

Activități de timp liber - Sporturi cu paleta și racheta

CURS STUDII DE LICENȚĂ

Nicolae Ochiană



Editura Alma Mater

Bacău – 2012

Cuprins

Curs I. <Tenis. Scurt istoric, caracteristic ale jocului, elemente de terminologie, conținutul jocului>	5
Scop	5
Obiective operaționale	5
1.2. <Scurt istoric al jocului de tenis>	6
1.3. <Caracteristici ale jocului>	8
1.4. <Elemente de terminologie>	9
1.5. <Conținutul jocului>	11
Rezumat	15
Bibliografie	15
Curs II. < Tenis. Tehnica jocului, aspecte organizatorice, >	16
Scop	16
Obiective operaționale	16
2.2. <Tehnica jocului>	17
2.3. <Aspecte organizatorice >	19
Rezumat	26
Bibliografie	26
Curs III. <Badminton. Scurt istoric, caracteristic ale jocului, elemente de terminologie, conținutul jocului>	27
Scop	27
Obiective operaționale	27
3.1. <Scurt istoric al jocului de badminton>	28
3.2. <Caracteristici ale jocului>	30
3.3. <Elemente de terminologie>	32
3.4. <Conținutul jocului>	34
Rezumat	36
Bibliografie	37
Curs IV. < Badminton. Tehnica jocului, aspecte organizatorice>	38
Scop	38
Obiective operaționale	38
4.1. <Tehnica jocului>	39
4.2. <Aspecte organizatorice >	42
Rezumat	48
Bibliografie	48
Curs V. <Tenis de masă. Scurt istoric, caracteristic ale jocului, elemente de terminologie, conținutul jocului>	49
Scop	49
Obiective operaționale	49
5.2. <Scurt istoric al jocului de tenis de masă>	50
5.3. <Caracteristici ale jocului>	54
5.4. <Elemente de terminologie>	56
5.5. <Conținutul jocului>	56
Rezumat	59
Bibliografie	59
Curs VI. < Tenis de masă. Tehnica jocului, aspecte organizatorice >	60
Scop	60
Obiective operaționale	60
6.1. <Tehnica jocului>	61
6.2. <Aspecte organizatorice >	63

Rezumat.....	69
Bibliografie.....	69
Curs VII. <Jocuri cu paleta și racheta>	70
Scop.....	70
Obiective operaționale	70
7.1. <Ball badminton- badminton-ul cu minge>	71
7.2. <Pelote basque>.....	73
7.3. <Platform tennis>	77
7.4. <Racketlon>	80
7.5. <Racquetball>	81
7.6. <Speed Badminton>	87
7.7. <Speed-ball>	89
7.8. <Squash>.....	91
7.9. <Tenis polo>.....	94
7.10. <Tenis de plajă>	96
Rezumat.....	100
Bibliografie.....	101