

FISA DISCIPLINEI

Semestrul I

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
Distribuția fondului de timp					Ore
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 currinulum	•
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

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

	<p>2. Explicare și interpretare.</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Explicarea procesului de evoluție și involuție a capacității motrice a organismului ▪ Explicarea conceptului de sănătate în regimul actual de viață ▪ Îmbunătățirea condiției fizice și a stării de sănătate ▪ Însușirea și perfecționarea unor elemente tehnice din ramura de sport practică ▪ Dezvoltarea capacității motrice (forță, rezistență, viteză, coordonare, suplețe) <p>Interpretarea parametrilor somatici și funcționali conform standardelor existente</p> <p>3. Instrumental – aplicative</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Investigarea capacității motrice prin sistemele de verificare și apreciere a studenților din România (S.U.V.A.) ▪ Investigarea deprinderilor și priceperilor motrice prin Sistemul de evaluare la educație fizică - pe discipline sportive – în Universitatea din București
Competențe transversale	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Înțelegerea importanței de a practica exercițiile fizice pentru păstrarea sănătății, a capacității de muncă, pentru combaterea unor boli și deficiențe ▪ Promovarea unor calități morale, civice și de voință ▪ Promovarea spiritului de fair-play în relațiile interumane

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

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

8. Conținuturi

8.1. Curs	Metode de predare	Observații
Curs 1: Date cu privire la istoricul jocului de tenis	Conferință Studiu individual Exerciții	Predare 100% față în față Materialul pentru examinare: - cărțile indicate la bibliografie
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		

performanta	Lectura	- site, link
Curs 6: Definierea si continutul factorilor de eficienta la lovirea mingii	Studii de caz	
Curs 7: Analiza procedeele tehnice (aspecte clasice si moderne)	Observare	
Curs 8: Rolul si continutul tacticii jocului de simplu	Modelarea comportamentului	
Curs 9: Principii de baza ale tacticii jocului de simplu.		
Curs 10: Particularitati ale tacticii jocului de simplu in situatii speciale		
Curs 11: Rolul si continutul tacticii jocului de dublu		
Curs 12: Principii ale tacticii jocului de dublu		
Curs 13: Formele si continutul pregatirii individuale in tenis		
Curs 14: Consideratii metodice cu privire la definirea si continutul formei sportive		
<p>Bibliografie Antonescu D., Moise D. – Principii de baza ale jocului de tenis, in revista ANEFS, nr.2, pag.32., Bucuresti, Ed. ANEFS, 1995 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)</p> <p>B. Material de aprofundare</p> <ul style="list-style-type: none"> • Colectivul DEFS, coord. Aducovschi D., <i>Sistemul de evaluare la educatie fizica – pe discipline sportive – in Universitatea din Bucuresti</i>, Editura Universitatii din Bucuresti, 2008 • Colectivul DEFS, <i>Designul instructiional in optimizarea instruirii echipelor reprezentative ale Universitatii din Bucuresti</i>, Editura Universitatii din Bucuresti, 2005 <p>C. Alte surse utile</p> <ul style="list-style-type: none"> • internet 		
Seminar	Metode de predare	Observatii
Lectia 1 : Notiuni de baza privind regulile de joc ; date despre terenul de joc ; racheta, minge.	Exersarea practica	Predare 100% fata in fata Materialul pentru examinare: Mingi, rachete
Lectia 2 : Acomodarea cu suprafata terenului de joc		
Lectia 3 : Procedee de preparatie pentru lovirea mingii		
Lectia 4 : Lovitura de dreapta cu efect plat		
Lectia 5 : Lovitura de stanga cu efect plat		
Lectia 6 : Voleul de dreapta – mecanismul lovirii mingii		
Lectia 7 : Voleul de stanga – mecanismul lovirii mingii		
Lectia 8 : Smeciul – priza rachetei, pregatirea ,lovirea si finalul		
Lectia 9 : Serviciul cu efect plat		
Lectia 10 : Demivoleul de dreapta – factorii de eficienta : lungimea, traiectoria si viteza		
Lectia 11 : Demivoleul de stanga – factorii de eficienta : lungimea, traiectoria si viteza		
Lectia 12 : Lobul de dreapta si stanga		
Lectia 13 : Tehnica loviturilor speciale - stopul		
Lectia 14 : Probe si norme de control tehnice		
BIBLIOGRAFIE:		

