

FIȘA DISCIPLINEI
DIRIJAREA METODOLOGICĂ A CAPACITĂȚII MOTRICE PE RAMURI DE SPORT
LA SENIORI I – TENIS
anul universitar 2022 – 2023

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 | Master |
| 1.6 | Programul de studiu / calificarea | Performanță în Sport / Profesor în învățământul cu program sportiv integrat gimnazial, liceal / cluburi sportive, asociații sportive etc. |

2. Date despre disciplină

| | | | | | | | | | | | |
|-----|--|----|-----|-----------|-----|--|-------------------|--------|-----|---------------------|-----------|
| | 2. Date despre disciplina | | | | | | | | | | |
| 2.1 | Denumirea disciplinei | | | | | Dirijarea metodologică a capacității motrice pe ramuri de sport la seniori I – tenis | | | | | |
| 2.2 | Titularul activităților de curs | | | | | Lect.univ.dr. Ghimișliu Florin | | | | | |
| 2.3 | Titularul activităților de seminar / laborator | | | | | - | | | | | |
| 2.4 | Anul de studii | II | 2.5 | Semestrul | III | 2.6 | Tipul de evaluare | Examen | 2.7 | Regimul disciplinei | Opțională |

3. Timpul total estimat

| | | | | | | | | |
|--|--------------------------------|----|-----|---------------|----|-----|-----------|---------------|
| 3.1 | Număr de ore pe săptămână | 1 | 3.2 | din care curs | 1 | 3.3 | S / L / P | |
| 3.4 | Total ore din planul de învăț. | 14 | 3.5 | din care curs | 14 | 3.6 | S / L / P | |
| Distribuția fondului de timp alocat studiului individual | | | | | | | | 86 ore |
| Studiu după manual, suport de curs, bibliografie și notițe | | | | | | | | 30 |
| Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate și pe teren | | | | | | | | 30 |
| Pregătire seminarii/laboratoare, teme, referate, portofolii, eseuri | | | | | | | | 20 |
| Tutorat | | | | | | | | 2 |
| Examinări | | | | | | | | 2 |
| Alte activități | | | | | | | | 2 |
| 3.7 | Total ore studiu individual | | | 86 | | | | |
| 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 | Capacitatea de documentare, sistematizare, selecționare, capacitate de concepție-editare scrisă în stil științific. |

5. Condiții (acolo unde este cazul)

| | | |
|-----|--------------------------------|--|
| 5.1 | De desfășurare a cursului | |
| 5.2 | De desfășurare a laboratorului | |

6. Competențe specifice vizate

| | |
|-------------------------|--|
| Competențe profesionale | C1. Proiectarea modulară (Sport și performanță motrică, Educație fizică și sportivă, Kinetoterapie și motricitate specială) și planificarea conținuturilor de bază ale domeniului cu orientare interdisciplinară (1 PC) C2. Organizarea curriculumului integrat și a mediului de instruire și învățare, cu accent interdisciplinar (Sport și performanță motrică, Educație fizică și sportivă, Kinetoterapie și motricitate specială) (1 PC) C3. Evaluarea creșterii, dezvoltării fizice și a motricității, potrivit cerințelor și modelelor specifice / ramură de sport (1 PC) C4. Descrierea, explicarea și demonstrarea conținuturilor specifice pe ramură de sport (1 PC) |
| Competențe transversale | |

