

PROGRAMA PENTRU DISCIPLINA OPȚIONALĂ BADMINTON

PROF. ANGHEL KATERINA IULIA
ȘCOALA GIMNAZIALĂ „MIRCEA ELIADE” CRAIOVA

NOTĂ DE PREZENTARE

Plecând de la premiza că educația fizică și sportul, trebuie să asigure tinerei generații fortificarea fizică, dezvoltarea fizică armonioasă și sănătoasă a organismului, perfecționarea calităților, deprinderilor și priceperilor motrice, responsabilitatea de formatori de oameni, ne revine nouă, profesorilor de educație fizică.

Venind în întâmpinarea dorinței copiilor, am gândit că este important să găsim modalități noi de creștere a interesului pentru mișcare , pentru ora de educație fizică și pentru practicarea independentă a acestui sport, badmintonul.

COMPETENȚE GENERALE

1. Asigurarea dezvoltării capacității motrice generale a elevilor , necesare desfășurării activităților sportive specifice jocului de badminton.
2. Întărirea și îmbunătățirea stării de sănătate și creșterea capacității de adaptare la condiții variate.
3. Învățarea procedeelor tehnice și a acțiunilor tactice de către elevi și stimularea interesului pentru practicarea independența a jocului de badminton în școală și extrașcoală.
4. Dezvoltarea spiritului de echipa ,de emulație, în scopul integrării sociale a elevilor.

Competențe specifice și exemple de activități de învățare

Clasa a V- a

Obiective de referință	Exemple de activități de învățare
1. Dezvoltarea capacității motrice generale necesară elevilor în desfășurarea jocului de badminton	
1.1.să adopte pozițiile corecte ale corpului în desfășurarea acțiunilor motrice	-adoptarea posturii corecte în timpul deplasărilor ,în poziția fundamentală.
1.2. să realizeze acțiuni motrice cu structuri și eforturi diferite	- exersarea mecanismului de baza al fiecărei deprinderi motrice -exersarea de structuri motrice conținând două –trei deprinderi -efectuarea de exerciții specifice de dezvoltare a calităților motrice, ștafete și jocuri sub formă de întrecere.
2.Asimilarea procedeele tehnice și a acțiunilor tactice specifice practicării jocului de badminton în școală și în afară ei.	
2.1.aplicarea procedeele tehnice și acțiunilor tactice însușite în structuri simple	-exersarea tehnicii fiecărui element până la însușirea mecanismului de baza -exersarea de structuri motrice cuprinzând două –trei elemente -exersarea acțiunilor tehnice individuale simple
2.2.realizarea acțiunilor motrice specifice	-participarea la întreceri desfășurate în cadrul lecției , sub formă de concursuri, jocuri, ștafete
3.Favorizarea proceselor de creștere și dezvoltare fizică armonioasă conform particularităților de vârstă și sex	
3.1. să cunoască și să-și determine principalii indici somatici și funcționali	-determinarea principalilor indici morfologici proprii -observarea reacției cardio-respiratorii la eforturi cu intensități diferite

proprii	
4. Dezvoltarea trăsăturilor morale și de personalitate favorabile integrării sociale	
4.1. să se integreze și să acționeze eficient într-un grup , colectiv , echipa prestabilită	-ocuparea și păstrarea unui loc stabilit în formații de :adunare , deplasare , de lucru
4.2. să depășească inhibiția de concurs și să execute structurile motrice stabilite	-execuții individuale , inițial asistate de alți colegi din clasa, apoi de elevii întregii școli.

Competențe specifice și exemple de activități de învățare

Clasa a VI- a

Obiective de referință	Exemple de activități de învățare
1. Dezvoltarea capacității motrice generale necesară elevilor în desfășurarea jocului de badminton	
1.1.să adopte pozițiile corecte ale corpului în desfășurarea acțiunilor motrice	-menținerea posturii corecte a corpului pe parcursul exersării
1.2. să realizeze acțiuni motrice cu structuri și eforturi diferite	-executarea structurilor motrice variate cu partener,exersarea structurilor motrice cu grad progresiv de complexitate -exerciții pentru dezvoltarea calităților motrice. -jocuri cu sau fără întrecere
2 Exersarea procedeele tehnice și a acțiunilor tactice specifice corecte.	
2.1.exersarea corectă a elementelor tehnice specifice în condiții regulamentare	- exersarea elementor tehnice specifice sub formă de structuri variate
2.2.integrarea în activități de practicare a jocului de badminton la clasa și în timpul liber	-concursuri demonstrative la nivelul clasei și al școlii
3.Favorizarea întreținerii și îmbunătățirii stării de sănătate	
3.1 desfășurarea activității fără a periclita integritatea corporală proprie , a partenerilor, și a adversarului	-întreceri de simplu ,dublu ,mixt, manifestând grijă față de protecția proprie, a partenerului și a adversarului

