

**FISA DISCIPLINEI**
**1. Date despre program**

1.1. Institutia de invatamant superior	Universitatea de Vest din Timisoara
1.2. Facultatea	Facultatea de Educatie Fizica si Sport
1.3. Departamentul	Educatie Fizică și Sportivă
1.4. Domeniul de studii	Știința Sportului și Educației Fizice
1.5. Ramura de știință	Știința sportului și educației fizice
1.6. Ciclul de studii	Licență
1.7. Programul de studii / calificarea	<b>SPORT ȘI PERFORMANȚĂ MOTRICĂ</b> Profesor in invatamantul primar –cod C.O.R 234101, Profesor in invatamantul gimnazial –cod C.O.R 233002 Cercetator in educatie fizica si sport- cod C.O.R. 226909 Asistent de cercetare in educatie fizica si sport- cod C.O.R 226910 Consilier sportiv- cod C.O.R 226911

**2. Date despre disciplina**

2.1. Denumirea disciplinei	Tenis de câmp						
2.2. Titularul activitatilor de curs							
2.3. Titularul activitatilor de seminar	Conf. dr. Domokos Martin						
2.4. Anul de studii	2	2.5. Semestrul	4	2.6. Tipul de evaluare	vp	2.7. Regimul disciplinei	DS

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

3.1. Numar de ore pe saptamana	2	din care: 3.2 curs		3.3.seminar/laborator	2
3.4. Total ore din planul de invatamant	28	din care: 3.5 curs		3.6.seminar/laborator	28
<b>Distributia fondului de timp</b>					<b>ore</b>
Studiu dupa manual, suport de curs, bibliografie si notite					10
Documentare suplimentara in biblioteca, pe platformele electronice de specialitate/pe teren					10
Pregatire seminarii/laboratoare, teme, referate, portofolii si eseuri					4
Examinari					4
Tutorat					
Alte activitati ...					
3.7.Total ore studiu individual	28				
3.8. Total ore pe semestru	56				
3.9. Numar de credite	2				

**4. Preconditii (acolo unde e cazul)**

4.1. de curriculum	
4.2. de competente	

**5. Conditii (acolo unde e cazul)**

5.1. de desfasurarea a cursului	
5.2.de desfasurare a seminarului/laboratorului	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Studentii vor avea echipament corespunzător</li> <li>• Prezența este obligatorie</li> <li>• Nu este permisă întârzierea la lucrările practice</li> <li>• Problemele medicale vor fi raportate înainte de începerea lucrărilor practice</li> </ul>

	• Prezența la laborator este obligatorie 100%;
--	--

## 6. Competențe specifice acumulate

Competențe profesionale	<p>C.1- Proiectarea modulară (Educație fizică și sportivă) și planificarea conținuturilor de bază ale domeniului cu orientare interdisciplinară.</p> <p>C.2- Organizarea curriculumului integrat și a mediului de instruire și învățare, cu accent interdisciplinar (Educație fizică și sportivă).</p> <p>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.</p> <p>C.4- Descrierea și demonstrarea sistemelor operaționale specifice Educației fizice și sportive, pe grupe de vârstă.</p> <p>C.5- Evaluarea nivelului de pregătire a practicanților activităților de educație fizică și sport.</p> <p>C.6- Utilizarea elementelor de management și marketing specifice domeniului.</p>
Competențe transversale	<p>C.T.1- 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.</p> <p>C.T.2- Îndeplinirea în condiții de eficiență și eficacitate a sarcinilor de lucru pentru organizarea și desfășurarea activităților sportive.</p>

## 7. Obiectivele disciplinei (reiesind din grila competențelor specifice acumulate)

7.1.Obiectivul general al disciplinei	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Cursul are menirea de a completa activitatea practico-metodică cu date concrete despre schi, despre importanța acestuia în activitatea sportivă oricare ar fi aceasta.</li> <li>• Deprinderea de a executa din punct de vedere tehnic procedeele prevăzute în programa școlară</li> <li>• Cursul urmărește formarea abilității de a demonstra, selecționa, concepe și preda mijloacele de bază ale schiului; formarea și dezvoltarea capacității de organizare și conducere a colectivelor de elevi.</li> </ul>
7.2.Obiectivele specifice	<p>O.c.<sup>11</sup>-Să descrie elementele componente ale tenisului de câmp;</p> <p>O.ap.<sup>12</sup>-Să identifice importanța dezvoltării tenisului de câmp;</p> <p>O.at.<sup>13</sup>-Să argumenteze importanța practicării ramurii de sport schi la toate categoriile de populație;</p> <p>O.c.<sup>21</sup>-Să prezinte efectele tenisului de câmp asupra organismului uman;</p> <p>O.ap.<sup>22</sup>-Să identifice factorii care influențează dezvoltarea organismului prin practicarea tenisului de câmp;</p> <p>O.at.<sup>23</sup>-Să argumenteze importanța călirii și dezvoltării armonioase a organismului prin practicarea tenisului de câmp;</p> <p>O.c.<sup>31</sup>-Să descrie caracteristicile principalelor elemente tehnice din tenisului de câmp;</p> <p>O.ap.<sup>32</sup>-Să identifice importanța aplicării elementelor tehnice în tenisului de câmp;</p> <p>O.at.<sup>33</sup>- Să argumenteze importanța practicării unei tehnici corecte a tenisului de câmp;</p> <p>O.c.<sup>41</sup>-Să descrie principalele caracteristici ale managementului în tenisului de câmp;</p> <p>O.ap.<sup>42</sup>- Să prezinte importanța managementului în tenisului de câmp și impactul acestuia asupra societății și a mediului înconjurător;</p> <p>O.at.<sup>43</sup>-Să argumenteze importanța promovării tenisului de câmp ca sport competițional și de masă pe toate canalele de comunicare pentru menținerea acestuia ca cel mai important sport de iarnă.</p>

