

## FIȘA DISCIPLINEI

### 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	JOCURI SPORTIVE
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 de educație fizică

### 2. Date despre disciplină

2.1 Denumirea disciplinei	TENIS DE MASĂ – TEORIE ȘI PRACTICĂ						
2.2 Titularul activităților de curs	Conf. univ. dr. APOSTU PAULA						
2.3 Titularul activităților de seminar / LP	Conf. univ. dr. APOSTU PAULA						
2.4 Anul de studiu	II	2.5 Semestrul	IV	2.6. Tipul de evaluare	C	2.7 Regimul disciplinei	DPDL

### 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:					ore
Studiul după manual, suport de curs, bibliografie și notițe					12
Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate și pe teren					8
Pregătire seminarii/laboratoare, teme, referate, portofolii și eseuri					6
Tutoriat					4
Examinări					3
Alte activități:					
3.7 Total ore studiu individual		33			
3.8 Total ore pe semestru		42			
3.9 Numărul de credite		3			

### 4. Precondiții (acolo unde este cazul)

4.1 de curriculum	<ul style="list-style-type: none"> <li>Nu este cazul</li> </ul>
4.2 de competențe	<ul style="list-style-type: none"> <li>Nu este cazul</li> </ul>

### 5. Condiții (acolo unde este cazul)

5.1 De desfășurare a cursului	<ul style="list-style-type: none"> <li>Sală de curs dotată cu aparatură de videoproiecție</li> </ul>
5.2 De desfășurare a seminarului/laboratorului	<ul style="list-style-type: none"> <li>Sală de sport dotată cu mese de tenis, mingi, palete, fileuri</li> </ul>

## 6. Competențele specifice acumulate

<b>Competențe profesionale</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• C 1. Proiectarea modulară (Educație fizică și sportivă) și planificarea conținuturilor de bază ale domeniului cu orientare interdisciplinară</li> <li>• C 3. Evaluarea creșterii și dezvoltării fizice și a calității motricității potrivit cerințelor/obiectivelor specifice educației fizice și sportive, a atitudinii față de practicarea independentă a exercițiului fizic</li> <li>• C 5. Evaluarea nivelului de pregătire a practicanților activităților de educație fizică și sport</li> </ul>
<b>Competențe transversale</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• CT 2. Îndeplinirea în condiții de eficiență și eficacitate a sarcinilor de lucru pentru organizarea și desfășurarea activităților sportive</li> </ul>

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

7.1 Obiectivul general al disciplinei	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Dobândirea cunoștințelor teoretice și practice privind învățarea și consolidarea principalelor elemente și procedee tehnice specifice jocului de tenis de masă, precum și a principalelor noțiuni de regulament</li> </ul>
7.2 Obiectivele specifice	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Însușirea și consolidarea conținutului tactic al procedeele tehnice;</li> <li>• Dezvoltarea capacității de a demonstra procedeele tehnice învățate.</li> <li>• Capacitatea de a executa corect procedeele tehnice învățate și de a utiliza corect terminologia de specialitate</li> <li>• Capacitatea de a utiliza corect procedeele tehnice în acțiuni de joc combinate</li> <li>• Transmiterea de cunoștințe de specialitate din domeniul educației fizice și sportului cu caracter formativ, aplicabile în școală.</li> <li>• Explicarea și demonstrarea succesiunilor de exerciții pentru însușirea loviturilor de bază specifice procesului de inițiere.</li> </ul>

## 8. Conținuturi

<b>8.1 Curs</b>	Metode de predare	Observații
1.Scurt istoric, noțiuni de terminologie, sistematizarea tehnicii jocului de tenis de masă	Curs interactiv	2 ore
2.Descrierea elementelor și procedeele tehnice	Curs interactiv	2 ore
3.Metodica învățării elementelor și procedeele tehnice: priza paletii, poziția de bază, deplasările specifice, serviciul și preluarea serviciului	Curs interactiv	2 ore
4.Metodica învățării elementelor și procedeele tehnice: contraatacul din forhand și rever, jocul de	Curs interactiv	2 ore

mijloc din forhand și rever		
5. Metodica învățării elementelor și procedurilor tehnice: topspin din forhand, blocajul din forhand. Obiectivele pregătirii tehnice pe categorii de vârstă	Curs interactiv	2 ore
6. Tactica jocului de tenis de masă. Organizarea competițiilor, sisteme de disputare, noțiuni de regulament	Curs interactiv	2 ore
7. Dezvoltarea calităților motrice specifice jocului de tenis de masă. Obiectivele pregătirii fizice pe categorii de vârstă	Curs interactiv	2 ore
		<b>Total 14 ore</b>

