

FIȘA DISCIPLINEI

DIRIJAREA METODOLOGICĂ A CAPACITĂȚII MOTRICE PE RAMURI DE SPORT – TENIS

anul universitar 2017 – 2018

1. Date despre program

1.1	Instituția de învățământ superior	Universitatea din Pitești
1.2	Facultatea	Științe, Educație Fizică și Informatică
1.3	Departamentul	Educație fizică și sport
1.4	Domeniul de studii	Știința Sportului și Educației Fizice
1.5	Ciclul de studii	Licență
1.6	Programul de studiu / calificarea	SPM / profesor- antrenor

2. Date despre disciplină

2.1	Denumirea disciplinei				Dirijarea metodică a capacității motrice pe ramuri de sport – tenis						
2.2	Titularul activităților de curs				Lect.univ.dr. Florin Ghimișliu						
2.3	Titularul activităților de seminar / laborator				Lect.univ.dr. Florin Ghimișliu						
2.4	Anul de studii	III	2.5	Semestrul	II	2.6	Tipul de evaluare	Examen	2.7	Regimul disciplinei	O

3. Timpul total estimat

3.1	Număr de ore pe săptămână	3	3.2	din care curs	1	3.3	S / L / P	2
3.4	Total ore din planul de învăț.	42	3.5	din care curs	14	3.6	S / L / P	28
Distribuția fondului de timp alocat studiului individual								58 ore
Studiu după manual, suport de curs, bibliografie și notițe								20
Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate și pe teren								17
Pregătire seminarii/laboratoare, teme, referate, portofolii, eseuri								14
Tutorat								3
Examinări								2
Alte activități								2
3.7	Total ore studiu individual	58						
3.8	Total ore pe semestru	100						
3.9	Număr de credite	4						

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	Sală de curs cu dotări adecvate: acces la internet și echipamente multimedia.
5.2	De desfășurare a laboratorului	Teren regulamentar de tenis / rachete de tenis, mingi de tenis, mingi de burete și alte materiale auxiliare.

6. Competențe specifice vizate

Competențe profesionale	C1: Proiectarea modulară și planificarea conținuturilor de bază ale domeniului cu orientare interdisciplinară. C2: Organizarea curriculumului integrat și a mediului de instruire și învățare, cu accent interdisciplinar. C4: Descrierea, explicarea și demonstrarea conținuturilor specifice pe ramură de sport.
Competențe transversale	

7. Obiectivele disciplinei

7.1 Obiectivul general al disciplinei	Înșușirea sistemului de cunoștințe privind metodologia dirijării capacității motrice a jocului de tenis, identificarea și utilizarea unor mijloace de acționare menite să ducă la creșterea capacității de performanță, evaluarea capacității de performanță la copii, juniori și seniori.
7.2 Obiectivele specifice	a) Obiective cognitive <input type="checkbox"/> 1. Cunoașterea, înțelegerea și utilizarea adecvată a diferitelor concepte teoretice de bază, a principalelor teorii și orientări specifice disciplinei: identificarea de termeni, relații, procese; perceperea unor relații și conexiuni. <input type="checkbox"/> 2. Achiziționarea sistemului de cunoștințe teoretice, metodologice și practice cu privire la dirijarea metodică a capacității motrice în jocul de tenis. <input type="checkbox"/> 3. Cunoașterea și utilizarea principiilor care stau la baza elaborării programelor de pregătire privind dezvoltarea capacității motrice în tenis.

	<p>□ 4. Cunoașterea modului în care se efectuează evaluarea capacității motrice în tenis și operarea în practică cu teste și probe specifice.</p> <p>b) Obiective procedurale</p> <p>□ 1. Corelarea unor cunoștințe curriculare dobândite anterior cu unele probleme legate de dirijarea capacității motrice;</p> <p>□ 2. Identificarea unor situații concrete de utilizare aplicativă a aspectelor teoretice: teorii, taxonomii, criterii, etc.</p> <p>c) Obiective atitudinale</p> <p>□ 1. Formarea unei atitudini corecte și responsabile cu privire la rolul specialiștilor domeniului și respectarea normelor de deontologie profesională, fundamentate pe opțiuni valorice explicite, specifice specialistului în domeniul știința sportului și educației fizice;</p> <p>□ 2. Cooperarea în echipe de lucru pentru rezolvarea diferitelor sarcini de învățare.</p>
--	--