**8. Continuturi**

<b>8.1. Curs</b>	<b>Metode de predare</b>	<b>Observatii</b>
<b>Bibliografie:</b>		
<b>8.2. Seminar/laborator</b>	<b>Metode de predare</b>	<b>Observatii</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>Principalele regului ale jocului. Remarci generale: echipamentul necesar;</li> </ul>	Explicație, demonstrație, problematizarea, exersarea globală/fragmentată, exersarea, algoritimizarea	Studenții conduc momentul de influențare selectivă a aparatului locomotor folosind metode adecvate exercițiilor propuse. Se lucrează frontal. Colectivul este organizat pe grupe paralele – se utilizează jocuri dinamice, ștafete, parcursuri aplicative.
<ul style="list-style-type: none"> <li>Materiale instalații: terenul, fileul și suportii lui, mingea, racheta</li> </ul>	Explicație, demonstrație, problematizarea, exersarea globală/fragmentată, exersarea, algoritimizarea	Studenții conduc momentul de influențare selectivă a aparatului locomotor folosind metode adecvate exercițiilor propuse. Se lucrează frontal. Colectivul este organizat pe grupe paralele – se utilizează jocuri dinamice, ștafete, parcursuri aplicative.
<ul style="list-style-type: none"> <li>Istoricul tenisului de câmp:originea, concursuri, asociații. Noțiuni de terminologia</li> </ul>	Explicație, demonstrație, problematizarea, exersarea globală/fragmentată, exersarea, algoritimizarea	Studenții conduc momentul de influențare selectivă a aparatului locomotor folosind metode adecvate exercițiilor propuse. Se lucrează frontal. Colectivul este organizat pe grupe paralele – se utilizează jocuri dinamice, ștafete, parcursuri aplicative.
<ul style="list-style-type: none"> <li>Elementele tehnice fără minge: priza rachetei, poziția de bază, deplasările specifice – jocul de picioare;</li> </ul>	Explicație, demonstrație, problematizarea, exersarea globală/fragmentată, exersarea, algoritimizarea	Studenții conduc momentul de influențare selectivă a aparatului locomotor folosind metode adecvate exercițiilor propuse. Se lucrează frontal. Colectivul este organizat pe grupe paralele – se utilizează jocuri dinamice, ștafete, parcursuri aplicative.
<ul style="list-style-type: none"> <li>Procedeu tehnic de bază: forehand</li> </ul>	Explicație, demonstrație, problematizarea, exersarea globală/fragmentată, exersarea, algoritimizarea	Studenții conduc momentul de influențare selectivă a aparatului locomotor folosind metode adecvate exercițiilor propuse. Se lucrează frontal. Colectivul este organizat pe grupe paralele – se utilizează jocuri dinamice, ștafete, parcursuri aplicative.
<ul style="list-style-type: none"> <li>Efectul loviturilor: loviturile liftate, slice, efect combinat</li> </ul>	Explicație, demonstrație, problematizarea, exersarea globală/fragmentată, exersarea, algoritimizarea	Studenții conduc momentul de influențare selectivă a aparatului locomotor folosind metode adecvate exercițiilor propuse. Se lucrează frontal. Colectivul este organizat pe grupe paralele – se utilizează jocuri dinamice, ștafete, parcursuri aplicative.
<ul style="list-style-type: none"> <li>Procedeu tehnic de bază: backhand</li> </ul>	Explicație, demonstrație, problematizarea, exersarea globală/fragmentată, exersarea, algoritimizarea	Studenții conduc momentul de influențare selectivă a aparatului locomotor folosind metode adecvate exercițiilor propuse. Se lucrează frontal.

