

FISA DISCIPLINEI

1. Date despre program

| | |
|--|-----------------------------|
| 1.1. Instituția de învățământ superior | Universitatea din București |
| 1.2. Facultatea, | |
| 1.3. Departamentul | DEFS |
| 1.4. Domeniul de studii | |
| 1.5. Ciclul de studii | |
| 1.6. Programul de studii | Licență |

2. Date despre disciplină

| | | | | | | | |
|---|---------------------------|----------------|---|------------------------|---|--------------------------|---|
| 2.1. Denumirea disciplinei | TENIS DE MASA | | | | | | |
| 2.2. Titularul activităților de curs | | | | | | | |
| 2.3. Titularul activităților de seminar | Lector univ. Gulap Monica | | | | | | |
| 2.4. Anul de studiu | I | 2.5. Semestrul | I | 2.6. Tipul de evaluare | C | 2.7. Regimul disciplinei | F |

3. Timpul total estimat

| | | | | | |
|---|----|--------------------|--|-----------------------|------------|
| 3.1. Număr de ore pe săptămână | 2 | 3.2. Din care Curs | | 3.3. Lucrări practice | 2 |
| 3.4. Total ore din planul de învățământ | 28 | 3.5. Din care Curs | | 3.6. Lucrări practice | 28 |
| Distribuția fondului de timp | | | | | Ore |
| Studiul după manual, suport de curs, bibliografie și notițe | | | | | 4 |
| Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate și pe teren | | | | | 2 |
| Pregătire seminarii/ laborator, teme, referate, portofolii și eseuri | | | | | 4 |
| Tutoriat | | | | | 0 |
| Examinări | | | | | 2 |
| Alte activități (participare la activități artistice și competiții sportive) | | | | | 0 |
| 3.7. Total ore de studiu individual | | | | | 12 |
| 3.8. Total ore pe semestru | | | | | 12 |
| 3.9. Număr de credite | | | | | 2 |

4. Precondiții (acolo unde este cazul)

| | |
|--------------------|---|
| 4.1. de currinulum | • |
| 4.2. de competențe | • |

5. Condiții (acolo unde este cazul)

| | |
|--|---|
| 5.1. de desfășurare a cursului | • |
| 5.2. de desfășurare a seminarului/ laboratorului | • |

6. Competențe specifice acumulate

| | |
|--------------------------------|--|
| Competențe profesionale | 1. Cunoaștere și înțelegere. <ul style="list-style-type: none"> ▪ Istoricul și evoluția tenisului de masa pe plan mondial și național; ▪ Noțiuni de teorie referitoare la tehnica și tactica tenisului de masa; |
|--------------------------------|--|

