FISA DISCIPLINEI

1. Date despre program

1.1. Instituţia de Învăţământ superior	Universitatea din Bucureşti
1.2. Facultatea	
1.3. Departamentul	DEFS
1.4. Domeniul de studii	
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 activităţilor de curs	Conf. univ. dr. Moise George Dan						
2.3. Titularul activităţilor 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 învăţământ	**42**	**3.5. Din care Curs**	**14**	**3.6. Lucrări practice**	**28**

Distribuţia fondului de timp	**Ore**
Studiul după manual, suport de curs, bibliografie şi notiţe	**2**
Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate şi pe teren	**0**
Pregătire seminarii/ laborator, teme, referate, portofolii şi eseuri	**3**
Tutoriat	**3**
Examinări	**2**
Alte activităţi (participare la activităţi artistice şi competiţii sportive)	**4**
3.7. Total ore de studiu individual	**14**
3.8. Total ore pe semestru	**56**
3.9. Număr de credite	**2**

4. Precondiţii (acolo unde este cazul)

4.1. de currinculum	•
4.2. de competenţe	•

5. Condiţii (acolo unde este cazul)

5.1. de desfăşurare a cursului	•
5.2. de desfăşurare a seminarului/ laboratorului	•

6. Competenţe specifice acumulate

Competenţe profesionale	**1. <u>Cunoaştere şi înţelegere</u>.** ▪ Noţiunea de educaţie fizică şi sportivă ▪ Noţiuni terminologice de bază din disciplinele sportive practicate ▪ Noţiuni generale de regulament privind realizarea de competiţii ▪ Conştientizarea efectelor benefice a participării la lecţiile de educaţie fizică şi sportivă **2. <u>Explicare şi interpretare</u>.**

	▪ Explicarea procesului de evoluţie şi involuţie a capacităţii motrice a organismului ▪ Explicarea conceptului de sănătate în regimul actual de viaţă ▪ Îmbunătăţirea condiţiei fizice şi a stării de sănătate ▪ Însuşirea şi perfecţionarea unor elemente tehnice din ramura de sport practicată ▪ Dezvoltarea capacităţii motrice (forţă, rezistenţă, viteză, coordonare, suplețe) Interpretarea parametrilor somatici şi funcţionali conform standardelor existente **3. <u>Instrumental – aplicative</u>** ▪ Investigarea capacităţii motrice prin sistemele de verificare şi apreciere a studenţilor din România (S.U.V.A.) ▪ Investigarea deprinderilor şi priceperilor motrice prin Sistemul de evaluare la educaţie fizică - pe discipline sportive – în Universitatea din Bucureşti
Competenţe transversale	▪ Înţelegerea importanţei de a practica exerciţiile fizice pentru păstrarea sănătăţii, a capacităţii de muncă, pentru combaterea unor boli şi deficienţe ▪ Promovarea unor calităţi morale, civice şi de voinţă ▪ Promovarea spiritului de fair-play în relaţiile interumane

7. Obiectivele disciplinei (reieşind din grila competenţelor specifice acumulate)

7.1. Obiectivul general al disciplinei	• Dobândirea cunoştinţelor teoretice, învăţarea şi perfecţionarea tehnicii exerciţiilor fizice prevăzute în aria curriculară
7.2. Obiectivele specifice	▪ Menţinerea unei stări optime de sănătate a studenţilor şi îmbunătăţirea rezistenţei organismului acestora la acţiunea factorilor de mediu şi specificul activităţii profesionale; ▪ Asigurarea unor indici superiori de dezvoltare fizică corectă şi armonioasă a organismului; ▪ Perfecţionarea deprinderilor, calităţilor motrice şi cunoştinţelor pe linia practicării unei ramuri de sport; ▪ Cultivarea deprinderilor şi obişnuinţelor studenţilor de a practica independent, în timpul liber, exerciţiile şi sportul în scop corectiv, de fortificare, recreator sau compensator; ▪ Angrenarea masei de studenţi în activitatea sistematică de practicare a exerciţiilor fizice, turismului şi sportului; ▪ Perfecţionarea unor calităţi şi trăsături moral-volitive şi intelectuale, a simţului estetic şi responsabilităţii sociale.

8. Conţinuturi

8.1. Curs	**Metode de predare**	**Observaţii**
	Studiu individual Exerciţii Lectura Studii de caz Observare	Predare 100% față în față Materialul pentru examinare: - cărţile indicate la bibliografie - site, link
Curs 1: Date cu privire la istoricul jocului de tenis		
Curs 2: Caracteristici ale tenisului actual de performanta si principalele tendinte de viitor		
Curs 3: Rolul echipei de specialisti in pregatirea si participarea la competitiile oficiale ale tenismenului de performanta		
Curs 4: Profesiunea de antrenor in tenis		
Curs 5: Rolul si continutul tehnicii in tenisul de performanta		
Curs 6: Definirea si continutul factorilor de eficienta la lovirea mingii		

Curs 7: Analiza procedeelor tehnice (aspecte clasice si moderne)	Modelarea comportamentului	
Curs 8: Rolul si continutul tacticii jocului de simplu		
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		

