

## FIȘA DISCIPLINEI

Anul universitar 2022-2023

Anul de studiu II / Semestrul I

## 1. Date despre program

1.1. Instituția de învățământ superior	Universitatea „1 Decembrie 1918” din Alba Iulia
1.2. Facultatea	Drept și Științe Sociale
1.3. Departamentul	Educație Fizică și Sport
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 - profesor în învățământul gimnazial cod COR 233002 - profesor în învățământul liceal, postliceal cod COR 233001

## 2. Date despre disciplină

2.1. Denumirea disciplinei	Teoria și practica in alte ramuri sportive (tenis de masa)			2.2. Cod disciplină	EFS II 06	
2.3. Titularul activității de curs	Lect.univ.dr. Ursu Vasile Emil					
2.4. Titularul activității de seminar / laborator	Lect.univ.dr.Ursu Vasile Emil					
2.5. Anul de studiu	II	2.6. Semestrul	I	2.7. Tipul de evaluare (E/C/VP)	E	2.8. Regimul disciplinei (O – obligatorie, Op – opțională, F – facultativă)

## 3. Timpul total estimat

3.1. Numar ore pe săptămână	3	din care: 3.2. curs	1	3.3. seminar/laborator	2
3.4. Total ore din planul de învățământ	42	din care: 3.5. curs	14	3.6. seminar/laborator	28
Distribuția fondului de timp					ore
Studiul după manual, suport de curs, bibliografie și notițe					20
Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate și pe teren					12
Pregătire seminarii/laboratoare, teme, referate, portofolii și eseuri					20
Tutoriat					4
Examinări					2
Alte activități .....					-

3.7 Total ore studiu individual	58
3.9 Total ore pe semestru	100
3.10 Numărul de credite**	4

## 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	Sală dotată cu videoproiector/tablă.
5.2. de desfășurarea a seminarului/laboratorului	Sală dotată cu videoproiector/tablă.

## • 6 Competențe specifice acumulate

Competențe profesionale	<b>Competențe explicate prin descriptorii de nivel</b>
C3 Evaluarea creșterii și dezvoltării fizice și a calității motricității potrivit cerințelor/obiectivelor specifice educației fizice și sportive, a atitudinii față de practicarea independentă a exercițiului fizic.	C3.1 Identificarea elementelor ambientale specifice aplicării tehnicilor și a metodelor de diagnosticare stadială (primară) a nivelului creșterii, dezvoltării și a calității motricității activităților de educație fizică și sport.
	C3.2 Selectarea și introducerea conținuturilor specifice pe cicluri de învățământ/grad de pregătire/servicii sportive.
	C3.3 Folosirea feed-back-ului pentru optimizarea setului de mijloace aplicat pentru evaluarea diagnostică stadială.

C4 Descrierea și demonstrarea sistemelor operaționale specifice Educației fizice și sportive, pe grupe de vârstă.	<p>C3.4 Aplicarea tehnicilor și metodelor de apreciere a rezultatelor evaluării lecțiilor și activităților de educație fizică și sportive.</p> <p>C3.5 Elaborarea unui proiect de optimizare a desfășurării activităților de educație fizică și sportive</p> <p>C4.1 Utilizarea adecvată a conceptelor de dezvoltare, sănătate, potențial biometric și de performanță.</p> <p>C4.2 Explicarea mecanismelor motricității generale și a mijloacelor educației fizice și sportului.</p> <p>C4.3 Abordarea procesuală a motricității specifice mijloacelor educației fizice și sportive, prin folosirea legilor creșterii și dezvoltării/perfecționării fizice pentru optimizarea capacității biometrice.</p> <p>C4.4 Utilizarea metodologiilor, tehnicilor și procedeele de formare / perfecționare a deprinderilor de utilizare a spațiului și timpului în scop de relaționare în activități specifice/ lecții și activități de educație fizică și sportive.</p> <p>C4.5 Formularea obiectivelor de instruire și de integrare socială pe cicluri de învățământ/nivel de vârstă și grad de pregătire /activități specific.</p>
Competențe transversale	Nu este cazul

● **7 Obiectivele disciplinei** (reieșind din grila competențelor specifice acumulate)

7.1 Obiectivul general al disciplinei	<p>1. Dobândirea de cunoștințe teoretice și practice</p> <p>2. Cunoașterea metodologiei științifice în domeniul teoriei educației fizice și sportului</p>
7.2 Obiectivele specifice	<p>1. Dobândirea de cunoștințe teoretice și practice</p> <p>2. Cunoașterea metodologiei științifice în domeniul teoriei educației fizice și sportului</p>

● **8 Conținuturi**

8.1 Curs	Metode de predare	Observații
1. Evoluția și dezvoltarea jocului de tenis de masă	Prelegere	<b>2 ore</b>
Regulamentul, terminologia specifică jocului de tenis de masă	Prelegere	<b>2 ore</b>
Clasificarea loviturilor, priza rachetei, efectele și săritura mingii, poziția și mișcarea corpului și a picioarelor în timpul jocului	Prelegere	<b>2 ore</b>
Lovitura de forhand	Prelegere și dezbateri	<b>2 ore</b>
Lovitura de rever	Prelegere și dezbateri	<b>2 ore</b>
Serviciul	Prelegere	<b>2 ore</b>

