calităților motrice generale și specifice | | |
| 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. | | |

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 | - testare inițială și finală prin probe de control; | Teste de control | 60% |
| | - testarea continuă pe parcursul semestrului; | | 40% |
| | | Evaluări continue efectuate în cadrul lecțiilor de Educație Fizică desfășurate față în față. | |
| 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. • https://olympics.com/en/news/badminton-guide-how-to-play-rules-olympic-history • https://www.youtube.com/watch?v=GE8qjIubAbI • https://www.youtube.com/watch?v=F7Clf4SnTII • https://www.youtube.com/watch?v=UppSk0FZORA |
|---------------------|--|

Data Completării
30.09.2023

Semnătura titularului de curs

Semnătura titularului de seminar
Lector univ. Leștaru Marius
Prof. univ. dr. Aducovschi Daniela
Prof. univ. dr. Alina-Mihaela Stoica

Data avizării în departament
2.10. 2023

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