Antonescu D., Moise D. – Principii de baza ale jocului de tenis, in revista ANEFS, nr.2, pag.32,, Bucuresti, Ed. ANEFS, 1995		
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
10.4. Curs	- evaluarea finală prin verificarea cunostințelor teoretico-metodice	Evaluare individuală	60%
	- testarea continuă pe parcursul semestrului		20%
	- activitățile gen teme / referate / eseuri / traduceri / proiecte etc		20%
10.5. Lucrări practice	- testarea finală prin probe de control		70%
	- testarea continuă pe parcursul semestrului	30%	
Standard minim de performanță	<ul style="list-style-type: none"> • participarea la 50 % din numărul total de lecții • trecerea probelor și testelor de motricitate; • însușirea minimă a noțiunilor generale prezentate în cadrul cursului 		

FISA DISCIPLINEI

Semestrul II

1. Date despre program

1.1. Instituția de învățământ superior	Universitatea din București
1.2. Facultatea,	
1.3. Departamentul	D.E.F.S
1.4. Domeniul de studii	
1.5. Ciclul de studii	Licenta
1.6. Programul de studii	

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,II	2.5. Semestrul	II	2.6. Tipul de evaluare	V	2.7.Regimul disciplinei	Dob/Dfac

3. Timpul total estimat

3.1. Număr de ore pe săptămână		3.2. Din care Curs	1	3.3. Lucrări practice	2
3.4. Total ore din planul de învățământ	42	3.5. Din care Curs	14	3.6. Lucrări practice	28
Distribuția fondului de timp					Ore
Studiul după manual, suport de curs, bibliografie și notițe					4
Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate și pe teren					0
Pregătire seminarii/ laborator, teme, referate, portofolii și eseuri					4
Tutoriat					4
Examinări					2
Alte activități (participare la activități artistice și competiții sportive)					0
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 currinulum	•
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

Competențe profesionale	<p>1. Cunoaștere și înțelegere.</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Noțiunea de educație fizică și sportivă ▪ Noțiuni terminologice de bază din disciplinele sportive practicate ▪ Noțiuni generale de regulament privind realizarea de competiții ▪ Conștientizarea efectelor benefice a participării la lecțiile de educație fizică și sportivă <p>2. Explicare și interpretare.</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Explicarea procesului de evoluție și involuție a capacității motrice a organismului ▪ Explicarea conceptului de sănătate în regimul actual de viață ▪ Îmbunătățirea condiției fizice și a stării de sănătate ▪ Însușirea și perfecționarea unor elemente tehnice din ramura de sport practică ▪ Dezvoltarea capacității motrice (forță, rezistență, viteză, coordonare, suplețe) <p>Interpretarea parametrilor somatici și funcționali conform standardelor existente</p> <p>3. Instrumental – aplicative</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Investigarea capacității motrice prin sistemele de verificare și apreciere a studenților din România (S.U.V.A.) ▪ Investigarea deprinderilor și priceperilor motrice prin Sistemul de evaluare la educație fizică - pe discipline sportive – în Universitatea din București
Competențe transversale	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Înțelegerea importanței de a practica exercițiile fizice pentru păstrarea sănătății, a capacității de muncă, pentru combaterea unor boli și deficiențe ▪ Promovarea unor calități morale, civice și de voință ▪ Promovarea spiritului de fair-play în relațiile interumane

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

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

volitive și intelectuale, a simțului estetic și responsabilității sociale.