#### Bibliografie

1. **Doboși Șerban, Apostu Paula** – (2009), Metodologia instruirii în jocul de tenis de masă, Ed. Napoca Star, Cluj Napoca
2. **Doboși Șerban** – (2009), Tenis de masă, Teorie și metodică, Ed. Napoca Star, Cluj Napoca
3. **Doboși Șerban, Apostu Paula** – (2004), Tenis de masă, Caiet de lucrări practico – metodice, FEFS Cluj Napoca
4. **Doboși Șerban, Apostu Paula** – (2009), Curs teoretic și lucrări practice pentru studenții de la specializare educație fizică și sportivă curs de zi și frecvență redusă, FEFS Cluj Napoca
5. **F.R.T.M.**- Regulamentul jocului de tenis de masă

<b>8.2 Seminar / LP</b>	Metode de predare	Observații
1. Învățarea prizei paletii, poziției de bază, deplasărilor specifice, serviciului și a returului de serviciu.	Explicație, demonstrație, repetare	4 ore
2. Învățarea contraatacului din forhand și din rever în diagonală și în linie.	Explicație, demonstrație, repetare	4 ore
3. Învățarea jocului de mijloc din forhand și din rever în diagonală și linie.	Explicație, demonstrație, repetare	4 ore
4. Structuri de exerciții pentru învățarea contraatacului și a jocului de mijloc liber direcționate.	Explicație, demonstrație, repetare	4 ore
5. Perfecționarea loviturilor de contraatac în acțiuni de joc. Seturi cu temă impusă.	Explicație, demonstrație, repetare	2 ore
6. Perfecționarea jocului de mijloc din forhand și rever în acțiuni de joc. Seturi cu temă impusă.	Explicație, demonstrație, repetare	2 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	6 ore

8.Verificarea practico metodică finală	Explicație, demonstrație, repetare	2 ore
		<b>Total 28 ore</b>

#### Bibliografie

1. **Doboși Șerban, Apostu Paula** – (2009), Metodologia instruirii în jocul de tenis de masă, Ed. Napoca Star, Cluj Napoca
2. **Doboși Șerban** – (2009), Tenis de masă, Teorie și metodică, Ed. Napoca Star, Cluj Napoca
3. **Doboși Șerban, Apostu Paula** – (2004), Tenis de masă, Caiet de lucrări practico – metodice, FEFS Cluj Napoca
4. **Doboși Șerban, Apostu Paula** – (2009), Curs teoretic și lucrări practice pentru studenții de la specializare educație fizică și sportivă curs de zi și frecvență redusă, FEFS Cluj Napoca
5. **F.R.T.M.-** Regulamentul jocului de tenis de masă

#### **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 tenisului de masă	Evaluare scrisă	40%
	Cunoașterea și prezentarea principalelor noțiuni de regulament	Evaluare scrisă	20%
10.5 Seminar/LP	Execuția corectă a elementelor și procedeele tehnice pentru proba practică	Evaluare practică	20%
	Punerea în practică în timpul jocului a elementelor și procedeele tehnice	Evaluare practică	20%

#### 10.6 Standard minim de performanță

- Pentru absolvirea acestei discipline este necesară obținerea unei note finale de minim 5(cinci);
- Notele acordate sunt între 1(unu) și 10(zece);
- Studenții trebuie să abordeze fiecare problemă (întrebare, aplicație practică) din cadrul subiectului de examen;
- Examenul este scris și durează 60 minute;

Semnătura titularului de curs

Semnătura titularului de seminar

Conf. univ. dr. APOSTU PAULA

Conf. univ. dr. APOSTU PAULA

Semnătura directorului de departament

Conf. univ. dr. BACIU ALIN