

# FISA DISCIPLINEI

## 1. Date despre program

1.1. Instituția de învățământ superior	Universitatea din București
1.2. Facultatea	
1.3. Departamentul	de Educație fizică și sport
1.4. Domeniul de studii	Știința sportului și educației fizice
1.5. Ciclul de studii	
1.6. Programul de studii	Licenta

## 2. Date despre disciplină

2.1. Denumirea disciplinei	EDUCATIE FIZICĂ – TENIS						
2.2. Titularul activităților de curs	Conf. univ. dr. Moise George Dan						
2.3. Titularul activităților de seminar	Conf. univ. dr. Moise George Dan						
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		3.2. Din care Curs		3.3. Lucrări practice	
3.4. Total ore din planul de învățământ	42	3.5. Din care Curs	14	3.6. Lucrări practice	28
<b>Distribuția fondului de timp</b>					<b>Ore</b>
Studiul după manual, suport de curs, bibliografie și notițe					2
Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate și pe teren					0
Pregătire seminarii/ laborator, teme, referate, portofolii și eseuri					3
Tutoriat					3
Examinări					2
Alte activități (participare la activități artistice și competiții sportive)					4
3.7. Total ore de studiu individual					14
3.8. Total ore pe semestru					56
3.9. Număr de credite					2

## 4. Precondiții (acolo unde este cazul)

4.1. de curriculum	•
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

<b>Competențe profesionale</b>	<b>1. Cunoaștere și înțelegere.</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Noțiunea de educație fizică și sportivă</li> <li>▪ Noțiuni terminologice de bază din disciplinele sportive practicate</li> <li>▪ Noțiuni generale de regulament privind realizarea de competiții</li> <li>▪ Conștientizarea efectelor benefice a participării la lecțiile de educație fizică și sportivă</li> </ul>
	<b>2. Explicare și interpretare.</b>

	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Explicarea procesului de evoluție și involuție a capacității motrice a organismului</li> <li>▪ Explicarea conceptului de sănătate în regimul actual de viață</li> <li>▪ Îmbunătățirea condiției fizice și a stării de sănătate</li> <li>▪ Însușirea și perfecționarea unor elemente tehnice din ramura de sport practică</li> <li>▪ Dezvoltarea capacității motrice (forță, rezistență, viteză, coordonare, suplețe)</li> </ul> <p>Interpretarea parametrilor somatici și funcționali conform standardelor existente</p> <p><b>3. Instrumental – aplicative</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Investigarea capacității motrice prin sistemele de verificare și apreciere a studenților din România (S.U.V.A.)</li> <li>▪ Investigarea deprinderilor și priceperilor motrice prin Sistemul de evaluare la educație fizică - pe discipline sportive – în Universitatea din București</li> </ul>
<b>Competențe transversale</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Înțelegerea importanței de a practica exercițiile fizice pentru păstrarea sănătății, a capacității de muncă, pentru combaterea unor boli și deficiențe</li> <li>▪ Promovarea unor calități morale, civice și de voință</li> <li>▪ Promovarea spiritului de fair-play în relațiile interumane</li> </ul>

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

<b>7.1. Obiectivul general al disciplinei</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Dobândirea cunoștințelor teoretice, învățarea și perfecționarea tehnicii exercițiilor fizice prevăzute în aria curriculară</li> </ul>
<b>7.2. Obiectivele specifice</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Menținerea unei stări optime de sănătate a studenților și îmbunătățirea rezistenței organismului acestora la acțiunea factorilor de mediu și specificul activității profesionale;</li> <li>▪ Asigurarea unor indici superiori de dezvoltare fizică corectă și armonioasă a organismului;</li> <li>▪ Perfecționarea deprinderilor, calităților motrice și cunoștințelor pe linia practicării unei ramuri de sport;</li> <li>▪ Cultivarea deprinderilor și obișnuințelor studenților de a practica independent, în timpul liber, exercițiile și sportul în scop corectiv, de fortificare, recreator sau compensator;</li> <li>▪ Angrenarea masei de studenți în activitatea sistematică de practicare a exercițiilor fizice, turismului și sportului;</li> <li>▪ Perfecționarea unor calități și trăsături moral-volitve și intelectuale, a simțului estetic și responsabilității sociale.</li> </ul>

#### 8. Conținuturi

<b>8.1. Curs</b>	<b>Metode de predare</b>	<b>Observații</b>
Curs 1: Date cu privire la istoricul jocului de tenis	<p>Conferință</p> <p>Studiu individual</p> <p>Exerciții</p> <p>Lectura</p> <p>Studii de caz</p>	<p>Predare 100% față în față</p> <p>Materialul pentru examinare: - cărțile indicate la bibliografie - site, link</p>
Curs 2: Caracteristici ale tenisului actual de performanță și principalele tendințe de viitor		
Curs 3: Rolul echipei de specialiști în pregătirea și participarea la competițiile oficiale ale tenismenului de performanță		
Curs 4: Profesiunea de antrenor în tenis		
Curs 5: Rolul și conținutul tehnicii în tenisul de performanță		
Curs 6: Definirea și conținutul factorilor de eficiență la lovirea mingii		



Antonescu D., Moise D. – Principii de baza ale jocului de tenis, in revista ANEFS, nr.3, pag.29,, Bucuresti, Ed. ANEFS, 1995 Moise Ghe., Moise D., Dobos S. – Tenis pentru incepatori, Ed. Garamond, Cluj, 1995 Moise D., Antonescu D. – Teoria tenisului modern, Ed. Yes, Bucuresti, 2002 (vol I)		
--	--	--

**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
<b>10.4. Curs</b>	- evaluarea finală prin verificarea cunostințelor teoretico-metodice	<b>Evaluare individuală</b>	<b>60%</b>
	- testarea continuă pe parcursul semestrului		<b>20%</b>
- activitățile gen teme / referate / eseuri / traduceri / proiecte etc	<b>20%</b>		
<b>10.5. Lucrări practice</b>	- testarea finală prin probe de control		<b>70%</b>
	- testarea continuă pe parcursul semestrului		<b>30%</b>
<b>Standard minim de performanță</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• participarea la 50 % din numărul total de lecții</li> <li>• trecerea probelor și testelor de motricitate;</li> <li>• însușirea minimă a noțiunilor generale prezentate în cadrul cursului</li> </ul>		

**Data Completării**  
**28.09.2022**

**Semnătura titularului de curs**  
**Conf.Univ.dr.MoiseGeorge Dan**

**Semnătura titularului de seminar**  
**Conf.Univ dr.Moise George Dan**

**Data avizării în departament**  
**29.09.2022**

**Semnătura Directorului de Departament**  
...