

FIȘA DISCIPLINEI

Tenis - teorie și practică

Anul universitar 2025-2026

1. Date despre program

1.1. Instituția de învățământ superior	UNIVERSITATEA BABEȘ-BOLYAI DIN CLUJ NAPOCA
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 studii / Calificarea	EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORTIVĂ / PROFESOR DE EDUCAȚIE FIZICĂ
1.7. Forma de învățământ	ÎNVĂȚĂMÂNT CU FRECVENȚĂ REDUSĂ

2. Date despre disciplină

2.1. Denumirea disciplinei		Tenis - teorie și practică				Codul disciplinei	YLR0026	
2.2. Titularul activităților de curs – Coordonatorul de disciplină				Conf. Univ. dr. BACIU Marius-Alin				
2.3. Titularul activităților de seminar / laborator				Lect. univ. dr. ȘERBAN Radu-Tiberiu				
2.4. Anul de studiu	2	2.5. Semestru	1	2.6. Tipul de evaluare	E	2.7. Regimul disciplinei	Conținut	Felul disciplinei DD
							Obligativitate	Obligatorie/ opțională Dob

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

3.1. Număr de ore pe săptămână – forma cu frecvență	4	din care: 3.2. curs	2	3.3. seminar/ laborator/ proiect	2
3.4. Total ore pe semestru – forma Învățământ cu frecvență redusă	125	din care: 3.5. SI	69	AI	28
Distribuția fondului de timp pentru studiul individual (SI) și activități de autoinstruire (AI)					ore
3.5.1. Studiul după manual, suport de curs, bibliografie și notițe (AI)					28
3.5.2. Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate și pe teren					29
3.5.3. Pregătire seminare/ laboratoare/ proiecte, teme, referate, portofolii și eseuri					20
3.5.4. Tutoriat (consiliere profesională)					8
3.5.5. Examinări					10
3.5.6. Alte activități					2
3.7. Total ore studiu individual (SI) și activități de autoinstruire (AI)	97				
3.8. Total ore pe semestru (număr ECTS x 25 de ore)	125				
3.9. 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 seminarului/ laboratorului	Echipament adecvat, disponibilitate fizică corespunzătoare sarcinilor din LP. Prezența în procent de 75% din totalul lucrărilor practice

6. Competențe**6.1. Competențe specifice acumulate**

Competențe profesionale	•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	•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.

6.2. Rezultatele învățării

Cunoștințe	Studentul cunoaște: - regulamentul jocului de tenis - elementele și procedeele tehnico-tactice specifice jocului - momentele componente ale procedeele tehnice - succesiunea metodică pentru învățarea mecanismului de lovire a procedeele tehnice de bază - principiile tehnico-tactice ale jocului
Aptitudini	Studentul este capabil să: - arbitreze proba de simplu și dublu - explice și să demonstreze execuția procedeele tehnice de bază - aplice în joc procedeele tehnico-tactice de bază specifice jocului bilateral - aplice demersul metodic pentru învățarea procedeele tehnice de bază
Responsabilități și autonomie	Studentul manifestă responsabilitate și angajament în îndeplinirea obiectivelor de pregătire Monitorizează progresele în pregătire și comportamentul elevilor Utilizează principiile etice și deontologice în activitatea profesională Vor promova etica sportivă și respectarea principiilor de fair-play Organizează competiții sportive școlare

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

7.1. Obiectivul general al disciplinei	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	- Formarea capacității de a executa procedeele tehnice învățate și de a utiliza corect terminologia de specialitate. - Formarea apacității de a utiliza corect procedeele tehnico-tactice în funcție de cerințele jocului de tenis - Deprinderea de competente necesare conducerii unor parti din lecție.

	-Formarea capacității 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. AI, SI		Metode de predare	Observații
CAPITOLUL 1 - Lovitura de dreapta și rever de pe loc. Noțiuni de bază		AI	20%SI
CAPITOLUL 2 - Efectele și săritura mingii. Procedee de bază ale deplasării în teren		AI	20%SI
CAPITOLUL 3 - Lovitura de dreapta și rever din deplasare. Serviciul cu efect		AI	20%SI
CAPITOLUL 4 - Consolidarea procedeelor tehnice de bază în condiții izolate, de colaborare și de adversitate		AI	10%SI
CAPITOLUL 5 - Voleul de dreapta și rever, demivoleul, smeciul și lovitura scurtă		AI	10%SI
CAPITOLUL 6 - Tactica de bază. Faze de joc alternativ și schimbul pregătitor în diagonală		AI	10%SI
CAPITOLUL 7 - Tactica de bază. Faze de joc fix, serviciul, returul, schimbul în lung de linie și jocul bilateral		AI	10%SI
Bibliografie: Baciu,A. – Suport de curs – Teorie si practica 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 Dobosi S., Moise D.(1995) - Tenis pentru începători, Edit. Garamond, Cluj-Napoca.(1998)			
8.2. SF		Metode de transmitere a informației	Observații
- Nu este cazul			
8.4. L		Metode de predare-învățare	Observații
Lovitura de dreapta si rever de pe loc, notiuni de baza		Metode generale și specifice de exersare	4 ore
Aspecte practice privind efectele si saritura mingii in functie de factorii de eficienta, aspecte practice privind procedeele de baza ale deplasarii in teren		Metode generale și specifice de exersare	4 ore
Lovitura de dreapta si rever din deplasare ,serviciul cu efect		Metode generale și specifice de exersare	4 ore
Consolidarea procedeelor tehnice de baza in conditii izolate de colaborare ,consolidarea procedeelor tehnice de baza in condiții de adversitate unilaterală și bilaterală		Metode generale și specifice de exersare	4 ore
Voleul de dreapta si rever , demivoleul ,smeciul si lovitura scurta (stopul)		Metode generale și specifice de exersare	4 ore
Tactica de baza, faze de joc alternativ si momente componente, schimbul de lovituri pregatitor in diagonal		Metode generale și specifice de exersare	4 ore
Tactica de baza, faze de joc fix si momentele lor, serviciul si returul de servici, tactica de baza, faze de joc alternativ si momente componente, schimbul de lovituri pregatitor in lung de linie, joc bilateral		Metode generale și specifice de exersare	4 ore
		Total 28 ore	
Bibliografie: Baciu,A. – Suport de curs – Teorie si practica 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 Dobosi S., Moise D.(1995) - Tenis pentru începători, Edit. Garamond, Cluj-Napoca.(1998)			

9. Coroborarea conținuturilor disciplinei cu așteptările reprezentanților comunităților 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. AI, SI	Explicarea corectă a conceptelor și noțiunilor specifice tenisului	Evaluare scrisă	50%
10.5. SF /L	Execuția corectă a procedurilor tehnice pentru proba practică	Evaluare practică	50%
10.6. Standard minim de performanță Obținerea minim a notei 5 la evaluarea practică și 75% prezența la LP, pentru a putea participa la evaluarea teoretică. Pentru absolvirea acestei discipline este necesară obținerea unei note finale de minim 5(cinci);			

11. Etichete ODD (Obiective de Dezvoltare Durabilă / Sustainable Development Goals)

	Eticheta generală pentru Dezvoltare durabilă	
		

Coordonator de disciplină
Conf. univ. dr. BACIU Marius Alin

Titularul activităților de seminar
Lect. univ. dr. ȘERBAN Radu-Tiberiu

Data

Responsabil de studii IFR,
Lect. univ. dr. ANDRÁS ÁLMOS