

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	Educație fizică și sport
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. Istorice, 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>	<p>▪ Predare 100% fata in fata</p>
Bibliografie <p>Nicolae Anghel – 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	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

29.09.2023

Data avizării în

departament

02.10.2023

Semnătura titularului de curs

...

Semnătura titularului de seminar

...

**Semnătura
Departament**

...

Directorului de

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	Educație fizică și sport
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	II	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					2
Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate și pe teren					2
Pregătire seminarii/ laborator, teme, referate, portofolii și eseuri					2
Tutoriat					0
Examinări					2
Alte activități (participare la activități artistice și competiții sportive)					4
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 si evolutia tenisului de masa pe plan mondial si national; ▪ Noțiuni de teorie referitoare la tehnica si 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

Seminarii	Metode de predare	Observații
<p>1.Lovitura liftată de forehand – învățare. Serviciul cu efect lateral. Pregătire fizică generală.</p> <p>2.Preluare serviciu. Lovitura liftată de forehand – consolidare. Pregătire fizică specifică.</p> <p>3.Lovitura de rever liftată – învățare. Preluarea serviciilor. Pregătire fizică generală și specifică.</p> <p>4.Lovitura liftată de rever – consolidare. Pregătire fizică specifică.</p> <p>5.Serviciul lung și contraatacul din rever. Pregătire fizică generală.</p> <p>6.Contre forehand – învățare. Serviciul cu efect lateral. Pregătire fizică specifică.</p> <p>7. Contre rever. Preluare servicii cu diferite efecte. Pregătire fizică generală și specifică.</p> <p>8.Topspin forehand – învățare. Combinații contre forehand și rever. Pregătire fizică generală.</p> <p>9. Topspin forehand – consolidare. Pregătire fizică generală și specifică.</p> <p>10. Topspin rever – învățare. Pregătire fizică generală și specifică.</p> <p>11. Topspin rever – consolidare. Preluare topspin. Pregătire fizică generală.</p> <p>12-13. Repetarea elementelor tehnice însușite. Elemente de tactică a jocului de simplu.</p> <p>14. Evaluarea finală – 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 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 probe de control;	Evaluare individuală	50%
	- testarea continuă pe parcursul semestrului;		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

29.09.2023

**Data avizării în
departament**

2.10.2023

Semnătura titularului de curs

...

Semnătura titularului de seminar

...

**Semnătura
Departament**

...

Directorului de