

FIȘA DISCIPLINEI
1. Date despre program

1.1. Instituția de învățământ superior	Universitatea de Vest
1.2. Facultatea	Facultatea de Educație Fizică și Sport
1.3. Departamentul	Educație Fizică și Sport
1.4. Domeniul de studii	Educație Fizică și Sport
1.5. Ciclul de studii	Licență
1.6. Programul de studii / calificarea	

2. Date despre disciplină

2.1. Denumirea disciplinei	Educație fizică – curs general, Disciplina sportivă BADMINTON						
2.2. Titularul activităților de curs							
2.3. Titularul activităților de seminar	Asist. Univ. Drd. Arnăutu Gabriel						
2.4. Anul de studii	I+II	2.5. Semestrul	1+2	2.6. Tipul de evaluare	C	2.7. Regimul disciplinei	Obl

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

3.1. Număr de ore pe săptămână	2	din care: 3.2 curs		3.3. seminar/laborator	2
3.4. Total ore din planul de învățământ	28	din care: 3.5 curs		3.6. seminar/laborator	28

Distribuția fondului de timp

Studiu după manual, suport de curs, bibliografie și notițe		ore
Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate/pe teren		
Pregătire seminarii/laboratoare, teme, referate, portofolii și eseuri		
Examinări		
Tutorat		
Examinări		
Alte activități ...		
3.7. Total ore studiu individual		
3.8. Total ore pe semestru	28	
3.9. Număr de credite		

4. Precondiții (acolo unde e cazul)

4.1. de curriculum	•
4.2. de competențe	•

5. Condiții (acolo unde e cazul)

5.1. de desfășurarea a cursului	•
5.2. de desfășurare a seminarului/laboratorului	<ul style="list-style-type: none"> • Sală de sport cu marcaje specifice jocului de badminton; • Fileuri de badminton; • Echipament sportiv; • Studenții trebuie să aibă fiecare rachetă și fluturaș; • Telefoanele pe modul silențios.

6. Competențe specifice acumulate

Competențe profesionale	<ul style="list-style-type: none"> • C1: Valorificarea informațiilor, metodelor și mijloacelor specifice educației fizice și sportului, în vederea optimizării stării de sănătate și a dezvoltării fizice armonioase; • C2: Utilizarea cunoștințelor, metodelor și mijloacelor specifice educației fizice și sportului, în vederea dezvoltării capacităților motrice; • C3: Exersarea deprinderilor și a capacităților motrice în funcție de capacitatea psihomotrică individuală.
Competențe transversale	<ul style="list-style-type: none"> • Dezvoltarea simțului responsabilității; • Capacitatea de a prelua inițiativa; • Dezvoltarea capacității de autocontrol.

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

7.1. Obiectivul general al disciplinei	<ul style="list-style-type: none"> • Cursul are menirea de a favoriza dezvoltarea fizică armonioasă și menținerea unei stări optime de sănătate prin educarea calităților motrice și formarea unui sistem de deprinderi și priceperi motrice de bază, utilitar aplicative și specifice unor ramuri de sport.
7.2. Obiectivele specifice	<ul style="list-style-type: none"> • O.c.1: Prezentarea efectelor practicării badmintonului asupra organismului uman; • O.at. 1: Exprimarea estetică a atitudinii corporale; • O.ap. 1: Utilizarea deprinderilor motrice în acțiuni motrice complexe; • O.c. 2: Dobândirea de cunoștințe specifice badmintonului; • O.at. 2: Relaționarea optimă în grupuri diferite, preconstituite sau constituite spontan; • O.ap. 2: Dezvoltarea componentelor fitnessului (rezistență cardio vasculară, rezistență musculară, forță, mobilitate-suplețe, compoziție corporală). • O.c. 3: Operarea corectă cu noțiunile specifice domeniului; • O.at. 3: Dezvoltarea dorinței de a practica exercițiul fizic ca mijloc de prețecere a timpului liber • O.ap. 3: Dezvoltarea calităților motrice prin participarea la programul de antrenament.

