

Calendarul disciplinei IFR

Programul de studii: **Educație fizică și Sportivă**
 Disciplina: **TENIS DE MASĂ - TEORIE ȘI PRACTICĂ**
 Anul de studii: II
 Grupa: 1+2
 Semestrul: 4

Anexa A.IFR.2

CALENDARUL DISCIPLINEI Anul universitar 2025/2026

Perioada	Săptămâna	SEMINAR FAȚĂ ÎN FAȚĂ (SF)		SEMINAR ÎN SISTEM TUTORIAL, (ST)		LABORATOR (L) Lucrare de laborator		PROIECT (P)		EVALUĂRI	
		Tematica abordată	Nr. ore	Teme de control	Termen de predare, nr.ore	Lucrare de laborator	Nr. ore	Tematica abordată	Nr. ore	Data	Tipul (E/C/V)
Pregătire curentă	1					1. Învățarea prizei paletii, poziției de bază, deplasărilor specifice, serviciului și a returului de serviciu	4 ore			7.03.2026	
	2					2. Învățarea contraatacului din forhand și din rever în diagonală	4 ore			21.03.2026	
	3					3. Învățarea contraatacului din forhand și din rever în linie.	4 ore			4.04.2026	
	4					4. Verificare practică a contraatcului din forhand și din rever direcționari simple (diagonală și linie)	4 ore			2.05.2026	
	5					5. Structuri de exerciții pentru învățarea contraatacului din forhand și din rever liber direcționate.	4 ore			16.05.2026	

FACULTATEA DE EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORT

Str. Pandurilor nr. 7, Cluj-Napoca

Tel.: 0264 – 420709

<https://sport.ubbcluj.ro>E-mail: sport@ubbcluj.ro

EDUCAȚIE PENTRU SĂNĂTATE ȘI PERFORMANȚĂ



	6					6.Structuri de exerciții pentru perfecționarea acțiunilor de joc combinate și modul de aplicare a acestora pentru realizarea punctului în joc	4 ore			23.05.2026	
	7					7.Evaluare practico metodică finală	4 ore			6.06.2026	V
Sesiune examene	1									Conform planificării	C
	2									Conform planificării	C
	3									Conform planificării	C
	4										

E – examen, C – colocviu, V – verificare pe parcurs

Coordonator de disciplină,
Conf. dr. Apostu Paula

Asistent,
Conf dr Apostu Paula