

FIȘA DISCIPLINEI

1. Date despre program

1.1 Instituția de învățământ superior	UNIVERSITATEA BABEȘ-BOLYAI
1.2 Facultatea	FACULTATEA DE EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORT
1.3 Departamentul	SPORTURI INDIVIDUALE
1.4 Domeniul de studii	EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORT
1.5 Ciclul de studii	LICENȚĂ
1.6 Programul de studiu	EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORTIVĂ (la Reșița)

2. Date despre disciplină

2.1 Denumirea disciplinei	TENIS - TEORIE ȘI PRACTICĂ						
2.2 Titularul activităților de curs	LECTOR UNIV. DR. DAN-MIHAI ROHOZNEANU						
2.3 Titularul activităților practice	LECTOR UNIV. DR. DAN-MIHAI ROHOZNEANU						
2.4 Anul de studiu	II	2.5 Semestrul	3	2.6. Forma de evaluare	E	2.7 Regimul disciplinei	OB

3. Timpul total estimat (ore pe semestru al activităților didactice)

3.1 Număr de ore pe săptămână	4	Din care: 3.2 curs	2	3.3 seminar/laborator	2
3.4 Total ore din planul de învățământ	56	Din care: 3.5 curs	28	3.6 seminar/laborator	28
Distribuția fondului de timp:					ore
Studiul după manual, suport de curs, bibliografie și notițe					20
Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate și pe teren					20
Pregătire seminarii/laboratoare, teme, referate, portofolii și eseuri					15
Tutoriat					10
Examinări					5
Alte activități					
3.7 Total ore studiu individual					70
3.9 Total ore pe semestru					125
3.10 Numărul de credite					5

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	Prezentarea la curs la ora stabilită în orar, comportament academic
5.2 De desfășurare a lucrării practice	Echipament adecvat, disponibilitate fizică corespunzătoare sarcinilor din LP. Prezența în procent de 75% din totalul lucrărilor practice

6. Competențele specifice acumulate

Competențe profesionale	<ul style="list-style-type: none"> •Proiectarea modulară și planificarea conținuturilor de bază ale domeniului, cu orientare interdisciplinară; •Organizarea curriculumului integrat și a mediului de instruire și învățare, cu accent interdisciplinar; •Evaluarea dezvoltării fizice și a motricității potrivit cerințelor/ obiectivelor specifice Educației fizice și sportive; •Descrierea și demonstrarea sistemelor operaționale specifice Educației fizice și sportive, pe grupe de vârstă; •Evaluarea nivelului de pregătire a participanților la activitățile de educație fizică și sport; •Utilizarea elementelor de management și marketing specifice domeniului;
Competențe transversale	<ul style="list-style-type: none"> •Organizarea de activități sportive și de educație fizică pentru persoane de diferite vârste și niveluri de pregătire în condiții de asistență calificată, cu respectarea normelor de etică și deontologie profesională; •Cooperarea - în condiții de eficiență și eficacitate - în echipe profesionale interdisciplinare pentru organizarea și desfășurarea proiectelor și a programelor în domeniul Educației fizice și sportului; •Operarea cu programe informatice.

7. Obiectivele disciplinei (reieșind din grila competențelor acumulate)

7.1 Obiectivul general al disciplinei	<ul style="list-style-type: none"> • Acumularea cunoștințelor teoretice și practice privind învățarea și consolidarea principalelor elemente și procedee tehnice specifice jocului de tenis și a regulamentului de joc
7.2 Obiectivele specifice	<ul style="list-style-type: none"> • Capacitatea de a executa procedeele tehnice învățate și de a utiliza corect terminologia de specialitate. • Capacitatea de a utiliza corect procedeele tehnico-tactice în funcție de cerințele jocului. • Competențe necesare conducerii unor părți din lecție. • Capacitarea studenților cu deprinderi practico-metodice aplicabile în lecția de educație fizică și sport, cu posibilitatea de transfer în activitățile de timp liber.