8. Conținuturi*

8.1. Curs	Metode de predare	Observații
8.2. Seminar/laborator	Metode de predare	Observații
Noțiuni de bază – Introducere în activitatea sportivă; (4 ore) (O.c 1, O.at.1, O.ap. 1)	Explicația, demonstrația	- Se vor explica noțiuni legate de regulament, de suprafața de joc, modalitățile de începere a jocului, situațiile de „out” și „in”, sistemul de punctaj
Poziția fundamentală în timpul jocului și priza de forehand și serviciul jos și înalt; 4 ore (O. ap 1, O. ap. 2, O. c. 2, O. at. 2, O.ap. 3, O. at. 3, O. c. 3)	Explicația, demonstrația	- Explicația prizei de forehand și a serviciului cu priză forhand; - Exerciții cu partener; - Servicii peste fileu, realizate inițial în linie dreaptă apoi pe diagonală.
Priza de backhand și serviciul jos și înalt cu priză backhand; 4 ore (O. ap	Explicația, demonstrația	- Explicația prizei de backhand și a serviciului cu priză backhand;

1, O. ap. 2, O. c. 2, O. at. 2, O.ap. 3, O. at. 3, O. c. 3)		- Exerciții cu partener; - Servicii peste fileu, realizate inițial în linie dreaptă apoi pe diagonală.
Jocul la fileu și fandarea (Forehand și backhand net shot) 4 ore (O. ap 1, O. ap. 2, O. c. 2, O. at. 2, O.ap. 3, O. at. 3, O. c. 3)	Explicația, demonstrația	- Explicarea execuției fandării concomitent întinderea brațului și lovirea mingii.
Forehand net lift și backhand net lift; 4 ore (O. ap 1, O. ap. 2, O. c. 2, O. at. 2, O.ap. 3, O. at. 3, O. c. 3)	Explicația, demonstrația	- Explicarea situațiilor în care se folosesc aceste procedee și locul în care se va transmite mingea.
Forehand și backhand drive; 4 ore (O. ap 1, O. ap. 2, O. c. 2, O. at. 2, O.ap. 3, O. at. 3, O. c. 3)	Explicația, demonstrația	- Explicarea situațiilor în care se folosesc aceste procedee și locul în care se va transmite mingea. - Exerciții cu partener.
Meci de verificare a cunoștințelor; 4 ore (O. ap 1, O. ap. 2, O. c. 2, O. at. 2, O.ap. 3, O. at. 3, O. c. 3)	Explicația, demonstrația	- Se va desfășura un meci între studenți pentru a se verifica cunoștințele dobândite

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

Studenții vor beneficia de pe urma practicării orelor de educație fizică și sport prin maximizarea calității vieții, fapt ce se va răsfrânge asupra capacității de muncă, ajutându-i, astfel, să presteze o muncă la standardele ridicate ale angajatorului. Totodată are ca obiectiv prevenirea unor atitudini corporale deficitare, datorate profesiilor, prin dezvoltarea dorinței de practicarea a exercițiului fizic individual.

10. Evaluare

Tip de activitate	10.1. Criterii de evaluare	10.2. Metode de evaluare	10.3. Pondere din nota finală
10.4. Curs			
10.5. Seminar/laborator	Prezența la lecții	Participarea activă la lecții. Se înregistrează frecvența și implicarea în cadrul orei de educație fizică și sport.	100%
10.6. Standard minim de performanță			
Pentru promovarea acestei materii studentul este obligat să realizeze un număr minim de 10 prezențe la lecții.			
Observații:			
Studenții care nu și-au realizat numărul minim de prezențe la lecții vor trebui să le recupereze în sesiunea aferentă semestrului. Aceștia vor avea dreptul să participe la sesiunea de recuperare doar după ce vor face dovada achitării taxei de recuperare.			

Data completării
1.09.2017

Semnătura titularului de curs

Semnătura titularului de seminar

Semnătura directorului de departament