

## A TANTÁRGY ADATLAPJA

### 1. A képzési program adatai/ Date despre program

1.1 Felsőoktatási intézmény/ Instituția de învățământ superior	BABEȘ-BOLYAI TUDOMÁNYEGYETEM UNIVERSITATEA BABEȘ-BOLYAI
1.2 Kar/ Facultatea	TESTNEVELÉS ÉS SPORT KAR/ FACULTATEA DE EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORT
1.3 Intézet/ Departamentul	SPORTURI INDIVIDUALE
1.4 Szakterület/ Domeniul de studii	EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORT
1.5 Képzési szint/ Ciclul de studii	LICENȚĂ
1.6 Szak/ Programul de studiu	EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORTIVĂ

### 2. A tantárgy adatai/ Date despre disciplină

2.1 A tantárgy neve/ denumirea disciplinei	TENIS DE MASĂ – TEORIE ȘI PRACTICĂ						
2.2 Az előadásért felelős tanár neve/ titularul de curs	Conf. univ. dr. APOSTU PAULA						
2.3 A szemináriumért felelős tanár neve/titularul de seminar/ laborator	Conf. univ. dr. APOSTU PAULA						
2.4 Tanulmányi év/ Anul de studiu	II	2.5 Félév/ semestrul	4	2.6. Értékelés módja/ Forma de evaluare	C	2.7 Tantárgy típusa/ Regimul disciplinei	OP

### 3. Teljes becsült idő (az oktatási tevékenység féléves óraszám)/ Timpul total estimat (ore pe semestru al activităților didactice)

3.1 Heti óraszám/ Nr ore pe săptăm.	3	melyből: 3.2 előadás din care curs	1	3.3 szeminárium/labor	2
3.4 Tantervben szereplő össz-óraszám/ Total ore din planul de învă.	42	melyből: 3.5 előadás din care curs	14	3.6 szeminárium/labor	28
A tanulmányi idő elosztása/ distribuția fondului de timp:					Óra/ ore
A tankönyv, a jegyzet, a szakirodalom vagy saját jegyzetek tanulmányozása/ Studiul după manual, suport de curs, bibliografie și notițe					10
Könyvtárban, elektronikus adatbázisokban vagy terepen való további tájékozódás/ Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate și pe teren					10
Szemináriumok / laborok, házi feladatok, portofóliók, referátumok, esszék kidolgozása/ Pregătire seminarii/laboratoare, teme, referate, portofolii și eseuri					4
Egyéni készségfejlesztés (tutorálás)/ Tutoriat					2
Vizsgák/ Examinări					2
Más tevékenységek/ Alte activități: .....					
3.7 Egyéni munka össz-óraszám/ Total					28

ore studiu individual	
3.9 A félév össz-óraszám/ Total ore pe semestru	75
3.10 Kreditszám/ Nr de credite	3

#### 4. Előfeltételek (ha vannak)/ Precondiții (acolo unde este cazul)

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

#### 5. Feltételek (ha vannak)/ Condiții (acolo unde este cazul)

5.1 Az előadás lebonyolításának feltételei/ De desfășurare a cursului	<ul style="list-style-type: none"> <li>Studentții 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 studentilor la orele de curs. Studentții vor respecta regulile de disciplina.</li> </ul>
5.2 A szeminárium / labor lebonyolításának feltételei/ De desfășurare a seminarului/laboratorului	<ul style="list-style-type: none"> <li>Participarea activă la lucrările practice, nu va fi acceptată întârzierea studentilor la orele practice. Studentții vor respecta regulile de disciplina. Studentții pot recupera maxim 2 absențe/semestru. Sală de sport dotată cu mese de tenis, mingi, palete, fileuri</li> </ul>