8. Conținuturi

8.1 Curs	Metode de predare	Observații
Conținutul și caracteristicile de bază ale jocului de tenis	Prelegere	2 ore
Elemente de terminologie, stadiul actual și tendințele manifestate în evoluția tenisului	Curs interactiv	4 ore
Tehnica jocului de tenis, rolul, conținutul și principiile de bază ale tehnicii	Curs interactiv	4 ore

jocului de tenis.		
Analiza procedeelor tehnice Definierea și conținutul factorilor de eficiență la lovirea mingii.	Curs interactiv	4 ore
Tactica jocului de tenis. Fazele și principiile tacticii jocului	Curs interactiv	4 ore
Metodologia instruirii în tenisul de câmp	Curs interactiv	6 ore
Lectia de antrenament	Curs interactiv	4 ore
	Total	28 ore
Bibliografie Baciu,A. – Suport de curs – Teorie si practica Baciu A (2008) - Orientare si initiere, Cluj-Napoca Baciu A (2008) -Antrenamentul in tenisul de camp,Ed. Napoca Star, Cluj- Napoca Baciu A., Moise D (2008) - Metodologia instruirii in tenisul de camp Ed. Napoca Star, Cluj -Napoca MoiseGh.,Dobosi S.,MoiseD-(1995)TenispentruincepătoriEdit.Garamond,Cluj-Napoca.		
8.2 Seminar / LP	Metode de predare	Observații
Lovitura de dreapta si rever de pe loc, notiuni de baza	Metode generale și specifice de exersare	2 ore
Aspecte practice privind efectele si saritura mingii in functie de factorii de eficienta	Metode generale și specifice de exersare	2 ore
Aspecte practice privind procedeele de baza ale deplasarii in teren	Metode generale și specifice de exersare	2 ore
Lovitura de dreapta si rever din deplasare	Metode generale și specifice de exersare	2 ore
Serviciul cu efect	Metode generale și specifice de exersare	2 ore
Consolidarea procedeelor tehnice de baza in conditii izolate de joc	Metode generale și specifice de exersare	2 ore
Consolidarea procedeelor tehnice de baza in actiuni de joc	Metode generale și specifice de exersare	2 ore
Voleul de dreapta si rever , demivoleul total	Metode generale și specifice de exersare	2 ore
Smeciul si lovitura scurta (stopul)	Metode generale și specifice de exersare	2 ore
Tactica de baza, faze de joc alternativ si momente componente, schimbul de lovituri pregatitor in diagonala	Metode generale și specifice de exersare	2 ore
Tactica de baza, faze de joc fix si momentele lor, serviciul si returul de servici.	Metode generale și specifice de exersare	2 ore
Tactica de baza, faze de joc alternativ si momente componente, schimbul de lovituri pregatitor in lung de linie	Metode generale și specifice de exersare	2 ore
Joc de simplu, fazele disputarii punctului in joc	Joc bilateral	2 ore
Jocul de dublu, notiuni de baza	Joc bilateral	2 ore
	TOTAL	28 ore
Bibliografie Baciu A., Moise D (2008) - Metodologia instruirii in tenisul de camp Ed. Napoca Star, Cluj -Napoca		

Moise Gh., Dobosi S., Moise D. (1995) Tenis pentru începători Edit. Garamond, Cluj-Napoca
Dobosi S., Baci A. (2000) - Caiet de lucrări practico-metodice, Cluj-Napoca

9. Coroborarea conținuturilor disciplinei cu așteptările reprezentanților comunității epistemice, asociațiilor profesionale și angajatori reprezentativi din domeniul aferent programului

Conținutul disciplinei este coroborat cu așteptările reprezentanților comunității, a asociațiilor profesionale și angajatorilor (Inspectoratul Școlar Județean, Cluburi Sportive Școlare, Licee și Școli generale) respectând cerințele programei școlare din învățământul preuniversitar.

10. Evaluare

Tip activitate	10.1 Criterii de evaluare	10.2 Metode de evaluare	10.3 Pondere din nota finală
10.4 Curs	Explicarea corectă a conceptelor și noțiunilor specifice tenisului	Evaluare scrisă	50%
10.5 Seminar/LP	Execuția corectă a procedeele tehnice pentru proba practică	Evaluare practică	50%
10.6 Standard minim de performanță Obținerea minim a notei 5 la evaluarea practică pentru a putea participa la evaluarea teoretică.			

Data completării: 18.06.2024	Semnătura titularului de curs Lector. univ. dr. Dan-Mihai Rohozneanu	Semnătura titularului lucrare practică Lector. univ. dr. Dan-Mihai Rohozneanu
Data avizării:	Responsabil program Conf. univ. dr. Andrade-Ionuț Bichescu	Director departament Conf. univ. dr. Marius Alin Baci