Tactica jocului de simplu	Prelegere	2 ore
<b>8.2 Bibliografie</b> Ardelean V. P. Tenis de masă: ghid practico-metodic, Editura Universității Aurel Vlaicu, 2009 Dragomir, M. (2005) "Tenis de masă: analiza procedeelelor tehnice", Editura Universitaria, Craiova; Feflea, I. (2003) "Tenis de masă – exerciții și jocuri pentru învățare", Editura Universității Oradea; Karanesev, M. (1968) "Tenis de masă pentru copii și tineri", Editura Medicină și cultură fizică, Sofia; Lică, E.M., Mangra, G.I. (2006) "Tenis de masă: inițiere în tehnica jocului", Editura Universitaria, Craiova; Ocheană, N. (2006) "Tenis de masă – Curs pentru studenții Facultăților de Sport", Editura PIM, Iași; Pribeagu, C.F., Nicu, I.C. (2010) "Tenisul de masă în învățământul preuniversitar", Editura Paralela 45, Pitești. GHIDUL ANTRENORULUI PENTRU TENIS DE MASA/Agentia Nationala pentru Sport, Institutul National de Cercetare pentru Sport (2007) www.frtenisdemasa.ro www.ittf.com		
<b>Seminar-laborator</b>		
Acomodarea cu materialele de joc, prezentarea noțiunilor de regulament;	Explicație, demonstrație	4 ore
Învățarea prizelor paletelor, a poziției fundamentale.	Explicație, demonstrație,	4 ore
Consolidarea și perfecționarea poziției fundamentale în jocul de tenis de masă;	Explicație, demonstrație,	4 ore
Învățarea loviturii de pe partea dreaptă (forehand), de pe loc și din deplasare	Explicație, demonstrație,	4 ore
Consolidarea și perfecționarea loviturii de pe partea	Explicație, demonstrație,	4ore
dreaptă (forehand), de pe loc și din deplasare;	Explicație, demonstrație	4 ore
Învățarea loviturii de pe partea stângă (backhand), de pe loc și din deplasare	Explicație, demonstrație	4 ore
<b>Bibliografie</b>		
Ardelean V. P. Tenis de masă: ghid practico-metodic, Editura Universității Aurel Vlaicu, 2009 Dragomir, M. (2005) "Tenis de masă: analiza procedeelelor tehnice", Editura Universitaria, Craiova;		

Feflea, I. (2003) "Tenis de masă – exerciții și jocuri pentru învățare", Editura Universității Oradea;  
 Karanesev, M. (1968) "Tenis de masă pentru copii și tineri", Editura Medicină și cultură fizică, Sofia;  
 Lică, E.M., Mangra, G.I. (2006) "Tenis de masă: inițiere în tehnica jocului", Editura Universitaria, Craiova;  
 Ocheană, N. (2006) "Tenis de masă – Curs pentru studenții Facultăților de Sport", Editura PIM, Iași;  
 Pribeagu, C.F., Nicu, I.C. (2010) "Tenisul de masă în învățământul preuniversitar", Editura Paralela 45, Pitești.

GHIDUL ANTRENORULUI PENTRU TENIS DE MASA/Agentia Nationala pentru Sport, Institutul National de Cercetare pentru Sport (2007)

www.frtenisdemasa.ro

- www.ittf.com

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

Conținuturile disciplinei sunt adaptate necesităților și importanței comunicării la nivelul școlilor. Cursul contribuie la formarea deprinderilor viitorilor specialiști în domeniul educației fizice și sportului. Conținutul disciplinei este actualizat și pe baza recomandărilor venite din partea reprezentanților inspectoratului școlar, a partenerilor implicați în practica de specialitate a studenților, discuțiilor și analizelor realizate la nivelul departamentului, respectiv facultății, precum și alte recomandări primite din partea specialiștilor/expertiștilor interesați de dezvoltarea conținutului planurilor de învățământ și a conținutului disciplinelor.

### 10. Evaluare

Tip activitate	10.1 Criterii de evaluare	10.2 metode de evaluare	10.3 Pondere din nota finală
10.4 Curs	- scrisă (S): lucrare scrisă; chestionar; grilă; test	- examen (E)	50%
10.5 Seminar/laborator	- practică (P): aplicații; referat; portofoliu, proiect	- verificare pe parcurs (Vp)	50%

### 10.6 Standard minim de performanță:

Promovarea examenului presupune obținerea la examenul final a notei minime 5 (cinci), la care se vor adăuga punctele corespunzătoare celorlalte activități punctate anterior.

1. prezența la lucrări practice în proporție de minim 50%
2. prezența la curs nu este obligatorie

Studenții absenți la seminarii au posibilitatea recuperării seminariilor prin susținerea unui proiect (pe tematica cursului și a seminarului) înainte de examen. Tematica proiectului va fi dată de către profesor.

Data completării  
30.09.2022

Semnătura titularului de curs  
Lect.univ.dr. Ursu Vasile Emil



Semnătura titularului de seminar  
Lect.univ.dr. Ursu Vasile Emil



Data avizării în departament

Semnătura directorului de departament

Lect.univ.dr. Șimon Sorin



