

**UNIVERSITATEA „TIBISCUS” DIN TIMIȘOARA**  
**FACULTATEA DE PSIHOLOGIE**

**FIȘA DISCIPLINEI**  
**EDUCAȚIE FIZICĂ II**

Anul universitar  
2026– 2027

**FIȘA DISCIPLINEI**  
**AN UNIVERSITAR 2026-2027**

**1. Date despre program**

|                                        |                                        |
|----------------------------------------|----------------------------------------|
| 1.1. Instituția de învățământ superior | Universitatea „Tibiscus” din Timișoara |
| 1.2. Facultatea                        | Psihologie                             |
| 1.3. Departamentul                     | Psihologie                             |
| 1.4. Domeniul de studii                | Psihologie                             |
| 1.5. Ciclul de studii                  | Licență                                |
| 1.6. Programul de studii/Calificarea   | Psihologie                             |

**2. Date despre disciplină**

|                                         |                           |                |   |                        |   |                          |           |
|-----------------------------------------|---------------------------|----------------|---|------------------------|---|--------------------------|-----------|
| 2.1. Denumirea disciplinei              | <b>EDUCAȚIE FIZICĂ II</b> |                |   |                        |   |                          |           |
| 2.2. Titularul activităților de curs    | -                         |                |   |                        |   |                          |           |
| 2.3. Titularul activităților de seminar | Lect. dr. Iosif Torok     |                |   |                        |   |                          |           |
| 2.4. Anul de studiu                     | I                         | 2.5. Semestrul | 2 | 2.6. Tipul de evaluare | C | 2.7. Regimul disciplinei | <b>OB</b> |

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

|                                                                                                |    |                    |   |                        |            |
|------------------------------------------------------------------------------------------------|----|--------------------|---|------------------------|------------|
| 3.1. Număr de ore pe săptămână                                                                 | 1  | din care 3.2. curs | - | 3.3. seminar/laborator | 1          |
| 3.4. Total ore din planul de învățământ                                                        | 14 | din care 3.5. curs | - | 3.6. seminar/laborator | 14         |
| <b>Distribuția fondului de timp</b>                                                            |    |                    |   |                        | <b>ore</b> |
| Studiul după manual, suport de curs, bibliografie și notițe                                    |    |                    |   |                        | 1          |
| Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate și pe teren |    |                    |   |                        | 4          |
| Pregătire seminarii/laboratoare, teme, referate, portofolii și eseuri                          |    |                    |   |                        | 1          |
| Tutoriat                                                                                       |    |                    |   |                        | 2          |
| Examinări                                                                                      |    |                    |   |                        | 2          |
| Alte activități                                                                                |    |                    |   |                        | 1          |
| <b>3.7. Total ore studiu individual</b>                                                        |    |                    |   |                        | <b>11</b>  |
| <b>3.8. Total ore pe semestru</b>                                                              |    |                    |   |                        | <b>25</b>  |
| <b>3.9. Numărul de credite</b>                                                                 |    |                    |   |                        | <b>1</b>   |

**4. Precondiții (acolo unde este cazul)**

|                    |           |
|--------------------|-----------|
| 4.1. de curriculum | ,         |
| 4.2. de competențe | Apt fizic |

**5. Condiții (acolo unde este cazul)**

|                                                 |                                                                              |
|-------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------|
| 5.1. de desfășurare a cursului                  | -                                                                            |
| 5.2. de desfășurare a seminarului/laboratorului | Pentru cursurile desfășurate în aer liber: teren, fileu, rachete, fluturași. |

**6. Competențe specifice acumulate**

|            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
|------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Competențe |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
| Competențe | CT3 Identificarea oportunităților de formare continuă și valorificarea eficientă a resurselor și tehnicilor de învățare pentru propria dezvoltare.<br>CT3.1 Conștientizarea nevoii de formare continuă; utilizarea eficientă a resurselor și tehnicilor de învățare pentru dezvoltarea personală și profesională. |

