

FIȘA DISCIPLINEI

TENIS DE MASĂ – TEORIE ȘI PRACTICĂ

1. Date despre program

1.1. Instituția de învățământ superior	Universitatea Babeș-Bolyai din Cluj Napoca
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 studii / Calificarea	Educație Fizică și Sportivă / Licențiat în educație fizică și sport
1.7. Forma de învățământ	Învățământ cu frecvență redusă

2. Date despre disciplină

2.1. Denumirea disciplinei	TENIS DE MASĂ – TEORIE ȘI PRACTICĂ			Codul disciplinei	YLX0003			
2.2. Titularul activităților de curs – Coordonatorul de disciplină	Conf. univ. dr. APOSTU PAULA							
2.3. Titularul activităților de seminar / laborator /	Conf. univ. dr. APOSTU PAULA							
2.4. Anul de studiu	2	2.5. Semestru	4	2.6. Tipul de evaluare	C	2.7. Regimul disciplinei	Conținut	Felul disciplinei DD
							Obligativitate	Obligatorie/ opțională DOp

3. Timpul total estimat (ore pe semestru al activităților didactice)

3.1. Număr de ore pe săptămână – forma cu frecvență	3	din care: 3.2. curs	1	3.3. seminar/ laborator/ proiect	2
3.4. Total ore pe semestru – forma Învățământ cu frecvență redusă	75	din care: 3.5. SI	33	3.6. L	28
Distribuția fondului de timp pentru studiul individual (SI) și activități de autoinstruire (AI)					ore
3.5.1. Studiul după manual, suport de curs, bibliografie și notițe (AI)					14
3.5.2. Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate și pe teren					14
3.5.3. Pregătire seminare/ laboratoare/ proiecte, teme, referate, portofolii și eseuri					
3.5.4. Tutoriat (consiliere profesională)					1
3.5.5. Examinări					2
3.5.6. Alte activități					2
3.7. Total ore studiu individual (SI) și activități de autoinstruire (AI)	33				
3.8. Total ore pe semestru (număr ECTS x 25 de ore)	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	Nu este cazul
5.2. de desfășurare a seminarului/ laboratorului	Participarea activă la lucrările practice, nu va fi acceptată întârzierea studenților la orele practice. Studenții vor respecta regulile de disciplina. Studenții pot recupera maxim 2 absențe/semestru. Echipament: Studenții trebuie să poarte echipament sportiv adecvat (training, tricou, șort, adidași de sport cu talpa curată); lipsa echipamentului adecvat va duce la neparticiparea la lecție și la absență. Sală de sport dotată cu mese de tenis, mingi, palete, fileuri

6. Competențe

6.1. Competențe specifice acumulate¹

Competențe profesionale	<ul style="list-style-type: none">• Proiectarea modulară și planificarea conținuturilor de bază ale domeniului cu orientare interdisciplinară• Organizarea curriculumului integrat și a mediului de instruire și învățare, cu accent interdisciplinar;• Evaluarea creșterii și dezvoltării fizice și a calității motricității potrivit cerințelor/ obiectivelor specifice educației fizice și sportive• Evaluarea nivelului de pregătire a practicanților activităților de educație fizică și sport• Descrierea și demonstrarea sistemelor operaționale specifice Educației fizice și sportive, pe grupe de vârstă;
Competențe transversale	<ul style="list-style-type: none">• 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;• 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;• Operarea cu programe informatice; documentarea și comunicarea într-o limbă de circulație internațională;

6.2. Rezultatele învățării

Cunoștințe	Studentul cunoaște: - elementele și procedeele tehnice specifice jocului de tenis de masă - momentele componente ale procedeele tehnice - succesiunea metodică pentru învățarea procedeele tehnice de bază - regulamentul jocului de tenis de masă
Aptitudini	Studentul este capabil să: - explice și să demonstreze succesiuni de exerciții pentru însușirea loviturilor de bază specifice procesului de inițiere - aplice procedeele tehnice de bază în acțiuni de joc combinate - aplice demersul metodic pentru învățarea procedeele tehnice de bază - evalueze execuțiile proprii și ale colegilor, oferind feedback pentru optimizarea tehnicilor și aplicarea strategiilor adecvate. - arbitreze proba de simplu și dublu
Responsabilități și autonomie	Promovarea unei atitudini de fair-play și respect: Studenții vor promova respectul pentru adversari și spiritul de fair-play, contribuind la o atmosferă competitivă sănătoasă. Asumarea responsabilității în pregătirea și îmbunătățirea performanței: Vor asuma rolul de auto-evaluare, lucrând în mod constant pentru îmbunătățirea abilităților tehnice și tactice prin practică susținută. Îmbunătățirea continuă a competențelor tehnice: Vor reflecta asupra propriilor execuții și vor implementa ajustări necesare pentru a progresa în tenisul de masă.

