

FISA DISCIPLINEI

1. Date despre program

1.1. Instituția de învățământ superior	Universitatea din București
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 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	14
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					50
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. Cunoastere și înțelegere. - 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 2. Explicare și interpretare.
-------------------------	---

	▪ 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) Interpretarea parametrilor somatici și funcționali conform standardelor existente 3. Instrumental – aplicative ▪ 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	▪ 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	▪ Dobândirea cunoștințelor teoretice, învățarea și perfecționarea tehnicii exercițiilor fizice prevăzute în aria curriculară
7.2. Obiectivele specifice	▪ 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-volitice 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	Studiu individual Exerciții Lectura Studii de caz Observare	Predare 100% față în față Materialul pentru examinare: - cărțile indicate la bibliografie - site, link
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		

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 formeii 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.,<i>Sistemul de evaluare la educație fizică – pe discipline sportive – în Universitatea din Bucuresti</i>, Editura Universității din București, 2008 - Colectivul DEFS, <i>Designul instructiional în optimizarea instruirii echipelor reprezentative ale Universității din București</i>, Editura Universității din București, 2005		
C. Alte surse utile internet		
Seminar	Metode de predare	Observații
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 : Procede de preparatie pentru lovirea mingii		
Lectia 4 : Lovitura de dreapta cu efect plat		
Lectia 5 : Lovitura de stanga cu efect plat		Materialul pentru examinare: Mingi,rachete
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 semestrială prin verificarea cunoștințelor teoretico-metodice	- evaluare individuală față în față	20%
	- testarea continuă pe parcursul semestrului	- evaluare individuală față în față	10%
10.5. Lucrări practice	- interesul acordat disciplinei prin participarea sistematică la lecțiile practice (2h/săptămână)	- evaluare individuală față în față	30%
	- evaluarea inițială, intermediară și finală prin teste și probe de control	- evaluare individuală față în față	40%
			100%
Standard minim de performanță	• participarea la 50 % din numărul total de lecții (studenții care nu îndeplinesc acest prag pe parcursul semestrului trebuie să recupereze cel puțin 5 lecții practice pentru a se putea prezenta la examenul de restanță); • trecerea probelor și testelor de motricitate • însușirea minimă a noțiunilor generale predate		

Data Completării
30.09.2026

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

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

Data avizării în departament
01.10.2026

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

FIȘA DISCIPLINEI

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	Licență
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	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 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 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

Competențe profesionale	1. Cunoaștere și înțelegere. - Notiunea de educație fizică și sportivă - Notiuni 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 2. Explicare și interpretare. ▪ 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) Interpretarea parametrilor somatici și funcționali conform standardelor existente 3. Instrumental – aplicative ▪ 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	▪ 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	• Dobândirea cunoștințelor teoretice, învățarea și perfecționarea tehnicii exercițiilor fizice prevăzute în aria curriculară
7.2. Obiectivele specifice	▪ 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 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 competitiiilor 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.,<i>Sistemul de evaluare la educație fizică – pe discipline sportive – în Universitatea din Bucuresti</i>, Editura Universității din București, 2008 - Colectivul DEFS, <i>Designul instructiional în optimizarea instruirii echipelor reprezentative ale Universității din București</i>, Editura Universității din București, 2005		
C. Alte surse utile internet		
Seminar	Metode de predare	Observații
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 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 semestrială prin verificarea cunoștințelor teoretico-metodice	- evaluare individuală față în față	20%
	- testarea continuă pe parcursul semestrului	- evaluare individuală față în față	10%
10.5. Lucrări practice	- interesul acordat disciplinei prin participarea sistematică la lecțiile practice (2h/săptămână)	- evaluare individuală față în față	30%
	- evaluarea inițială, intermediară și finală prin teste și probe de control	- evaluare individuală față în față	40%
			100%
Standard minim de performanță			
• participarea la 50 % din numărul total de lecții (studenții care nu îndeplinesc acest prag pe parcursul semestrului trebuie să recupereze cel puțin 5 lecții practice pentru a se putea prezenta la examenul de restanță); • trecerea probelor și testelor de motricitate • însușirea minimă a noțiunilor generale predate			

Data Completării
20.09.2026

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

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

Data avizării în
departament
01.10.2026

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