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

|                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
|-----------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>7.1. Obiectivul general al disciplinei</b> | Inițierea, cunoașterea regulilor de baza în vederea asigurării și păstrării stării de sănătate.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
| <b>7.2. Obiectivele specifice</b>             | <p><b>1. Cunoaștere și înțelegere</b> (cunoașterea și utilizarea adecvată a noțiunilor specifice disciplinei)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>cunoașterea principiilor și regulilor de bază necesare practicării eficiente a exercițiilor fizice destinate păstrării stării de sănătate;</li> <li>cunoștințe cu privire la menținerea sănătății, a dezvoltării fizice armonioase și a rezistenței organismului, pentru combaterea sedentarismului;</li> </ul> <p><b>2. Explicare și interpretare</b> (explicarea și interpretarea unor idei, proiecte, procese, precum și a conținuturilor teoretice și practice ale disciplinei)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Aplicabilitatea în viața cotidiană și în viitoarea practică profesională a cunoștințelor, priceperilor și deprinderilor a activităților corporale;</li> <li>Îmbunătățirea însușirilor psihice: imaginație, anticipație, sesizare, acționare oportună și eficientă, independență responsabilă, altruism.</li> <li>Aplicabilitatea în viața cotidiană și în viitoarea practică profesională a cunoștințelor, priceperilor și deprinderilor a activităților corporale;</li> </ul> <p><b>3. Instrumental – aplicative</b> (proiectarea, conducerea și evaluarea activităților practice specifice; utilizarea unor metode, tehnici și instrumente de investigare și de aplicare)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>continuarea activității sportive într-un program coerent și eficient;</li> <li>dezvoltarea capacității motrice generale și a celei specifice ramurilor de sport;</li> <li>asimilarea procedurilor tehnice și a acțiunilor tactice specifice practicării diferitelor sporturi</li> <li>programe individuale;</li> <li>programe de masă (sportul pentru toți).</li> </ul> <p><b>4. Atitudinale</b> (manifestarea unei atitudini pozitive și responsabile față de domeniul științific / cultivarea unui mediu științific centrat pe valori și relații democratice / promovarea unui sistem de valori culturale, morale și civice / valorificarea optimă și creativă a propriului potențial în activitățile științifice / implicarea în dezvoltarea instituțională și în promovarea inovațiilor științifice / angajarea în relații de parteneriat cu alte persoane - instituții cu responsabilități similare / participarea la propria dezvoltare profesională)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>învingerea prejudecăților</li> <li>dobândirea atitudinilor pozitive</li> <li>cultivarea respectului față de celălalt</li> <li>dezvoltarea spiritului de echipă și a celui de competiție, în scopul integrării sociale, obținerea succesului de grup</li> <li>dezvoltarea trăsăturilor de personalitate favorabile integrării sociale</li> <li>motivarea celor implicați, prin atragerea în participare, recompensare stimulativă</li> <li>atitudine favorabilă față de practicarea activităților fizice în general, în vederea păstrării stării de sănătate și a capacității optime de muncă</li> </ul> |

## 8. Conținuturi

| 8.1. Curs | Metode de predare | Observații |
|-----------|-------------------|------------|
| -         |                   |            |