#### 6. Elsajátítandó jellemző kompetenciák/Competențele specifice acumulate

<b>Szakmai kompetenciák/ Competențe profesionale</b>	<p><b>Competențe profesionale</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Proiectarea modulară și planificarea conținuturilor de bază ale domeniului cu orientare interdisciplinară</li> <li>Organizarea curriculumului integrat și a mediului de instruire și învățare, cu accent interdisciplinar;</li> <li>Evaluarea creșterii și dezvoltării fizice și a calității motricității potrivit cerințelor/obiectivelor specifice educației fizice și sportive</li> <li>Evaluarea nivelului de pregătire a practicanților activităților de educație fizică și sport</li> <li>Descrierea și demonstrarea sistemelor operaționale specifice Educației fizice și sportive, pe grupe de vârstă;</li> </ul>
<b>Transzverzális kompetenciák / Competențe transversale</b>	<p><b>Competențe transversale</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Organizarea de activități sportive și de educație fizică pentru persoane de diferite vârste și niveluri de pregătire în condiții de asistență calificată, cu respectarea normelor de etică și deontologie profesională;</li> <li>Cooperarea - în condiții de eficiență și eficacitate - în echipe profesionale interdisciplinare pentru organizarea și desfășurarea proiectelor și a programelor în domeniul Educației fizice și sportului;</li> <li>Operarea cu programe informatice; documentarea și comunicarea într-o limbă de circulație internațională;</li> </ul>

**7. A tantárgy célkitűzései (az elsajátítandó jellemző kompetenciák alapján)/ Obiectivele disciplinei**  
(reieșind din grila competențelor acumulate)

<p>7.1 A tantárgy általános célkitűzése/ Obiectivul general al disciplinei</p>	<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><li>• Absolventul, prin cunoștințele manageriale dobândite, știe să coordoneze și să gestioneze proiecte, folosindu-se de capacitatea de decizie, de gândirea critică și inovatoare, precum și de calitățile de lider, de munca în echipă și de competențele digitale în domeniul activităților sportive.</li><li>• Absolventul aplică strategii didactice interculturale;</li><li>• Absolventul are capacitatea de a înțelege și de a explica procesele, fenomenele și tendințele din educație, utilizându-le în propriile activități și demersuri instructiv-educative specifice educației fizice și sportului;</li><li>• Absolventul este capabil să gestioneze relațiile dintre elevi, precum și pe acelea dintre elevi și profesor;</li><li>• Absolventul reușește să gestioneze eventualele probleme de comunicare și de comportament, creând un mediu activ de lucru benefic dezvoltării biopsihosociale a elevilor;</li><li>• Absolventul poate comunica eficient într-o limbă de circulație internațională în mediul profesional;</li></ul>
<p>7.2 A tantárgy sajátos célkitűzései/ Obiectivele specifice</p>	<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>• Explicarea și demonstrarea succesiunilor de exerciții pentru însușirea loviturilor de bază specifice procesului de inițiere.</li><li>• Absolventul are cunoștințele necesare pentru a planifica, a pregăti și a oferi programe și lecții în cadrul activităților de educație fizică și sport pentru elevi.</li><li>• Absolventul demonstrează că are capacitatea de a selecta, de a combina și de a utiliza cunoștințele și competențele dobândite la proiectarea, la organizarea și la realizarea demersurilor educaționale prin metode specifice educației fizice și sportului;</li><li>• Absolventul are capacitatea de a elabora unități/secvențe didactice, specifice domeniului, bazate pe conexiuni interdisciplinare.</li><li>• Absolventul dispune de cunoștințele necesare pentru a evalua corect și eficient, atât dezvoltarea fizică, cât motricitatea, în cadrul procesului ținând cont de cerințele specifice Educației fizice și sportului.</li><li>• Absolventul poate descrie coerent și demonstra corect sistemele operaționale specifice Educației fizice și sportive, ținând cont de diferitele grupe de vârstă.</li><li>• Absolventul demonstrează că are capacitatea de a evalua corespunzător nivelul de pregătire a participanților la activitățile propuse de educație fizică și sport.</li></ul>