		Colectivul este organizat pe grupe paralele – se utilizează jocuri dinamice, ștafete, parcursuri aplicative.
• Procedeu tehnic: Serviciul	Explicație, demonstrație, problematizarea, exersarea globală/fragmentată, exersarea, algoritimizarea	Studentii conduc momentul de influențare selectivă a aparatului locomotor folosind metode adecvate exercițiilor propuse. Se lucrează frontal. Colectivul este organizat pe grupe paralele – se utilizează jocuri dinamice, ștafete, parcursuri aplicative.
• Preluarea serviciului	Explicație, demonstrație, problematizarea, exersarea globală/fragmentată, exersarea, algoritimizarea	Studentii conduc momentul de influențare selectivă a aparatului locomotor folosind metode adecvate exercițiilor propuse. Se lucrează frontal. Colectivul este organizat pe grupe paralele – se utilizează jocuri dinamice, ștafete, parcursuri aplicative.
• Procedeu tehnic: Voleu	Explicație, demonstrație, problematizarea, exersarea globală/fragmentată, exersarea, algoritimizarea	Studentii conduc momentul de influențare selectivă a aparatului locomotor folosind metode adecvate exercițiilor propuse. Se lucrează frontal. Colectivul este organizat pe grupe paralele – se utilizează jocuri dinamice, ștafete, parcursuri aplicative.
• Lobul, smeciul,	Explicație, demonstrație, problematizarea, exersarea globală/fragmentată, exersarea, algoritimizarea	Studentii conduc momentul de influențare selectivă a aparatului locomotor folosind metode adecvate exercițiilor propuse. Se lucrează frontal. Colectivul este organizat pe grupe paralele – se utilizează jocuri dinamice, ștafete, parcursuri aplicative.
• Stopul	Explicație, demonstrație, problematizarea, exersarea globală/fragmentată, exersarea, algoritimizarea	Studentii conduc momentul de influențare selectivă a aparatului locomotor folosind metode adecvate exercițiilor propuse. Se lucrează frontal. Colectivul este organizat pe grupe paralele – se utilizează jocuri dinamice, ștafete, parcursuri aplicative.
• Jocul de dublu	Explicație, demonstrație, problematizarea, exersarea globală/fragmentată, exersarea, algoritimizarea	Studentii conduc momentul de influențare selectivă a aparatului locomotor folosind metode adecvate exercițiilor propuse. Se lucrează frontal. Colectivul este organizat pe grupe paralele – se utilizează jocuri dinamice, ștafete, parcursuri aplicative.
<ol style="list-style-type: none"> <li>1. BROWN, J, 1997, Tennis – Trepte spre succes- Ed. Teora, București,</li> <li>2. CRISTEA, E, 1972, Tennis (Aspecte ale pregătirii copiilor și juniorilor), Ed. Stadion, București,</li> <li>3. CRISTEA, E și NĂSTASE, I, 1975, Tennis, Ed. Sport-Turism, București,</li> <li>4. MOȚ, D, 1999, Tennis I- Ed. Eurobit, Timișoara</li> <li>5. ZANCU, S, 2000, Tennis forța interioară- Ed. ALLFA, București</li> </ol>		

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

<ul style="list-style-type: none"> <li>• Conținuturile disciplinei sunt abordate în manieră inter-, intra-, trans- și/sau multidiscplinară astfel încât să stimuleze inițiativa, independența în gândire, analiza critică și gândirea creativă, care stau la baza formării la studenți a competențelor necesare cercetării științifice în domeniu, a competențelor profesionale și transversale necesare absolvenților pentru rezolvarea eficientă și creativă a problemelor și a situațiilor noi de muncă;</li> <li>• Studenții vor dobândi deprinderi și abilități de folosire eficientă și corectă a teoriilor din schi precum și a tehnicii specifice acestui sport, având capacitatea de a folosi schiul ca sport de masă și chiar la nivel competițional.</li> <li>• Prin studierea aprofundată a conținuturilor oferite de disciplina practică de schi, studenții vor dobândi abilitățile necesare aplicării ei în condiții variate conform programelor școlare în vigoare și corelat cu așteptările angajatorilor: Inspectoratul școlar Județean, Instituțiile de învățământ preuniversitar, asociații profesionale.</li> </ul>
---

### 10. Evaluare

Tip de activitate	10.1. Criterii de evaluare	10.2. Metode de evaluare	10.3. Pondere din nota finala
<b>10.4. Curs</b>			
<b>10.5.Seminar / laborator</b>	Criteriul progresului O.c. <sup>11</sup> , O.ap. <sup>12</sup> , O.at. <sup>13</sup> , O.c. <sup>21</sup> , O.ap. <sup>22</sup> , O.at. <sup>23</sup> , O.c. <sup>31</sup> , O.ap. <sup>32</sup> , O.at. <sup>33</sup> , O.c. <sup>41</sup> , O.ap. <sup>42</sup> , O.at. <sup>43</sup> ,	Participare activă: Se înregistrează frecvența și valoarea implicării în procesul didactic precum și evaluarea din punct de vedere tehnic al procedeele învățate. Observarea curentă	90% probele practice;
	Criteriul performanței	Executarea procedeele în condiții de concurs	10 % - rezultat concurs
<p><b>10.6. Standard minim de performanță</b> Trecerea prin toate procedeele învățate. Nota finală trebuie să fie minim 5 pentru a îndeplini condițiile de trecere. <b>Absența la probele practice</b> înseamnă absență de la examen. <b>Îndeplinirea criteriului de frecvență la lucrări practice (sarcină obligatorie)</b> este o condiție de intrare în examenul practic. <b>Evaluarea în sesiunea de restante</b> se bazează pe același sistem de notare. Studentul va face dovada realizării sarcinilor din timpul semestrului.</p>			

Data completării  
10.09.2019

Semnatura titularului de curs

Semnatura titularului de seminar

Semnatura directorului de departament