| 8.2. Seminar/laborator                                                  | Metode de predare    | Observații |
|-------------------------------------------------------------------------|----------------------|------------|
| 1. Noțiuni de regulament ale tenisului de masă: materiale și instalații | Expunere             |            |
| 2. Principalele reguli ale jocului de simplu și dublu                   | Expunere             |            |
| 3. Priza paletei de tenis                                               | Expunere<br>Exersare |            |
| 4. Poziția de baza                                                      | Expunere<br>Exersare |            |
| 5. Deplasările în teren                                                 | Expunere<br>Exersare |            |
| 6. Lovitura de forhand: dreapta, taiata                                 | Expunere<br>Exersare |            |
| 7. Lovitura de forhand: liftata, cu efect lateral                       | Expunere<br>Exersare |            |
| 8. Lovitura de rever                                                    | Expunere<br>Exersare |            |
| 9. Serviciul                                                            | Expunere<br>Exersare |            |
| 10. Lovitura de atac: forhand, rever                                    | Expunere<br>Exersare |            |
| 11. Lovitura de apărare: forhand, rever                                 | Expunere<br>Exersare |            |
| 12. Topspinul de forhand                                                | Expunere<br>Exersare |            |
| 13. Topspinul de rever                                                  | Expunere<br>Exersare |            |
| 14. Colocviu                                                            | Examinare            |            |

#### **Bibliografie:**

1. Ampelakiotis, Stefanos, *Modern Table Tennis Tactics*, Blurb, 2022.
2. Apostu, Paula. (2016), *Tenis de masă - Teorie și practică*, în proiectul *e-Learning eficient, Individualizat și Adaptativ pentru învățământul la distanță (e-LIADA)*, <https://video.elearning.ubbcluj.ro/wp-content/uploads/2016/08/Tenis-de-masa-teorie-si-practica.pdf>
3. Feflea, I. (2015), *Tenis de masă. Curs – Partea I : Tehnica*, Editura Universității din Oradea, Facultatea de Geografie, Turism și Sport Departamentul de Educație Fizică, Sport și Kinetoterapie.
4. Mocrousov, E.; Moisescu, P. (2017). *Tehnica, Tactica ș Metodica Tenisului de Masă. Ghid metodic*, Universitatea de Stat de Educatie Fizică și Sport Catedra Teoria și Metodica Jocurilor, Chișinău.  
[https://www.usefs.md/PDF\\_NEW/Mocrousov%20Elena%20-%20Curs%20%20TTMTM,%202017.pdf](https://www.usefs.md/PDF_NEW/Mocrousov%20Elena%20-%20Curs%20%20TTMTM,%202017.pdf)
5. Matsumoto, Taiyo, *Ping pong*, Edizioni BD, 2023.
6. Török Iosif. (2012). Mixul de marketing pentru activitățile <turism de agrement sportiv>. Simpozion Științific “Dezvoltare Rurala Durabila”. Facultatea de Management Agricol Timisoar, 25 Mai 2012. Volumul de Lucrări Științifice al Simpozionului. Seria I. vol. XIV, secțiunea 2. pag. 631-636.

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

Conținutul cursului a fost elaborat pe baza unor materiale didactice din mediul academic intern și internațional. El ține seama de exigențele angajatorilor și de standardele profesionale pe care absolvenții trebuie să le atingă pentru a se integra pe piața muncii. Pentru o mai bună adaptare la cerințele pieței muncii la conținutul disciplinei, au avut loc întâlniri cu reprezentanți ai mediului de afaceri și cu angajatori potențiali.

**10. Evaluare**

| <b>Tip activitate</b>                                                                                              | <b>10.1. Criterii de evaluare</b> | <b>10.2. Metode de evaluare</b> | <b>10.3. Pondere din nota finală</b> |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------|---------------------------------|--------------------------------------|
| <b>10.4. Curs</b>                                                                                                  | -                                 | -                               | -                                    |
| <b>10.5. Seminar/laborator</b>                                                                                     | Proba practica.                   | Colocviu                        | 100%                                 |
| <b>10.6. Standard minim de performanță</b>                                                                         |                                   |                                 |                                      |
| Prezența minim două seminari.<br>Cunoasterea și aplicarea tehnicilor și procedeele de baza.<br>Prezentare referat. |                                   |                                 |                                      |

**Data completării**  
**15.09.2026**

**Semnătura titularului de curs**

**Semnătura titularului de seminar**

**Data avizării în departament**  
**22.09.2026**

**Semnătura directorului de departament**