

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	JOCURI SPORTIVE
1.4 Domeniul de studii	EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORT
1.5 Ciclul de studii	LICENȚĂ
1.6 Programul de studiu / Calificarea	SPORT SI PERFORMANTA MOTRICA / Antrenor într-o ramură sportivă

2. Date despre disciplină

2.1 Denumirea disciplinei	TENIS – METODICA ANTRENAMENTULUI PE RAMURA DE SPORT- INCEPATORI						
2.2 Titularul activităților de curs	Conf.univ.dr. BACIU ALIN						
2.3 Titularul activităților de seminar / LP	Conf.univ.dr. BACIU ALIN						
2.4 Anul de studiu	III	2.5 Semestrul	V	2.6. Tipul de evaluare	E	2.7 Regimul disciplinei	DSSPM

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/LP	2
3.4 Total ore din planul de învățământ	56	Din care: 3.5 curs	28	3.6 seminar/LP	28
Distribuția fondului de timp:					ore
Studiul după manual, suport de curs, bibliografie și notițe					34
Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate și pe teren					20
Pregătire seminarii/laboratoare, teme, referate, portofolii și eseuri					28
Tutoriat					8
Examinări					2
Alte activități:					2
3.7 Total ore studiu individual	94				
3.8 Total ore pe semestru	56				
3.9 Numărul de credite	6				

4. Precondiții (acolo unde este cazul)

4.1 de curriculum	• Nu este cazul
4.2 de competențe	• Nu este cazul

5. Condiții (acolo unde este cazul)

5.1 De desfășurare a cursului	• Sală de curs dotată cu aparatură de videoproiecție
5.2 De desfășurare a seminarului/laboratorului	• Sală de sport cu teren regulamentar de tenis, mingi, rachete și alte materiale auxiliare

6. Competențele specifice acumulate

Competențe profesionale	<ul style="list-style-type: none"> • C 1. Proiectarea modulară (Educație fizică și sportivă) și planificarea conținuturilor de bază ale domeniului cu orientare interdisciplinară • C 2. Organizarea curriculumului integrat și a mediului de instruire și învățare, cu accent interdisciplinar (Educație fizică și sportivă) • C 3. Evaluarea creșterii și dezvoltării fizice și a calității motricității potrivit cerințelor/obiectivelor specifice educației fizice și sportive, a atitudinii față de practicarea independentă a exercițiului fizic • C4. Descrierea și demonstrarea sistemelor operaționale specifice Educației fizice și sportive, pe grupe de vârstă • C 5. Evaluarea nivelului de pregătire a practicanților activităților de educație fizică și sport
Competențe transversale	<ul style="list-style-type: none"> • CT1 Organizarea de activități de educație fizică și sportive pentru persoane de diferite vârste și niveluri de pregătire în condiții de asistență calificată, cu respectarea normelor de etică și deontologie profesională • CT2 Îndeplinirea în condiții de eficiență și eficacitate a sarcinilor de lucru pentru organizarea și desfășurarea activităților sportive

7. Obiectivele disciplinei (reieșind din grila competențelor acumulate)

7.1 Obiectivul general al disciplinei	<ul style="list-style-type: none"> • Organizarea și conducerea lecțiilor de antrenament specifice procesului instructiv-educativ de consolidare a elementelor și procedeele tehnico-tactice specifice juniorilor
7.2 Obiectivele specifice	<ul style="list-style-type: none"> • Insusirea metodicii de antrenament specifica etapei de consolidare si perfectionare tehnico-tactica la nivelul juniorilor • Formarea capacitatii de a preda procedeele tehnico-tactice la nivelul cerintelor actuale ale jocului de tenis • Organizarea si conducerea lectiilor practico-metodice specifice consolidarii si perfectionarii procedeele tehnico-tactice • Capacitatea de a executa si demonstra procedeele tehnico-tactice invatate si de a utiliza corect terminologia de specialitate • Capacitatea de a aplica metodele si mijloacele corespunzatoare specifice pregatirii juniorilor • Capacitatea de a organiza selectia in vederea formarii grupelor valorice

8. Conținuturi

8.1 Curs	Metode de predare	Observații
Selecția în tenisul de câmp-copii și juniori	Curs interactiv	2ore
Structura și conținutul lecției de antrenament	Curs interactiv	2 ore
Pregătirea, conducerea și analiza lecției de antrenament	Curs interactiv	2 ore