3.2. să cunoască și să respecte regulile de igienă	-echipare corespunzătoare pentru lecție
4. Dezvoltarea trăsăturilor morale și de caracter favorabile	
4.1. integrarea și acționarea într-un grup spontan	-asumarea de atribuții și responsabilități dirijate în desfășurarea activităților
4.2. manifestarea spiritului de inițiativa și perseverență	-individualizarea programelor,privind dezvoltarea capacității motrice și exersarea deprinderilor motrice specifice
4.2. manifestarea spiritului de inițiativa și perseverență	- individualizarea programelor,privind dezvoltarea capacității motrice și exersarea deprinderilor motrice specifice

Competențe specifice și exemple de activități de învățare

Clasa a VII -a

Obiective de referință	Exemple de activități de învățare
1. Dezvoltarea capacității motrice generale a elevilor necesare în desfășurarea jocului de badminton	
1.1.să adopte postura corectă a corpului în activități dinamice și să recunoască deficiențele apărute	-autocontrolul și corectarea pozițiilor corpului și segmentelor acestuia în execuție -exersarea mișcărilor de prelucrare analitică
1.2. utilizarea sistemelor eficiente de acționare pentru creșterea capacității motrice	-exersarea structurilor în tempo variat
1.3. să realizeze structuri motrice cu eforturi variate	-exersarea de structuri motrice , la simplu , la dublu și mixt
2. Asimilarea procedeele tehnice și a acțiunilor tactice specifice jocului de badminton , în școală și în afară acesteia	
2.1.să integreze procedeele tehnice învățate în acțiuni tactice simple	-exersarea structurilor , la jocul de simplu ,dublu și dublu mixt
2.2.să aplice deprinderile specifice jocului de badminton cu respectarea regulamentului	-exersarea elementelor tehnice în condiții regulamentare
3.Favorizarea proceselor de creștere și dezvoltare fizică armonioasă	
3.1 cunoașterea valorilor proprii ale indicilor morfo-	-determinarea indicilor morfo-funcționali proprii

fincionali și compararea lor cu cei optimi	
3.2. aplicarea cunoștințelor igienico-sanitare înainte și după activitatea practică	-respectarea regulilor igienico-sanitare înainte și după efort
4. Dezvoltarea trăsăturilor morale și de caracter favorabile integrării sociale	
4.1.să manifeste voință în perfecționarea capacității motrice proprii	-exersări sistematice în regim de creștere progresivă a parametrilor efortului(V.I.C.)

Competențe specifice și exemple de activități de învățare

Clasa a VIII -a

Obiective de referință	Exemple de activități de învățare
1. Dezvoltarea capacității motrice generale a elevilor necesare în desfășurarea jocului de badminton	
1.1.să adopte reflex postura corectă a corpului , și să acționeze împotriva viciilor de postura	-adoptarea pozițiilor și efectuarea mișcărilor variate în regim de control și autocontrol
1.2. rezolvarea cu posibilitățile proprii a solicitărilor motrice impuse de practicarea jocului de badminton	-exersarea îmbunătățirea și dezvoltarea calităților motrice specifice jocului de badminton -determinarea nivelului propriu de dezvoltare a capacității motrice -participare la concursuri
2. Asimilarea procedeele tehnice și a acțiunilor tactice specifice jocului de badminton , în școală și în afară acesteia	
2.1.să folosească adecvat procedeele tehnice și acțiunile tactice în condiții de concurs	-repetarea unor structuri cu conținut tehnico –tactic apropiat celui din concurs
2.2.să aplice eficient deprinderile specifice jocului de badminton	-crearea de situații similare celor ce pot apare în întreceri -concursuri și jocuri bilaterale
3.Favorizarea proceselor de creștere și dezvoltare fizică armonioasă	
3.1 să sesizeze starea igienică a bazei sportive, respectiv a suprafeței de joc ,a instalațiilor și materialelor	-verificarea stării igienice a suprafeței de joc

utilizate și să ia măsuri de igienizare a acesteia	
3.2. aplicarea tehnicilor de autoprotecție și acordarea sprijinului și ajutorului colegilor , în efectuarea acțiunilor cu grad înalt de complexitate	-exersarea tehnicilor de reechilibrare și amortizare
4. Dezvoltarea trăsăturilor morale și de caracter favorabile integrării sociale	
4.1.să se integreze și să acționeze în echipe constituite valoric ,conform regulilor și sarcinilor primite	-autoaprecierea și acceptarea încadrării în grupa valorică stabilită de profesor -exersare în condiții de autoorganizare și autocontrol