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)

B. Material de aprofundare

- Colectivul DEFS, coord. Aducovschi D.,*Sistemul de evaluare la educaţie fizică – pe discipline sportive – în Universitatea din Bucuresti*, Editura Universităţii din Bucureşti, 2008
- Colectivul DEFS, *Designul instrucţional în optimizarea instruirii echipelor reprezentative ale Universităţii din Bucureşti,* Editura Universităţii din Bucureşti, 2005

C. Alte surse utile

- internet

Seminar	**Metode de predare**	**Observaţii**
Lectia 1 : Notiuni de baza privind regulile de joc ; date despre terenul de joc ; racheta, minge.	Exersarea practică	Predare 100% față în față
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		Materialul pentru examinare: Mingi,rachete
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 conţinuturilor disciplinei cu aşteptările reprezentanţilor comunităţii epistemice, asociaţiilor profesionale şi angajatori reprezentativi din domeniul aferent programului

• Educaţia fizică constituie o activitate socială cu contribuţii deosebite la integrarea social-profesională a tineretului**.** Funcţia formativă a educaţiei fizice va contribui la dezvoltarea acestor însuşiri şi capacităţi, care să-i permită individului să-şi însuşească cât mai repede şi mai bine meseria aleasă, să o practice cu randament sporit, să se poată angaja în diverse activităţi sociale şi să poată acţiona în mod independent şi creator asupra mediului şi 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%**
	- activităţile gen teme / referate / eseuri / traduceri / proiecte etc		**20%**
10.5. Lucrări practice	- testarea finală prin probe de control - testarea continuă pe parcursul semestrului		**70%** **30%**
Standard minim de performanţă	• participarea la 50 % din numărul total de lecţii • trecerea probelor şi testelor de motricitate; • însuşirea minimă a noţiunilor generale prezentate în cadrul cursului		

Data Completării
30.09.2024

Semnătura titularului de curs
Conf. univ. dr. Moise George Dan

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

Data avizării în departament
01.10.2024

Semnătura Directorului de Departament
Prof. univ. dr. Alina-Mihaela Stoica

FIȘA DISCIPLINEI Semestrul II

1. Date despre program

1.1. Instituţia de Învăţământ superior	Universitatea din Bucureşti
1.2. Facultatea,	
1.3. Departamentul	D.E.F.S
1.4. Domeniul de studii	
1.5. Ciclul de studii	Licență
1.6. Programul de studii	

2. Date despre disciplină

2.1. Denumirea disciplinei	EDUCATIE FIZICĂ - TENIS						
2.2. Titularul activităţilor de curs	Conf. univ. dr. Moise George Dan						
2.3. Titularul activităţilor de seminar	Conf. univ. dr. Moise George Dan						
2.4. Anul de studiu	I	2.5. Semestrul	II	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 învăţământ	**42**	**3.5. Din care Curs**	**14**	**3.6. Lucrări practice**	**28**
Distribuţia fondului de timp					**Ore**
Studiul după manual, suport de curs, bibliografie şi notiţe					**2**
Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate şi pe teren					**0**
Pregătire seminarii/ laborator, teme, referate, portofolii şi eseuri					**3**
Tutoriat					**3**
Examinări					**2**
Alte activităţi (participare la activităţi 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. Precondiţii (acolo unde este cazul)

4.1. de currinculum	•
4.2. de competenţe	•

5. Condiţii (acolo unde este cazul)

5.1. de desfăşurare a cursului	•
5.2. de desfăşurare a seminarului/ laboratorului	•

6. Competenţe specifice acumulate

Competenţe profesionale	**1. Cunoaștere și înțelegere.** ▪ Noţiunea de educaţie fizică şi sportivă ▪ Noţiuni terminologice de bază din disciplinele sportive practicate

	▪ Noţiuni generale de regulament privind realizarea de competiţii ▪ Conştientizarea efectelor benefice a participării la lecţiile de educaţie fizică şi sportivă **2. <u>Explicare şi interpretare</u>.** ▪ Explicarea procesului de evoluţie şi involuţie a capacităţii motrice a organismului ▪ Explicarea conceptului de sănătate în regimul actual de viaţă ▪ Îmbunătăţirea condiţiei fizice şi a stării de sănătate ▪ Însuşirea şi perfecţionarea unor elemente tehnice din ramura de sport practicată ▪ Dezvoltarea capacităţii motrice (forţă, rezistenţă, viteză, coordonare, supleţe) Interpretarea parametrilor somatici şi funcţionali conform standardelor existente **3. <u>Instrumental – aplicative</u>** ▪ Investigarea capacităţii motrice prin sistemele de verificare şi apreciere a studenţilor din România (S.U.V.A.) ▪ Investigarea deprinderilor şi priceperilor motrice prin Sistemul de evaluare la educaţie fizică - pe discipline sportive – în Universitatea din Bucureşti
Competenţe transversale	▪ Înţelegerea importanţei de a practica exerciţiile fizice pentru păstrarea sănătăţii, a capacităţii de muncă, pentru combaterea unor boli şi deficienţe ▪ Promovarea unor calităţi morale, civice şi de voinţă ▪ Promovarea spiritului de fair-play în relaţiile interumane