8. Conținuturi

8.1. Curs		Nr. ore	Metode de predare	Observații Resurse folosite
CURS SPM / Anul III / SEMESTRUL II			Prelegerea participativă, dezbateră, exemplificarea, exercițiul de reflecție, conversația euristică.	Calculator, Videoproiector
1	1. Capacitatea motrică în jocul de tenis 1.1. Aspecte teoretice privind capacitatea motrică 1.2. Potențialul motric necesar unui jucător de tenis	2		
2	2. Dirijarea metodologică a capacității motrice generale în jocul de tenis 2.1. Dirijarea metodologică a calităților motrice de bază în tenis 2.2. Dirijarea metodologică a deprinderilor motrice de bază în tenis 2.3. Mijloace de acționare pentru dezvoltarea capacității motrice generale	2		
3	3. Dirijarea metodologică a capacității motrice specifice în jocul de tenis 3.1. Dirijarea metodologică a calităților motrice specifice în tenis 3.2. Dirijarea metodologică a deprinderilor și priceperilor motrice specifice în tenis 3.3. Mijloace de acționare pentru dezvoltarea capacității motrice specifice	2		
4	4. Condiția fizică în tenis 4.1. Modelul capacității fizice 4.2. Teste de măsurare și apreciere utilizate pentru evaluarea condiției fizice 4.3. Principiile care stau la baza elaborării programelor de pregătire fizică	2		
5	5. Pregătirea musculară în raport cu exigențele profilului jucătorilor de tenis	2		
6	6. Forța explozivă în lovirea mingii în jocul de tenis, consecință a capacității de concentrare și coordonare a activității musculare	2		
7	7. Evaluarea capacității motrice a jucătorilor de tenis	2		
Bibliografie: 1. Achim Șt., 2002, Planificarea în pregătirea sportivă, Edit. Ex Ponto, București. 2. Brown J., 1997, Tenis – Trepte spre succes, Edit. Teora, București. 3. Baciu A., 2008, Antrenamentul în tenisul de câmp, Edit. Napoca Star, Cluj-Napoca. 4. Bompa T., 2003, Performanța în jocurile sportive. Teoria și metodologia antrenamentului, Edit. Ex Ponto, București. 5. Cristea E., 1972, Tenis (Aspecte ale pregătirii copiilor și juniorilor), Edit. Stadion, București. 6. Cristea E., Năstase I., 1975, Tenis, Edit. Sport-Turism, București. 7. Kriese C., 1988, Total Tennis Training, Edit. Master Press. 8. Ghimișliu F., 2016, Dirijarea metodologică a capacității motrice pe ramuri de sport – tenis. Suport de curs, Pitești. 9. Moise Gh., Dobosi S., Moise D., 1995, Tenis pentru începători, Edit. Garamond, Cluj-Napoca. 10. Moț D., 1999, Tenis I – Edit. Eurobit, Timișoara. 11. Schönborn R., 2011, Tenisul, metodologia instruirii, Edit. Casa, Oradea. 12. Schulz R., 1993, Să învățăm corect tenis, Edit. Helicon. 13. Zancu S., 2000, Tenis – Forța interioară, Edit. Allfa, București. 14. Federația Română de Tenis, Regulamentul jocului de tenis. 15. *** Manualul Antrenorilor Avansați, Federația Internațională de Tenis, 1998. 16. http://uk.eurosport.yahoo.com/tennis/ http://www.frt.ro/ 17. http://www.atptennis.com/ 18. www.australianopen.com 19. www.dk.com 20. www.itftennis.com 21. www.siwisstennis.com				
8.2. Aplicații: Laborator		Nr. ore	Metode de predare	Observații Resurse folosite