| | |
|--------------------------------|--|
| | <ul style="list-style-type: none"> ▪ Noțiuni de regulament și de organizare a unor competiții de tenis de masa; ▪ Intelegerea greselilor tehnice în vederea realizării unui permanent autocontrol; ▪ Cultivarea deprinderilor și obișnuinței studenților de a practica independent tenisul de masa, în scop recreativ, compensator; ▪ Noțiuni de igienă a efortului, de prevenire a accidentelor și de prim ajutor în caz de accidente; ▪ Cunoștințe suplimentare privind practicarea unor activități sportive în timpul liber ca turismul, alergări pe diferite distanțe în funcție de posibilitățile individuale, culturism, fitness, stretching etc. <p>2. Explicare și interpretare (<i>explicarea și interpretarea unor idei, proiecte, procese, precum și a conținuturilor teoretice și practice ale disciplinei</i>)</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Insusirea corectă și consolidarea principalelor elemente tehnice: priza, deplasarea specifică cu pași adăugați, serviciul (cu forehand-ul și cu reverul), jocul de mijloc cu forehand-ul și cu reverul; ▪ Consolidarea imbinării jocului bazat pe efecte cu loviturile drepte, decisive; ▪ Insusirea catorva scheme tactice simple, în special pentru fazele fixe ale jocului (serviciu și preluare din serviciu); ▪ Dezvoltarea unei gândiri analitice legate de modul de executare a diferitelor procedee tehnice; ▪ Dezvoltarea fizică armonioasă, perfecționarea indicilor somato-fiziologici și prevenirea instalării atitudinilor deficitare. <p>Dezvoltarea capacităților condiționale (forță, rezistență, viteză) și a capacităților coordinative.</p> <p>3. Instrumental – aplicative</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Să conceapă și să aplice programe de exerciții fizice adaptate obiectivelor activității desfășurate; ▪ Să coordoneze, să se integreze și să participe la activitățile sportive; ▪ Să identifice soluții privind optimizarea timpului liber; ▪ Să mobilizeze resursele umane în acțiunea de voluntariat; ▪ Să cunoască modalitățile de evaluare specifice educației fizice. |
| Competențe transversale | <ul style="list-style-type: none"> ▪ Să se integreze și să participe la activitățile sportive promovând valorile fair-play-ului; ▪ Să dezvolte relații principiale și constructive cu partenerii sociali; ▪ Să se adapteze, în condiții optime și de o manieră eficientă, la situații noi; ▪ Să dezvolte atitudini pro-active, gândire pozitivă și relații interpersonale; ▪ Să conștientizeze importanța practicării exercițiilor fizice asupra menținerii unei stări optime de sănătate, creșterii rezistenței organismului și sporirii capacității de muncă fizică și intelectuală. |

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

| | |
|---|---|
| 7.1. Obiectivul general al disciplinei | <ul style="list-style-type: none"> • Dobândirea cunoștințelor teoretice, învățarea și perfecționarea tehnicii exercițiilor fizice prevăzute în aria curriculară |
| 7.2. Obiectivele specifice pe factori ai antrenamentului | <p>C1. Pregătirea tehnica:</p> <ul style="list-style-type: none"> - însusirea corectă a prizei; - însusirea poziției de baza la masa de joc; - consolidarea deplasărilor specifice la masa de joc, în special a celor laterale; |

- consolidarea jocului de mijloc, atat cu forehandul, cat si cu reverul;
- invatarea atacului cu forehandul;
- cresterea gradului de incisivitate a loviturilor drepte executate cu forehandul;
- automatizarea jocului de mijloc cu reverul, cu accent pe efectul *slice* imprimat mingilor;
- invatarea a 2 tipuri de servicii – cu forehandul si cu reverul;

C2. Pregatirea tehnico – tactica:

- consolidarea imbinarii jocului bazat pe efecte cu loviturile drepte, decisive;
- insusirea catorva scheme tactice simple, in special pentru fazele fixe ale jocului (serviciul si preluare din serviciu);

C3. Pregatirea fizica:

- imbunatatirea tuturor formelor de manifestare a vitezei, in special a vitezei de reactie, de executie si de deplasare specifica la masa de joc;
- imbunatatirea fortei la nivelul membrelor superioare si in special a celei explozive a bratului drept;
- imbunatatirea rezistentei specifice;

C4. Pregatirea teoretica:

- insusirea regulamentului jocului de tenis de masa;
- intelegerea greselilor tehnice in vederea realizarii unui permanent autocontrol, fara de care progresul va fi mult ingreuiat;

C5. Pregatirea psihologica:

- inlaturarea totala a oricaror gesturi de nemultumire sau nervozitate atat pe parcursul temelor, cat si a jocurilor pe puncte;
- dezvoltarea unei gandiri analitice legate de modul de executare a diferitelor procedee tehnice;
- dezvoltarea capacitatii de mentinere a atentiei pe toata durata lectiei si in timpul jocului pe puncte;
- dezvoltarea curajului si a hotararii in momentele decisive ale jocului.