Metodologia procesului instructiv educativ în tenis	Curs interactiv	2 ore
Rolul și conținutul tehnicii în tenisul de câmp	Curs interactiv	2 ore
Cerințe privind creșterea eficienței în tenisul de câmp	Curs interactiv	2 ore
Rolul și conținutul tacticii în tenisul de câmp	Curs interactiv	2 ore
Sucesiunea metodică pentru învățarea și consolidarea tehnicii și tacticii în tenisul de câmp	Curs interactiv	2 ore
Metode generale și specifice de exersare în tenisul de câmp	Curs interactiv	2 ore
Analiza procedeelelor tehnice-biomecanica mișcării	Curs interactiv	2 ore
Cerințe metodice de instruire	Curs interactiv	2 ore
Efortul în lecția de antrenament	Curs interactiv	2 ore
Obiectivele și conținutul pregătirii la copii	Curs interactiv	4 ore
		Total 28 ore

Bibliografie

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
 Dobosi S., Baciu A.(2000)- Caiet de lucrări practico-metodice, Cluj-Napoca
 Baciu A (2008) -Antrenamentul in tenisul de camp,Ed. Napoca Star, Cluj- Napoca
 Baciu A.(2008) - Orientare spre inalta performanta, Cluj-Napoca

8.2 Seminar / LP	Metode de predare	Observații
Lovitura de dreapta si stanga, sincronizarea componentelor mecanismului tehnic si a plasamentului la mingea. Pozitia si deplasarea jucatorului in teren, combinarea formelor de deplasare	Explicație, demonstrație, repetare	4 ore
Serviciul cu efect taiat si liftat, sincronizarea componentelor procedeelelor tehnicii	Explicație, demonstrație, repetare	4 ore
Voleul de dreapta si stanga, factori de eficienta, directie, efect, lungime. Lovitura de stanga, tehnica loviturilor speciale	Explicație, demonstrație, repetare	4 ore
Tactica jocului de simplu, faza de joc alternativ, alternarea mingii in diagonal si lung de linie	Explicație, demonstrație, repetare	4 ore
Lovitura de dreapta si stanga, tehnica loviturilor speciale, stopul. Tactica jocului de simplu, faza de joc alternativ, alternarea factorilor de eficienta la loviturile din lateral	Explicație, demonstrație, repetare	4 ore
Tactica jocului de simplu, faze de joc decisiv si momente componente, atacul la fileu dupa servici. Demivoleul de dreapta, priza, pregatirea, lovirea si	Explicație, demonstrație, repetare	4ore

finalul		
Voleul de dreapta si stanga, tehnica loviturilor speciale, stopul. Tactica jocului de simplu, faza de joc fix si alternativ cu finalizarea punctului pe diagonala	Explicație, demonstrație, repetare	4ore
		Total 28 ore
Bibliografie Baciu A., Moise D (2008) - Metodologia instruirii in tenisul de camp Ed. Napoca Star, Cluj Napoca Baciu A., (2008) - Antrenamentul in tenisul de tenis Ed. Napoca Star, Cluj Napoca Baciu A.(2008) - Orientare si initiere, Cluj-Napoca, Moise D.G., Antonescu D.(2002) - Teoria tenisului modern, vol. I si II Ed. Printnet, București Moise Gh., Dobosi S., Moise D.(1995) - Tenis pentru începători, Edit. Garamond, Cluj-Napoca Segărceanu A.(1998) - Tehnică, tactică, metodică - Ed. Quasar, București		

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

Conținutul disciplinei este coroborat 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	Demonstrarea nivelului de cunostine teoretice corespunzatoare juniorilor	Evaluare scrisă	50%
	Cunoașterea și prezentarea principalelor noțiuni de regulament	Evaluare scrisă	10%
10.5 Seminar/LP	Execuția corectă a elementelor și procedeele tehnice pentru proba practică si conducerea lecțiilor de antrenament	Evaluare practică	20%
	Punerea în practică în timpul jocului a elementelor și procedeele tehnice	Evaluare practică	20%
10.6 Standard minim de performanță			
Cunoașterea și aplicarea mijloacelor de rezolvare a obiectivelor instructiv-educative și a structurilor de exerciții prevăzute în programa școlară în învățământul preuniversitar			

Semnătura titularului de curs

Semnătura titularului de seminar

Conf.univ.dr. BACIU ALIN

Conf.univ. BACIU ALIN

Semnătura directorului de departament

Conf.univ.dr. BACIU ALIN