8. Conținuturi

8.1. Curs	Metode de predare	Observații
	Predare față în față	Tehnicile audiovizuale (Prezentare Power Point, Prezentare filme, Prezentare materiale audio)
Curs 15: Tehnologia racordării rachetei de tenis		
Curs 16: Principii metodice ale antrenamentului în tenis		
Curs 17: Aspecte generale și specifice de adaptare a metodei modelării în tenis		
Curs 18: Pregătirea pe componentele antrenamentului (pregătirea psihologică în tenis)		
Curs 19: Metodologia esalonării (planificării) pregătirii în tenis		
Curs 20: Particularități cu privire la potențialul biologic la copii și juniori		
Curs 21: Obiectivele și conținutul pregătirii pe factorii antrenamentului la: începători, avansați, performanți, maiestrie, înaltă maiestrie		
Curs 22: Pregătirea și conducerea sportivului în competiție		
Curs 23: Importanța alimentației corecte a jucătorului de tenis		
Curs 24: Alimentația în perioadele de antrenament și în perioadele de concurs		
Curs 25: Definiția, scopul și cerințele selecției în tenis		
Curs 26: Organizarea competițiilor de tenis		
Curs 27: Terenul de tenis - construcție și întreținere		
Curs 28: Clasificarea suprafețelor de joc		
<p>Bibliografie</p> <p>Antonescu D., Moise D. – Principii de bază ale jocului de tenis, în revista ANEFS, nr.2, pag.32., București, Ed. ANEFS, 1995</p> <p>Antonescu D., Moise D. – Principii de bază ale jocului de tenis, în revista ANEFS, nr.3, pag.29., București, Ed. ANEFS, 1995</p> <p>Moise Ghe., Moise D., Dobos S. – Tenis pentru începători, Ed. Garamond, Cluj, 1995</p> <p>Moise D., Antonescu D. – Teoria tenisului modern, Ed. Yes, București, 2002 (vol II)</p>		
<p>B. Material de aprofundare</p> <ul style="list-style-type: none"> • Colectivul DEFS, coord. Aducovschi D., <i>Sistemul de evaluare la educație fizică – pe discipline sportive – în Universitatea din București</i>, Editura Universității din București, 2008 • Colectivul DEFS, <i>Designul instrucțional în optimizarea instruirii echipelor reprezentative ale Universității din București</i>, Editura Universității din București, 2005 		
<p>C. Alte surse utile</p> <ul style="list-style-type: none"> • internet 		

Seminar	Metode de predare	Observații
Lectia 15: Lovitura de dreapta – factorii de eficienta : efectul liftat si lungimea mingii	față în față	Tehnicile audiovizuale (Prezentare Power Point, prezentare filme metodice, prezentare materiale audio)
Lectia 16: Lovitura de stanga – factorii de eficienta : efectul liftat si lungimea mingii		
Lectia 17: Serviciul cu efect taiat si liftat		
Lectia 18: Pozitia si deplasarea jucatorului in teren – startul, saritura, fandarea, alunecarea		
Lectia 19: Tactica jocului de simplu – faza de joc alternativ – alternarea lovirii mingii in lungul liniilor laterale(dreapta si stanga)		
Lectia 20: Tactica jocului de simplu – faza de joc alternativ – alternarea lovirii mingii in diagonala terenului (dreapta si stanga)		
Lectia 21: Tactica jocului de simplu – alternarea lovirii mingii in lungul liniilor si pe diagonala – optar		
Lectia 22: Voleul de dreapta si stanga – factorii de eficienta: directie, efect, lungime		
Lectia 23: Lovitura de stanga – tehnica loviturilor speciale : taiul de atac si de aparare		
Lectia 24: Tactica jocului de simplu – faza de joc fix si alternativ		
Lectia 25: Tactica jocului de simplu – faza de joc decisiv - atacul la fileu dupa serviciu		
Lectia 26: Tactica jocului de simplu – atacul la fileu dupa returul de serviciu		
Lectia 27: Tactica jocului de simplu – atacul la fileu dupa alternarea loviturilor de pe fundul terenului		
Lectia 28: Probe si norme de control tehnico-tactice		
BIBLIOGRAFIE: Antonescu D.,Moise D. – Principii de baza ale jocului de tenis, in revista ANEFS, nr.2, pag.32,, Bucuresti, Ed. ANEFS, 1995 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
10.4. Curs	- evaluarea finală prin verificarea cunoștințelor teoretico-metodice	Evaluare individuală predare și evaluare față în față	30%
	- testarea continuă pe parcursul semestrului		10%
	- activitățile gen teme / referate / eseuri / traduceri / proiecte etc		10%
10.5. Lucrări practice	- testarea finală prin probe de control;		30%
	- testarea continuă pe parcursul semestrului;		20%
			100%
Standard minim de performanță	<ul style="list-style-type: none"> - Participarea la 50 % din numărul total de lecții - Trecerea probelor de motricitate - să dovedească însușirea minimă a noțiunilor generale ale educației fizice și sportului - cunoașterea regulamentului jocului de tenis - progresul individual realizat - 2 eseuri tematice 		

Data Completării
29.09.2023

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

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

Data avizării în departament
02.10.2023

Semnătura Directorului de Departament
...