8. Conținuturi

| Seminar | Metode de predare | Observații |
|---|--|---|
| <p>1. Notii introductive legate de disciplina tenis de masă. Istoric, regulament.</p> <p>2. Priza paletei, acomodarea cu paleta și mingea; Pregătire fizică generală.</p> <p>3. Poziția fundamentală și deplasările specifice. Lovitura de forehand dreaptă – învățare. Pregătire fizică generală.</p> <p>4. Lovitura de forehand – consolidare. Serviciul cu forehandul- învățare. Pregătire fizică generală și specifică.</p> <p>5. Serviciul cu forehandul – consolidare. Lovitura de rever plată – învățare. Pregătire fizică generală și specifică.</p> <p>6. Lovitura de rever fără efect – consolidare. Serviciul cu reverul – învățare. Pregătire fizică generală și specifică.</p> <p>7. Serviciul cu reverul – consolidare. Lovitura tăiată din forehand și rever.</p> <p>8. Jocul de mijloc tăiat din forehand. Deplasările specifice – consolidare.</p> <p>9. Jocul de mijloc tăiat din rever. Serviciul cu forehandul și cu reverul – consolidare. Pregătire fizică generală și specifică.</p> <p>10. Jocul de mijloc – consolidare. Pregătire fizică generală și specifică.</p> <p>11. Atacul forehand – învățare. Pregătire fizică specifică.</p> <p>12. Jocul de mijloc din semizbor, cu forehand și rever. Pregătire fizică generală și specifică.</p> <p>13. Atacul rever – învățare. Pregătire fizică generală și specifică.</p> <p>14. Evaluare teoretică și practică</p> | <p>Tehnicile audiovizuale (Prezentare Power Point, Prezentare filme, Prezentare materiale audio)</p> <p>Exersarea practică</p> | <ul style="list-style-type: none">▪ Predare online pe platforma GMeet;▪ Predare fata in fata |
| Bibliografie <p>Nicolae Angelescu – Tenis de masa, Ed. Sport-Turism, 1977</p> <p>Feflea Ioan – Tenis de masa – ABC îndrumar pentru pregătirea începătorilor, Editura Universității Oradea, 2011</p> <p>Gulap Monica - Tenis de masa – Îndrumar metodic pentru studenții Universității din București, 2017</p> <p>Colectivul DEFS, coord. Aducovschi D., Sistemul de evaluare la educație fizică – pe discipline sportive – în Universitatea din București, 2008</p> <p>Teste EUROFIT</p> | | |

9. Coroborarea conținuturilor disciplinei cu așteptările reprezentanților comunității epistemice, asociațiilor profesionale și angajatori reprezentativi din domeniul aferent programului

- Educația fizică constituie o activitate socială cu contribuții deosebite la integrarea social-profesională a tineretului. Funcția formativă a educației fizice va contribui la dezvoltarea acestor însușiri și capacități, care să-i permită individului să-și însușească cât mai repede și mai bine meseria aleasă, să o practice cu randament sporit, să se poată angaja în diverse activități sociale și să poată acționa în mod independent și creator asupra mediului și asupra propriei sale persoane.

10. Evaluare

| Tip de activitate | 10.1. Criterii de evaluare | 10.2. Metode de evaluare | 10.3. Pondere din nota finală |
|--------------------------------------|--|---|-------------------------------|
| 10.5. Lucrări practice | - testarea finală prin evaluarea cunostintelor teoretico-metodice; - testarea continuă pe parcursul semestrului; | Evaluare individuală evaluare online pe platforma GMeet | 50% 50% |
| Standard minim de performanță | <ul style="list-style-type: none">• participarea la 50 % din numărul total de lecții• trecerea probelor de motricitate• să dovedească însușirea minimă a noțiunilor generale ale educației fizice și sportului | | |

Data Completării
28.09.2021

Semnătura titularului de curs
...

Semnătura titularului de seminar
Lector univ. dr. Gulap Monica

Data avizării în
departament
30.09.2021

Semnătura Directorului de Departament
Prof. univ. dr. Alina-Mihaela Stoica