CONȚINUTURI

Clasa a V-a(anul I de studiu)

I. CAPACITATEA DE ORGANIZARE:

-formații de adunare și de lucru diferite

-schimbarea formațiilor de lucru , a direcțiilor și a sensurilor de lucru

II. DEZVOLTARE FIZICĂ ARMONIOASĂ:

-prelucrarea analitică a aparatului locomotor

-mobilitate articulară

-prevenirea și combaterea atitudinilor deficitare

III. CALITĂȚI MOTRICE DE BAZĂ:

■ VITEZĂ

-de reacție la stimuli externi

-de execuție –în acțiuni motrice singulare

-de deplasare –pe direcție și cu schimbări de direcție

■ ÎNDEMÂNARE

- coordonare neuro-musculară
- echilibru pe loc și din deplasare
- orientare spațio-temporală
- mobilitate articulară

■ FORȚĂ

- forță dinamică
- forță segmentară, globală și mixtă

■ REZISTENȚĂ

- rezistența cardio-respiratorie la eforturi aerobe

IV. DEPRINDERI MOTRICE DE BAZĂ ȘI SPECIFICE JOCULUI DE BADMINTON

A. Deprinderi de baza:

1. Mers

- Variante de mers

2. Alergare

- Variante de alergare pe direcții diferite

3. Sărituri

- cu desprindere de pe unul și ambele picioare

-în lungime

4. Aruncări

-aruncări azvarlite la țintă

-aruncări lansate cu două mâini și cu o mână, de jos la distanță

B. Deprinderi specifice jocului de badminton:

Procedee tehnice și acțiuni tactice:

-priza la rachetă

-poziția fundamentală și deplasările specifice

-lovitura de sus din față

-lovitura de jos din față

-lovitura de jos din lateral

-serviciul lung

Joc bilateral cu aplicarea regulilor învățate

■ 1*1

■ 2*2

CONȚINUTURI

CLASA a VI- a (anul II de studiu)

I. CAPACITATEA DE ORGANIZARE:

--treceri din formații simple în formații complexe

-schimbarea direcțiilor de lucru pentru orientarea în spațiu

II. DEZVOLTARE FIZICĂ ARMONIOASĂ:

-prelucrarea analitică aparatului locomotor

-îmbunătățirea indicilor de mobilitate

III. CALITĂȚI MOTRICE DE BAZĂ:

■ VITEZĂ

-de reacție la stimuli externi , vizuali și auditivi

-de execuție –în acțiuni motrice singulare

-de deplasare –pe direcție și cu schimbări de direcție

■ ÎNDEMÂNARE

-coordonare acțiunilor corpului în spațiu și timp

■ FORȚĂ

-forță dinamică segmentară

- forță segmentară în regim de rezistență

■ REZISTENȚĂ

-rezistență cardio-respiratorie la eforturi aerobe

-rezistență musculară locală

CONȚINUTURI

CLASA a VII- a (anul III de studiu)

I. CAPACITATEA DE ORGANIZARE:

-formații de adunare , ruperi de rânduri și regroupări în diferite formații

-deplasări în diferite formații

III.DEZVOLTARE FIZICĂ ARMONIOASĂ:

