

## 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	SPORTURI INDIVIDUALE
1.4 Domeniul de studii	EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORT
1.5 Ciclul de studii	LICENȚĂ
1.6 Programul de studiu	EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORTIVĂ

### 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	4	2.6. Tipul de evaluare	C	2.7 Regimul disciplinei	OP

### 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					10
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		28			
3.8 Total ore pe semestru		75			
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	<p>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.</p>
5.2 De desfășurare a seminarului/laboratorului	<p>Participarea activă la lucrările practice, nu va fi acceptată întârzierea studenților la orele practice. Studentii vor respecta regulile de disciplina. Studentii pot recupera maxim 2 absențe/semestru. Sală de sport dotată cu mese de tenis, mingi, palete, fileuri</p>

## 6. Competențele specifice acumulate

<b>Competențe profesionale</b>	<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>Competențe transversale</b>	<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. 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 tehnic 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>• Capacitatea de a evalua corespunzător nivelul de pregătire a participanților la activitățile propuse de educație fizică și sport.</li> </ul>

## 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 paletelor, poziția de bază, deplasările	Curs interactiv	2 ore

specifice, serviciul și preluarea serviciului		
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>

#### 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

<b>8.2 Seminar / LP</b>	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. Evaluare practico metodică 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	Explicație, demonstrație, repetare	4 ore

pentru realizarea punctului în joc		
9.Evaluare practico metodică finală	Explicație, demonstrație, repetare	2 ore
		<b>Total 28 ore</b>

#### 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. 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. 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 - test 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

- Pentru accesul la evaluarea practică finală, este obligatorie prezența la minimum 75% dintre lucrările practice
- 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.
- 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 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)

Data completării

28.03.2024

Semnătura titularului de curs

Conf. univ. dr. APOSTU PAULA



Semnătura titularului de seminar

Conf. univ. dr. APOSTU PAULA



Data avizării

05.04.2024

Responsabil program

Lector dr. Nuț Ramona Ancuța



Director departament

Lector dr. Nuț Ramona Ancuța