7. Obiectivele disciplinei (reieşind din grila competenţelor specifice acumulate)

7.1. Obiectivul general al disciplinei	• Dobândirea cunoştinţelor teoretice, învăţarea şi perfecţionarea tehnicii exerciţiilor fizice prevăzute în aria curriculară
7.2. Obiectivele specifice	▪ Menţinerea unei stări optime de sănătate a studenţilor şi îmbunătăţirea rezistenţei organismului acestora la acţiunea factorilor de mediu şi specificul activităţii profesionale; ▪ Asigurarea unor indici superiori de dezvoltare fizică corectă şi armonioasă a organismului; ▪ Perfecţionarea deprinderilor, calităţilor motrice şi cunoştinţelor pe linia practicării unei ramuri de sport; ▪ Cultivarea deprinderilor şi obişnuinţelor studenţilor de a practica independent, în timpul liber, exerciţiile şi sportul în scop corectiv, de fortificare, recreator sau compensator; ▪ Angrenarea masei de studenţi în activitatea sistematică de practicare a exerciţiilor fizice, turismului şi sportului; ▪ Perfecţionarea unor calităţi şi trăsături moral-volitive şi intelectuale, a simţului estetic şi responsabilităţii sociale.

8. Conţinuturi

8.1. Curs	Metode de predare	Observaţii
	Predare 100% față în față	Tehnicile audiovizuale (Prezentare Power Point, Prezentare filme, Prezentare materiale audio)
Curs 15: Tehnologia racordarii rachetei de tenis		
Curs 16: Principii metodice ale antrenamentului in tenis		
Curs 17: Aspecte generale si specifice de adaptare a metodei modelarii in tenis		
Curs 18: Pregatirea pe componentele antrenamentului(pregatirea psihologica in tenis)		
Curs19: Metodologia esalonarii(planificarii)pregatirii in tenis		
Curs 20: Particularitati cu privire la potentialul biologic la copii si juniori		
Curs 21: Obiectivele si continutul pregatirii pe factorii antrenamentului la: incepatori,avansati,performanta, maiestrie, inaltamaiestrie		
Curs 22: Pregatirea si conducerea sportivului in competitie		
Curs 23: Importanta alimentatiei corecte a jucatorului de tenis		
Curs 24: Alimentatia in perioadele de antrenament si in perioadele de concurs		
Curs 25: Definitia, scopul si cerintele selectiei in tenis		
Curs 26: Organizarea competitiilor de tenis		
Curs 27: Terenul de tenis-constructie si intretinere		
Curs 28: Clasificarea suprafetelor de joc		

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 II)

B. Material de aprofundare

- Colectivul DEFS, coord. Aducovschi D.,*Sistemul de evaluare la educație fizică – pe discipline sportive – în Universitatea din Bucuresti*, Editura Universităţii din Bucureşti, 2008
- Colectivul DEFS, *Designul instrucţional în optimizarea instruirii echipelor reprezentative ale Universităţii din Bucureşti,* Editura Universităţii din Bucureşti, 2005

C. Alte surse utile

- internet

Seminar	Metode de predare	Observaţii
Lectia 15: Lovitura de dreapta – factorii de eficienta : efectul liftat si lungimea mingii	Predare 100% față în față	Tehnicile audiovizuale (Prezentare Power Point, prezentare filme, 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 conţinuturilor disciplinei cu aşteptările reprezentanţilor comunităţii epistemice, asociaţiilor profesionale şi angajatori reprezentativi din domeniul aferent programului

• Educaţia fizică constituie o activitate socială cu contribuţii deosebite la integrarea social-profesională a tineretului. Funcţia formativă a educaţiei fizice va contribui la dezvoltarea acestor însuşiri şi capacităţi, care să-i permită individului să-şi însuşească cât mai repede şi mai bine meseria aleasă, să o practice cu randament sporit, să se poată angaja în diverse activităţi sociale şi să poată acţiona în mod independent şi creator asupra mediului şi 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 cunostinţelor teoretico-metodice	Evaluare individuală predare si evaluare față în față	**30%**
	- testarea continuă pe parcursul semestrului	Evaluare individuală predare si evaluare față în față	**10%**
	- activităţile gen teme / referate / eseuri / traduceri / proiecte etc	Evaluare individuală predare si evaluare față în față	**10%**
10.5. Lucrări practice	- testarea finală prin probe de control; - testarea continuă pe parcursul semestrului;	Evaluare individuală predare si evaluare față în față	**30%** **20%**
			100%
Standard minim de performanţă			
- Participarea la 50 % din numărul total de lecţii - Trecerea probelor de motricitate - să dovedească însuşirea minimă a noţiunilor generale ale educaţiei fizice şi sportului - cunoasterea regulamentului jocului de tenis - progresul individual realizat - 2 eseuri tematice			

Data Completării
30.09.2024

Semnătura titularului de curs
Conf. univ. dr. Moise George Dan

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

Data avizării în departament
01.10.2024

Semnătura Directorului de Departament
Prof. univ. dr. Alina-Mihaela Stoica