-prelucrarea analitică a aparatului locomotor

-mobilitate și stabilitate articulară

-respirație în diferite tipuri de efort

III. CALITĂȚI MOTRICE DE BAZA:

■ VITEZĂ

-de reacție la stimuli externi , vizuali și auditivi

-de execuție –în acțiuni motrice singulare

-de deplasare –pe direcție și cu schimbări de direcție

■ ÎNDEMÂNARE

-coordonarea segmentelor față de corp

-coordonare acțiunilor corpului în spațiu și timp

■ FORȚĂ

-forță explozivă

-forță în regim de rezistență

■ REZISTENȚĂ

-rezistență cardio-respiratorie la eforturi aerobe

-rezistență în regim de forță

-rezistență musculară locală

IV. DEPRINDERI MOTRICE DE BAZĂ ȘI SPECIFICE JOCULUI DE BADMINTON

A. Deprinderi de baza:

1. Mers

-Variante de mers și schimbări de direcții

2. Alergare

-alergare de viteză

-pasul alergător de accelerare

-pasul alergător lansat de viteză

-startul din poziție fundamentală

-alergare de rezistență

-pasul alergător lansat de semifond

-alergare pe teren variat

3. Sărituri

-săritură în înălțime

4. Aruncări

-aruncări azvârlite de pe loc la distanță cu o mână

B. Deprinderi specifice jocului de badminton:

-lovitura de sus din față, din lateral dreapta și stânga

-lovitura de jos din față, din lateral dreapta și stânga

-seviciul lung

-lovitura de atac de sus

Joc bilateral cu aplicarea regulilor învățate

- 1*1
- 2*2 (mixt)

CONȚINUTURI

CLASA a VIII- a (anul IV de studiu)

I. CAPACITATEA DE ORGANIZARE:

- formații de adunare, de lucru și de deplasare
- treceri dintr-o formație în altă (simplu, dublu, dublu mixt)

II. DEZVOLTARE FIZICĂ ARMONIOASĂ:

- prelucrarea analitică aparatului locomotor
- mobilitate și stabilitate articulară și suplețe musculară
- solicitări cardio-vasculare la eforturi variabile

III. CALITĂȚI MOTRICE DE BAZA:

■ VITEZĂ

- de reacție și de execuție în acțiuni motrice complexe
- de deplasare –pe distanțe progresiive și în condiții variate
- de execuție și de deplasare în regim de îndemânare și rezistență

-

■ ÎNDEMÂNARE

-coordonarea corpului în spațiu și mișcărilor segmentelor

-îndemânare specifică jocului de badminton

-îndemânare în regim de viteză

■ FORȚĂ

-forță dinamică segmentară

-forță în regim de rezistență

-forță explozivă

■ REZISTENȚĂ

-rezistență cardio-respiratorie la eforturi aerobe și anaerobe

-rezistență cardio-respiratorie la eforturi mixte (specifică jocului de badminton)

-rezistență musculară locală

IV. DEPRINDERI MOTRICE DE BAZĂ ȘI SPECIFICE JOCULUI DE BADMINTON

A. Deprinderi de bază:

1. Mers

-Variante de mers și schimbări de direcții

2. Alergare

-variate de alergare pe direcții diferite

3. Sărituri

-de pe un picior pe două

B. Deprinderi specifice jocului de badminton:

-lovitura de sus din față, din lateral dreapta și stânga

-lovitura de jos din față, din lateral dreapta și stânga

-seviciul lung și scurt

-lovitura de atac de sus

Joc bilateral cu aplicarea regulilor învățate

■ 1*1

■ 2*2 (mixt)

Modalități de evaluare

Evaluarea se realizeaza prin:

- probe practice
- demonstrații
- concursuri,etc.

Probe și norme de control

În cadrul pregătirii tehnice , verificările au un rol însemnat în controlul pregătirii efectuate și al gradului de însușire al procedeelelor tehnice. În acest scop , se vor aplică probe și norme de control.

Probele și normele de control , vor fi concepute în funcție de particularitățile de vârstă , și de nivelul de pregătire .

Se vor fixa probe tehnice de control , în funcție de necesități:

- elemente tehnice și structuri cu dificultate;
- exerciții pe probe tehnice de concurs.

În acest mod se va putea verifica , pe etape de pregătire atât nivelul de dezvoltare al calităților motrice , precum și nivelul de însușire al unor elemente tehnice , structuri .

BIBLIOGRAFIE

1. Cârstea Ghe., Educația fizică și sportul-teoria și bazele metodicii, Editura ANEFS, București, 1997;
2. Anexă nr. 2 la Ordinul Ministrului Educației Naționale nr. 3393 / 28.02.2017, Programa școlară pentru disciplină educație fizică și sport clasele a V-a – a VIII-a;
3. Curriculum Național, Ghid metodologic de aplicare a programei de educație fizică și sport, București, 2001;
4. Regulamentul jocului de badminton, elaborat de Federația Română de Badminton, București, 2005.