

Centrul Scolar de Educatie Incluziva Baia Mare
Clasele V-VIII OPTIONAL TENIS DE MASA
PENITENCIAR
Aria curriculara : Educatie Fizica si Sport
Profesor : Bodea Cristian

FISA DE LUCRU

Tema 1 Invatarea regulilor simple de desfasurare a jocului de tenis de masa ;

Tema 2 Invatarea notiunilor de terminologie in tenisul de masa ;

Tema 1

a .Mingea trebuie sa atinga o data jumatatea de masa a celui care serveste si o data de partea cealalta.

b. Pentru ca sa servesti corect va trebui sa dai drumul usor la mingea din mana stanga (daca tii paleta in mana dreapta si viceversa) si sa o lovesti sa pice doar in terenul adversarului tau (doar la serva e valabil)

c . Lovirea unei mingi trebuie sa o faca sa treaca peste fileu sau pe langa si sa atinga terenul celuilalt jucator cel putin o data.

d . Serviciul alterneaza o data la doua puncte pana cand un jucator acumuleaza 11 puncte si conduce cu cel putin 2 puncte.

e. Daca ambii jucatori de tenis de masa fac 10 puncte, serviciul alterneaza la fiecare punct pana cand unul se distanteaza la 2 puncte.

f. Dupa fiecare game al unui joc de ping-pong, jucatorii schimba locurile la masa, iar in gameul nr 5 sau 7 (se joaca de obicei pe principiul "3 din 5" sau "4 din 7"), terenurile se schimba atunci cand jucatorul care a servit prima oara acumuleaza 5 puncte.

g. Intr-un joc de ping-pong avem deci: punct, game si match, spre deosebire de cel din tenisul de camp unde sunt punct, game, set si match.

Tema 2

Forhand - lovitură realizată de pe partea mâinii care ține paleta (de pe partea dreaptă în cazul jucătorilor ce folosesc mâna dreaptă).

Rever (sau **backhand**) - lovitură realizată de pe partea opusă mâinii care ține paleta (de pe partea stângă în cazul jucătorilor care folosesc mâna dreaptă).

Lovitură liftată (de la verbul englezesc *to lift* - a ridica, a înălța) - lovitură realizată cu o mișcare de jos în sus a brațului de joc, oblică spre înainte și care imprimă mingii un efect spre înainte.

Lovitură tăiată - lovitură realizată cu o mișcare de sus în jos a brațului de joc, oblică spre înainte, imprimându-se mingii o rotație spre înapoi, în sens invers direcției de zbor.

Lovitură dreaptă - lovitură prin care mingea nu capătă nici un fel de efect, ea realizându-se cu planul paletei perpendicular pe direcția de înaintare a acesteia.

Paletă deschisă - paleta al cărei plan este înclinat spre înapoi față de un plan perpendicular pe suprafața mesei de joc.

Paletă închisă - paleta al cărei plan este înclinat spre înainte, față de un plan perpendicular pe suprafața mesei.

Mișcare de supinație - mișcare realizată la nivelul antebrațului și care contribuie la deschiderea paletei plasate în poziție de forhand și la închiderea paletei ținută în poziție de rever.

Mișcare de pronție - mișcare de sens opus celei de supinație și care contribuie la închiderea paletei plasate în poziție de forhand și la

Mișcare de pronție - mișcare de sens opus celei de supinație și care contribuie la închiderea paletei plasate în poziție de forhand și la deschiderea paletei ținută în poziție de rever.

Poignét (fr.) - încheietura pumnului.

Mișcare de abducție la nivelul poignét-ului - mișcarea prin care mâna aflată în prelungirea axului antebrațului se ridică în direcția degetului mare urcând nivelul vârfului paletei.

Mișcare de adducție la nivelul poignét-ului - mișcarea realizată în sensul opus celei de abducție mâna coborând în direcția degetului mic și atrăgând după sine scăderea nivelului vârfului paletei.

Topspin - element tehnic a cărui execuție se realizează printr-o mișcare rapidă a brațului de jos în sus bazându-se pe lovirea tangențială a mingii și care imprimă acesteia un puternic efect spre înainte.

Preluare topspin - element tehnic care cuprinde procedeele de contracarare a topspinului executat de adversar.

Minge curată - mingea căreia nu i s-a imprimat nici un fel de efect prin procedeul tehnic folosit, fiind de cele mai multe ori rezultanta loviturilor drepte.

Picior încărcat - piciorul pe care se lasă cu precădere sau chiar în totalitate greutatea întregului corp.