

FIȘA DISCIPLINEI

Teoria și practica în jocul de tenis

1. Date despre program

1.1. Instituția de învățământ superior	Universitatea Bogdan Vodă din Cluj-Napoca
1.2. Facultatea	Educație Fizică și Sport
1.3. Departamentul	Departamentul de Educație Fizică și Sport
1.4. Domeniul de studii	Educație Fizică și Sport
1.5. Ciclul de studii	Licență
1.6. Programul de studii/forma de învățământ	Educație Fizică și Sportivă/ Învățământ cu frecvență
1.7. Anul universitar	2025-2026

2. Date despre disciplină

2.1. Denumirea disciplinei	Teoria și practica în jocul de tenis			Codul disciplinei	E 2106			
2.2. Titularul activităților de curs - Coordonatorul de disciplină				Lect.univ dr. Chirculescu Nicolae				
2.3. Titularul activităților de seminar / laborator / proiect				Lect.univ dr. Chirculescu Nicolae				
2.4. Anul de studiu	II	2.5. Semestrul	I	2.6. Tipul de evaluare	E	2.7. Regimul disciplinei	Conținut	DD
							Obligativitate	DOB

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

3.1. Număr de ore pe săptămână – forma cu frecvență	3	din care: 3.2. curs	1	3.3. seminar/ laborator/ proiect	2
3.4. Total ore pe semestru – forma Învățământ cu frecvență	42	din care: 3.5. SI	14	3.6. ST + SF + L/P	28
Distribuția fondului de timp pentru studiul individual					ore
3.5.1. Studiul după manual, suport de curs, bibliografie și notițe					20
3.5.2. Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate și pe teren					20
3.5.3. Pregătire seminare/ laboratoare/ proiecte, teme, referate, portofolii și eseuri					10
3.5.4. Tutoriat (consiliere profesională)					-
3.5.5. Examinări					2
3.5.6. Alte activități					6
3.7. Total ore studiu individual	58				
3.8. Total ore pe semestru	100				
3.9. Numărul de credite	4				

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	Sala de curs dotată cu computer și videoproiector
5.2. de desfășurare a seminarului/ laboratorului/ proiectului	Teren tenis, rachete tenis, mingi

6. Competențe specifice acumulate

Competențe profesionale	C1 – Proiectarea modulară în Educație fizică și sportivă, și planificarea conținuturilor de bază ale domeniului cu orientare interdisciplinară C4 – Descrierea și demonstrarea sistemelor operaționale specific Educației fizice și sportive, pe grupe de vârstă/
Competențe transversale	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 specifice acumulate)

7.1. Obiectivul general al disciplinei	– Aprofundarea cunostintelor de ordin teoretic, metodologic și practico-metodic, necesare predării educației fizice școlare.
--	--

7.2. Obiectivele specifice	<ul style="list-style-type: none"> - Consolidarea cunostintelor privind planificarea, organizarea si conducerea lectiilor si a activitatilor sportive extra scolare; - Aprofundarea cunostintelor pentru formarea abilitatilor de aplicare a cerintelor programei, in planificarea si realizarea sarcinilor stabilite in lectiile de educatie fizica; - Formarea abilitatilor de utilizare eficienta a dotarilor si materialelor didactice, oferite de scoala; - Formarea capacitatii de evaluare a elevilor, conform criteriilor specifice stabilite; - Insusirea si respectarea abilitatilor de comunicare civilizata cu elevii si personalul didactic din scoala; - Formarea abilitatilor de a organiza si conduce activitatile sportive si competitionale ale elevilor.
----------------------------	---