	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Absolventul este capabil să explice principalele procedee și metodologii din domeniul educației, prin educație fizică și sport, contribuind astfel la eficientizarea procesului didactic și a managementului situațiilor de învățare;</li> <li>• Absolventul aplică managementul riscurilor în domeniul sportului</li> <li>• Absolventul poate să aplice măsuri țintite de marketing al căror rezultat să se concretizeze prin creșterea numărului de persoane implicate în activitățile specifice domeniului.</li> </ul>
--	--

## 8. A tantárgy tartalma/ Conținuturi

8.1 Előadás/ Curs	Didaktikai módszerek/ Metode de predare	Megjegyzések/ 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 paletelor, 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; Obiectivele pregătirii tehnice pe categorii de vârstă, 8-10 ani.	Curs interactiv	2 ore
5. Tactica jocului de tenis de masă; Tactica jocului de simplu, Tactica jocului de dublu	Curs interactiv	2 ore
6. Noțiuni de regulament și organizarea competițiilor de tenis de masă.	Curs interactiv	2 ore
7. Colocviu – examinare teoretică	Test grilă	2 ore
		<b>Total 14 ore</b>

### Könyvészet/ 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 specializarea 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 Szeminárium / Labor/ seminarii/ laborator	Didaktikai módszerek/ Metode de predare	Megjegyzések/ 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,	4 ore

	repetare	
4.Învățarea contraatacului din rever în diagonală	Explicație, demonstrație, repetare	4 ore
Învățarea contraatacului din forhand și din rever în linie.	Explicație, demonstrație, repetare	4 ore
Evaluare practico metodică a contraatcului 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.Evaluare practico metodică finală	Explicație, demonstrație, repetare	2 ore
		<b>Total 28 ore</b>

#### Könyvészet/ 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 specializarea 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. Az episztemikus közösségek képviselői, a szakmai egyesületek és a szakterület reprezentatív munkáltatói elvárásainak összhangba hozása a tantárgy tartalmával. / Coroborarea conținuturilor disciplinei cu așteptările reprezentanților comunității epistemice, asociațiilor profesionale și angajatori reprezentativi din domeniul aferent programului

- Conținutul disciplinei este coroborat cu 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. Értékelés/ Evaluare

Tevékenység típusa/ Tip activitate	10.1 Értékelési kritériumok/ Criterii de evaluare	10.2 Értékelési módszerek/ Metode de evaluare	10.3 Aránya a végső jegyben/ Pondere din nota finală
10.4 Előadás / 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 grilă.	40%

10.5 Szeminárium / Labor/ Seminar sau laborator	Execuția corectă a elementelor și procedeele tehnice pentru proba practică; Punerea în practică în timpul jocului a elementelor și procedeele tehnice	Evaluare practică	60%
<p>10.6 A teljesítmény minimumkövetelményei/ Standard minim de performanță</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Pentru accesul la evaluarea practică finală, este obligatorie prezența la minimum 75% dintre lucrările practice</li> <li>• Accesul în examenul scris este condiționat de obținerea notei 5 (cinci) la examinarea practică; Nota la examinarea practică este compusă din notele acumulate la cele 2 evaluări și reprezintă 60% din nota finală. Examenul teoretic se desfășoară în ultima săptămână de activitate didactică din semestru și constă într-un test grilă.</li> <li>• Pentru absolvirea acestei discipline este necesară obținerea unei note finale de minim 5(cinci);</li> <li>• Notele acordate sunt între 1(unu) și 10(zece);</li> <li>• Examenul este scris pe platforma Testportal și durează 60 minute; abaterile de la regulile de desfășurare ale examenului se sancționează conform Art. 24 (5) (6) din REGULAMENTUL privind activitatea profesională a studenților din Universitatea Babeș-Bolyai în baza Sistemului european de credite transferabile (ECTS)</li> </ul>			

Előadás felelőse/ semnătură titular de curs  Conf. Dr. Apostu Paula	Szeminárium felelőse/ Semnătură titular de seminar/ laborator  Conf. Dr. Apostu Paula
Tagozatvezető/ Semătură responsabil program  Conf dr Boros Balint Iuliana	Intezetigazgató/ Semnătură director de departament  Lector dr. Nuț Ramona Ancuța