

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	DD

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					15
Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate și pe teren					10
Pregătire seminarii/laboratoare, teme, referate, portofolii și eseuri					4
Tutoriat					2
Examinări					2
Alte activități:					
3.7 Total ore studiu individual		33			
3.8 Total ore pe semestru		75			
3.9 Numărul de credite		3			

4. Precondiții (acolo unde este cazul)

4.1 de curriculum	• Nu este cazul
4.2 de competențe	• Nu este cazul

5. Condiții (acolo unde este cazul)

5.1 De desfășurare a cursului	Studentii nu vor perturba desfășurarea cursului prin discuții care nu au legătură cu tema cursului sau prin utilizarea de dispozitive electronice. Atât interacțiunea interpersonală, cât și utilizarea dispozitivelor mobile sunt permise doar ca parte a interacțiunii aferente cursului, în măsura în care li se solicită acest lucru. Nu va fi acceptată întârzierea studenților la orele de curs. Studentii vor respecta regulile de disciplina.
5.2 De desfășurare a seminarului/laboratorului	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	Curs interactiv	2 ore

tehnice: contraatacul din forhand și rever,		
5.Obiectivele pregătirii tehnice pe categorii de vârstă, 8-10 ani.	Curs interactiv	2 ore
6.Tactica jocului de tenis de masă; Tactica jocului de simplu, Tactica jocului de dublu	Curs interactiv	2 ore
7.Noțiuni de regulament și organizarea competițiilor de tenis de masă.	Curs interactiv	2 ore
		Total 14 ore

Bibliografie

1. **Apostu Paula**, - (2015), *Tenis de masă - Metodica antrenamentului*, Editura Napoca Star, Cluj-Napoca,
2. **Doboși Șerban, Apostu Paula** – (2009), Metodologia instruirii în jocul de tenis de masă, Ed. Napoca Star, Cluj Napoca
3. **Doboși Șerban** – (2009), Tenis de masă, Teorie și metodică, Ed. Napoca Star, Cluj Napoca
4. **Doboși Șerban, Apostu Paula** – (2004), Tenis de masă, Caiet de lucrări practico – metodice, FEFS Cluj Napoca
5. **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
6. **F.R.T.M.-** Regulamentul jocului de tenis de masă

8.2 Seminar / LP	Metode de predare	Observații
1.Învățarea prizei paletelor, poziției de bază, deplasărilor specifice, serviciului și a returului de serviciu.	Explicație, demonstrație, repetare	2 ore
2. Învățarea serviciului și a returului de serviciu.	Explicație, demonstrație, repetare	2 ore
3.Învățarea contraatacului din forhand în diagonală.	Explicație, demonstrație, repetare	4 ore
4.Învățarea contraatacului din rever în diagonală	Explicație, demonstrație, repetare	4 ore
5. Învățarea contraatacului din forhand și din rever în linie.	Explicație, demonstrație, repetare	4 ore
6. Verificare practică a contraatacului din forhand și din rever direcționari simple (diagonală și linie)	Explicație, demonstrație, repetare	2 ore
7.Structuri de exerciții pentru învățarea contraatacului din forhand și din rever liber direcționate.	Explicație, demonstrație, repetare	4 ore
8.Structuri de exerciții pentru perfecționarea acțiunilor de joc combinate și modul de aplicare a acestora pentru realizarea punctului în joc	Explicație, demonstrație, repetare	4 ore
9.Verificarea practico metodică finală	Explicație, demonstrație, repetare	2 ore
		Total 28 ore

Bibliografie

1. **Apostu Paula**, - (2015), *Tenis de masă - Metodica antrenamentului*, Editura Napoca Star, Cluj-Napoca,
2. **Doboși Șerban, Apostu Paula** – (2009), *Metodologia instruirii în jocul de tenis de masă*, Ed. Napoca Star, Cluj Napoca
3. **Doboși Șerban** – (2009), *Tenis de masă, Teorie și metodică*, Ed. Napoca Star, Cluj Napoca
4. **Doboși Șerban, Apostu Paula** – (2004), *Tenis de masă, Caiet de lucrări practico – metodice*, FEFS Cluj Napoca
5. **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
6. **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; Cunoașterea și prezentarea principalelor noțiuni de regulament	Examen scris care va consta într-un test alcătuit din întrebări grilă.	40%
10.5 Seminar/LP	Execuția corectă a elementelor și procedeele tehnice pentru proba practică; Punerea în practică în timpul jocului a elementelor și procedeele tehnice	Evaluare practică	60%

10.6 Standard minim de performanță

- Accesul în examenul scris este condiționat de obținerea notei 5 (cinci) la verificarea practică; Nota la evaluarea practică este compusă din notele acumulate la cele 2 evaluări și reprezintă 60% din nota finală
- Pentru absolvirea acestei discipline este necesară obținerea unei note finale de minim 5(cinci);
- Notele acordate sunt între 1(unu) și 10(zece);
- Examenul este scris pe platforma Schoology și durează 60 minute

Data completării

Semnătura titularului de curs

Semnătura titularului de seminar

29.94.2021

Conf. univ. dr. APOSTU PAULA

Conf. univ. dr. APOSTU PAULA

Semnătura directorului de departament

Conf. univ. dr. BACIU ALIN