8. Conținuturi

8.1. Curs	Metode de transmitere a informației	Observații
Continutul si caracteristicile de baza ale jocului de tenis	Prelegere / curs interactiv	1 ora
Lovitura de dreapta si rever de pe loc, notiuni de bază	Prelegere / curs interactiv	1 ora
Aspecte practice privind efectele si saritura mingi in functie de factorii de eficienta	Prelegere / curs interactiv	1 ora
Aspecte practice privind procedeele de baza ale deplasarii in teren	Prelegere / curs interactiv	1 ora
Lovitura de dreapta si rever din deplasare	Prelegere / curs interactiv	1 ora
Serviciul cu efect	Prelegere / curs interactiv	1 ora
Consolidarea procedeele tehnice de baza in conditii izolate de joc	Prelegere / curs interactiv	1 ora
Voleul de dreapta si rever, demivoleul	Prelegere / curs interactiv	1 ora
Smeciul si lovitura scurta (stopul)	Prelegere / curs interactiv	1 ora
Tactica de baza, faze de joc alternativ si momente componente, schimbul de lovituri pregator,diagonala	Prelegere / curs interactiv	1 ora
Tactica de baza, faze de joc fix si momentele lor serviciul si returnul de servicii	Prelegere / curs interactiv	1 ora
Tactica de baza, faze de joc alternativ si momente componente schimbul de lovituri pregator in lung de linie	Prelegere / curs interactiv	1 ora
Joc de simplu, fazele disputarii punctului in joc	Prelegere / curs interactiv	1 ora
Jocul de dublu, notiuni de baza	Prelegere / curs interactiv	1 ora
Bibliografie: 1. Moise Gh., Dobosi S., Moise D.(1995) - Tenis pentru incepatori, Edit. Garamond,Cluj-Napoca 2. Dobosi S., Baci A.(2000) - Caiet de lucrari practico-metodice, Cluj-Napoca 3. Baci A (2008) - Antrenamentul in tenisul de camp,Ed. Napoca Star, Cluj Napoca 4. Baci A (2008) - Orientare si initiere, Cluj-Napoca 5. Bollettieri, N. , Manual de tenis , Editura Pilot Books, București, 2021 6. Scholl, P., Să jucăm correct tenis, Editura Casa, Oradea, 2014		
8.2. LP	Metode de predare-învățare	Observații
Continutul si caracteristicile de baza ale jocului de tenis	Explicație, demonstrare, exersare	2 ore
Lovitura de dreapta si rever de pe loc, notiuni de bază	Explicație, demonstrare, exersare	2 ore
Aspecte practice privind efectele si saritura mingi in functie de factorii de eficienta	Explicație, demonstrare, exersare	2 ore
Aspecte practice privind procedeele de baza ale deplasarii in teren	Explicație, demonstrare, exersare	2 ore
Lovitura de dreapta si rever din deplasare	Explicație, demonstrare, exersare	2 ore
Serviciul cu efect	Explicație, demonstrare, exersare	2 ore
Consolidarea procedeele tehnice de baza in conditii izolate de joc	Explicație, demonstrare, exersare	2 ore
Voleul de dreapta si rever, demivoleul	Explicație, demonstrare, exersare	2 ore
Smeciul si lovitura scurta (stopul)	Explicație, demonstrare,	2 ore

	exersare	
Tactica de baza, faze de joc alternativ si momente componente, schimbul de lovituri pregatitor,diagonala	Explicație, demonstrare, exersare	2 ore
Tactica de baza, faze de joc fix si momentele lor serviciul si returnul de servici	Explicație, demonstrare, exersare	2 ore
Tactica de baza, faze de joc alternativ si momente componente schimbul de lovituri pregatitor in lung de linie	Explicație, demonstrare, exersare	2 ore
Joc de simplu, fazele disputarii punctului in joc	Explicație, demonstrare, exersare	2 ore
Jocul de dublu, notiuni de baza	Explicație, demonstrare, exersare	2 ore
Bibliografie: 1. Moise Gh., Dobosi S., Moise D.(1995) - Tenis pentru incepatori, Edit. Garamond,Cluj-Napoca 2. Dobosi S., Baciu A.(2000) - Caiet de lucrari practico-metodice, Cluj-Napoca 3. Baciu A (2008) - Antrenamentul in tenisul de camp,Ed. Napoca Star, Cluj Napoca 4. Baciu A (2008) - Orientare si initiere, Cluj-Napoca		

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 Scolar Judetian, Cluburi Sportive Scolare, licee si scoli generale) respectand cerintele programei scolare din invatamantul preuniversitar.

10. Evaluare

Tip activitate	10.1. Criterii de evaluare	10.2. Metode de evaluare	10.3. Pondere din nota finală
10.4. SI (curs)	Verificarea cunoștințelor dobândite	Evaluare scrisa	30%
10.5. ST /L/ P	Activitatea în cadrul lucrărilor practice Verificare prin probele de control	Evaluare practică Verificare prin probele de control	40 % 30%
10.6. Standard minim de performanță			
<ul style="list-style-type: none"> – Cunoasterea si insusirea procedelor metodice si a mijloacelor de realizare a obiectivelor stabilite pentru invatarea tenisului. – Prezenta la curs / laborator : Min. 80% 			

Data completării,
26.09.2025

Titular curs,
Lect.univ dr. Chirculescu Nicolae

Titular seminar,
Lect.univ dr. Chirculescu Nicolae

Data avizării în departament
30.09.2025

Director departament,
Conf.univ.dr. Alexandra-Gabriela Milon