LUCRĂRI PRACTICE SPM / Anul III / SEMESTRUL I				
1	Metodologia dezvoltării vitezei generale și specifice în jocul de tenis	4	Explicația, demonstrația, exercițiul, lucrul în grup, discuția, dezbateră, dialogul, conversația euristică, chinograme	În cadrul primei lecții se stabilesc obligațiile de la lucrările practice ale studenților și se precizează criteriile ce vor fi utilizate în evaluarea rezultatelor învățării Rachete de tenis, mingi de tenis Materiale auxiliare
2	Metodologia dezvoltării îndemânării generale și specifice în jocul de tenis	4		
3	Metodologia dezvoltării rezistenței generale și specifice în jocul de tenis	4		
4	Metodologia dezvoltării forței generale și specifice în jocul de tenis	4		
5	Metodologia dezvoltării deprinderilor și priceperilor motrice de bază și utilitar aplicative în jocul de tenis	4		
6	Metodologia dezvoltării indicilor de mobilitate articulară, flexibilitate sau suplețe musculară în condițiile efortului specific de joc	4		
7	Verificare practică Conducerea unei lecții de antrenament cu o temă prestabilită care să vizeze metodologia de dezvoltare a unei calități motrice.	4		
Bibliografie:				
1. Achim Șt., 2002, Planificarea în pregătirea sportivă, Edit. Ex Ponto, București. 2. Brown J., 1997, Tenis – Trepte spre succes, Edit. Teora, București. 3. Baci A., 2008, Antrenamentul în tenisul de câmp, Edit. Napoca Star, Cluj-Napoca. 4. Bompă T., 2003, Performanța în jocurile sportive. Teoria și metodologia antrenamentului, Edit. Ex Ponto, București. 5. Cristea E., 1972, Tenis (Aspecte ale pregătirii copiilor și juniorilor), Edit. Stadion, București. 6. Cristea E., Năstase I., 1975, Tenis, Edit. Sport-Turism, București. 7. Kriesse C., 1988, Total Tennis Training, Edit. Master Press. 8. Ghimișliu F., 2016, Dirijarea metodologică a capacității motrice pe ramuri de sport – tenis. Suport de curs, Pitești. 9. Moise Gh., Dobosi S., Moise D., 1995, Tenis pentru începători, Edit. Garamond, Cluj-Napoca. 10. Moț D., 1999, Tenis I – Edit. Eurobit, Timișoara. 11. Schönborn R., 2011, Tenisul, metodologia instruirii, Edit. Casa, Oradea. 12. Schulz R., 1993, Să învățăm corect tenis, Edit. Helicon. 13. Zancu S., 2000, Tenis – Forța interioară, Edit. Allfa, București. 14. Federația Română de Tenis, Regulamentul jocului de tenis. 15. *** Manualul Antrenorilor Avansați. Federația Internațională de Tenis. 1998.				

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

Corectitudinea și acuratețea folosirii conceptelor și teoriilor însușite la nivelul disciplinei Dirijarea metodologică a capacității motrice pe ramuri de sport – tenis – vor satisface așteptările reprezentanților comunității epistemice și ale federației sportive de specialitate.
 Competențele procedurale și atitudinale ce vor fi achiziționate la nivelul disciplinei – vor satisface așteptările reprezentanților asociațiilor profesionale și angajatorilor (Inspectoratul Școlar Județean, Asociații Sportive, Cluburi Sportive Școlare – cu program sportiv integrat din învățământul gimnazial).

10. Evaluare

Tip activitate	10.1 Criterii de evaluare	10.2 Metode de evaluare	10.3 Pondere din nota finală
10.4 Curs	Calitatea, gradul de asimilare a limbajului de specialitate și coerența tratării subiectelor de pe biletul de examen.	Examen scris	40 %
10.5 Seminar / Lucrări practice / Tema de casă	• Activitate practică: conducerea unei lecții de antrenament cu o temă prestabilită care să vizeze metodologia de dezvoltare a unei calități motrice, pe baza întocmirii planului lecției de antrenament.	Evaluare practică Analiza modului de utilizare adecvată a metodelor și mijloacelor în cadrul proiectării și conducerii unei lecții de antrenament cu temă prestabilită care vizează dezvoltarea unei calități motrice; respectarea conținutului planului lecției de antrenament elaborat.	30%
	• Referat ca temă de casă.	Analiza modului de realizare a referatului	20%
	• Prezența la lucrările practice.	Notare curentă Evaluarea participării conștiente și active din cadrul lucrărilor practice	10 %
10.6 Standard minim de performanță	▪ Îndeplinirea activităților practice este absolut obligatorie (conducerea unei lecții de antrenament cu temă prestabilită). ▪ Comunicarea unor informații utilizând corect limbajul științific de specialitate. ▪ Cunoașterea noțiunilor de bază privind dirijarea metodologică a capacității motrice.		

Data completării

Titular de curs,
Lect.univ.dr. Florin Ghimișliu

Titular de laborator,
Lect.univ.dr. Florin Ghimișliu

.....

Data aprobării în Consiliul departamentului,

Director de departament,
(prestator)
Prof.univ.dr. Marian Crețu

.....

Director de departament,
(beneficiar),
Prof.univ.dr. Marian Crețu