¹ Se poate opta pentru competențe sau pentru rezultatele învățării, respectiv pentru ambele. În cazul în care se alege o singură variantă, se va șterge tabelul aferent celeilalte opțiuni, iar opțiunea păstrată va fi numerotată cu 6.

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

7.1. Obiectivul general al disciplinei	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 tehnic 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 • Explicarea și demonstrarea succesiunilor de exerciții pentru însușirea loviturilor de bază specifice procesului de inițiere. • Capacitatea de a evalua corespunzător nivelul de pregătire a participanților la activitățile propuse de educație fizică și sport. • Promovarea eticii și fair-play-ului: Vor promova și respecta principiile de fair play, colaborând eficient cu colegii și respectând regulile și adversarii.

8. Conținuturi

8.1. AI, SI	Metode de predare	Observații
Tehnica Jocului: noțiuni de terminologie, sistematizarea tehnicii jocului de tenis de masă; Descrierea elementelor și procedeele tehnice; Metodica învățării elementelor și procedeele tehnice: priza paletii, poziția de bază, deplasările specifice, serviciul și preluarea serviciului; Obiectivele pregătirii tehnice pe categorii de vârstă	AI	
Tactica jocului de tenis de masă: Tactica jocului de simplu; Tactica jocului de dublu	AI	
Noțiuni de regulament și organizarea competițiilor de tenis de masă: Organizarea competițiilor de tenis de masă	AI	
Bibliografie:		
<ol style="list-style-type: none"> 1. Apostu Paula, - Suport de curs IFR, UBB, Tenis de masă – teorie și practică, uz intern 2. Apostu Paula, - (2015), <i>Tenis de masă - Metodica antrenamentului</i>, Editura Napoca Star, Cluj-Napoca, 3. Doboși Șerban, Apostu Paula – (2009), Metodologia instruirii în jocul de tenis de masă, Ed. Napoca Star, Cluj Napoca 4. Doboși Șerban – (2009), Tenis de masă, Teorie și metodică, Ed. Napoca Star, Cluj Napoca 5. F.R.T.M.- Regulamentul jocului de tenis de masă 		
8.2. SF	Metode de transmitere a informației	Observații
Bibliografie:		
8.4. L [conform calendarului disciplinei]	Metode de predare-învățare	Observații
Învățarea prizei paletii, poziției de bază, deplasărilor specifice, serviciului și a returnului de serviciu	Explicație, demonstrație, repetare	4 ore
Învățarea contraatacului din forhand și din rever în diagonală	Explicație, demonstrație, repetare	4 ore

Învățarea contraatacului din forhand și din rever în linie.	Explicație, demonstrație, repetare	4 ore
Verificare practică a contraatcului din forhand și din rever direcționari simple (diagonală și linie)	Explicație, demonstrație	2 ore
Structuri de exerciții pentru învățarea contraatacului din forhand și din rever liber direcționate.	Explicație, demonstrație, repetare	6 ore
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
Verificarea practico metodică finală	Explicație, demonstrație	2 ore
		Total - 28 ore

Bibliografie:

1. **Apostu Paula.**, - Suport de curs IFR, UBB, Tenis de masă – teorie și practică, uz intern
2. **Apostu Paula**, - (2015), *Tenis de masă - Metodica antrenamentului*, Editura Napoca Star, Cluj-Napoca,
3. **Doboși Șerban, Apostu Paula** – (2009), *Metodologia instruirii în jocul de tenis de masă*, Ed. Napoca Star, Cluj Napoca
4. **Doboși Șerban** – (2009), *Tenis de masă, Teorie și metodică*, Ed. Napoca Star, Cluj Napoca
5. **F.R.T.M.**- Regulamentul jocului de tenis de masă

9. Coroborarea conținuturilor disciplinei cu așteptările reprezentanților comunităților 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. AI, SI	Explicarea corectă a conceptelor și noțiunilor specifice tenisului de masă; Cunoașterea și prezentarea principalelor noțiuni de regulament	Evaluare scrisă se va face sub forma unui test grilă unde nota minima obținută va trebui să fie minim 5 (cinci).	40%
10.5. L	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 întâlnire, conform planificării 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)

11. Etichete ODD (Obiective de Dezvoltare Durabilă / Sustainable Development Goals)

	Eticheta generală pentru Dezvoltare durabilă	
		

Coordonator de disciplină
Conf. univ. dr. APOSTU PAULA

Titularul activităților de seminar
Conf. univ. dr. APOSTU PAULA

Data
28.04.2025.

Responsabil de studii IFR,
Lect. univ. dr. ANDRÁS ÁLMOS