

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	SPORT ȘI PERFORMANȚĂ MOTRICĂ/ Antrenor, 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	DPD

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. Preconțiții (acolo unde este cazul)

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

5. Condiții (acolo unde este cazul)

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

6. Competențele specifice acumulate

Competențe profesionale	<ul style="list-style-type: none"> • C 1. Proiectarea modulară (Educație fizică și sportivă) și planificarea conținuturilor de bază ale domeniului cu orientare interdisciplinară • 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 • C 5. Evaluarea nivelului de pregătire a practicanților activităților de educație fizică și sport
Competențe transversale	<ul style="list-style-type: none"> • CT 2. Îndeplinirea în condiții de eficiență și eficacitate a sarcinilor de lucru pentru organizarea și desfășurarea activităților sportive

7. Obiectivele disciplinei (reieșind din grila competențelor acumulate)

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

8. Conținuturi

8.1 Curs	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 procedeele 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
		Total 14 ore

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

8.2 Seminar / LP	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
		Total 28 ore

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