7. Obiectivele disciplinei

| | |
|---------------------------------------|--|
| 7.1 Obiectivul general al disciplinei | Disciplina are ca obiectiv general însușirea de către studenți a sistemului de cunoștințe privind metodologia dirijării capacității motrice generale și specifice tenisului, 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 | <p>a) Obiective cognitive</p> <ul style="list-style-type: none"> □ 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. □ 2. Achiziționarea sistemului de cunoștințe teoretice, metodologice și practice cu privire la dirijarea metodologică a capacității motrice în tenis. □ 3. Cunoașterea și utilizarea individualizării. □ 4. Cunoașterea modului în care se efectuează evaluarea nivelului de pregătire. <p>b) Obiective procedurale</p> <ul style="list-style-type: none"> □ 1. Corelarea unor cunoștințe curriculare dobândite anterior cu unele probleme legate de dirijarea capacității motrice; □ 2. Identificarea unor situații concrete de utilizare aplicativă a aspectelor teoretice: teorii, taxonomii, criterii, etc. <p>c) Obiective atitudinale</p> <ul style="list-style-type: none"> □ 1. Manifestarea unei atitudini pozitive și responsabile față de domeniul științific / cultivarea unui mediu științific centrat pe valori și relații democratice / promovarea unui sistem de valori culturale, morale și civice / valorificarea optimă și creativă a propriului potențial în activitățile științifice / implicarea în dezvoltarea instituțională și în promovarea inovațiilor științifice / angajarea în relații de parteneriat cu alte persoane / instituții cu responsabilități similare / participarea la propria dezvoltare profesională): <ul style="list-style-type: none"> ▪ reacția pozitivă la sugestii, cerințe, sarcini didactice și sportive; ▪ implicarea în activități științifice în legătură cu disciplina studiată; ▪ abilitatea de a colabora cu specialiștii din alte domenii. |

8. Conținuturi

| 8.1. Curs | Nr. ore | Metode de predare | Observații Resurse folosite |
|--|---------|--|---|
| CURS Master PS / Anul II / Semestrul III | | - Prelegerea participativă, dezbateră, exemplificarea, studiul de caz, problematizarea - Conversația euristica. | Predare față în față săptămânile 1 – 7 (03.10.2022 – 20.11.2022) Predare online pe Zoom săptămânile 8 – 12 (21.11.2022 – 23.12.2022) Laptop Videoproiector Predare față în față săptămânile 13 – 14 (09.01.2023 – 22.01.2023) |
| 1. Principiile pregătirii. Participarea activă. Dezvoltarea multilaterală. Individualizarea. Varietatea. Modelarea. Creșterea progresivă a încărcăturii. | 2 | | |
| 2. Factorii favorizanți și perturbatori în tenis. Necesitatea studierii acestora. | 2 | | |
| 3. Direcții orientative în dinamica efortului. Aspecte generale. Direcții în pregătirea factorilor antrenamentului sportiv. | 2 | | |
| 4. Pregătirea de forță. Factorii care influențează calitatea de forță. Rolul forței în tenis. Metode de dezvoltare. | 2 | | |
| 5. Antrenamentul de rezistență. Factori de influențare. Metode de dezvoltare. | 2 | | |
| 6. Antrenamentul agilității. Factori de influențare. Metode de dezvoltare a agilității | 2 | | |
| 7. Capacitățile coordinative în tenis. Factori de influențare. Metode de dezvoltare. | 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. 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. Krieser 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. Moș 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. *** Manualul Antrenorilor Avansați, Federația Internațională de Tenis, 1998. | | | |
| 8.2. Aplicații: Laborator | Nr. ore | Metode de predare | Observații Resurse folosite |

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 – vor satisface așteptările reprezentanților comunității epistemice/academice din domeniul știința sportului și educației fizice.
 Competențele procedurale și atitudinale ce vor fi achiziționate la nivelul disciplinei – vor satisface așteptările reprezentanților asociațiilor profesionale și angajatorilor din domeniul învățământului cu program sportiv integrat (liceal).
 NOTĂ: în cadrul programelor de formare continuă a personalului didactic va fi evaluat, periodic, gradul de satisfacție al reprezentanților comunității academice și al angajatorilor față de competențele profesionale și transversale dobândite de către absolvenții programului de studiu *Performanță în Sport*.

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 examen. | Examen scris | 50 % |
| | Portofoliu | Analiza modului de realizare a portofoliului | 50 % |
| 10.5 Seminar / Lucrări practice / Tema de casă | | | |
| 10.6 Standard minim de performanță | <ul style="list-style-type: none"> Comunicarea unor informații utilizând corect limbajul științific de specialitate. Cunoașterea noțiunilor de bază privind dirijarea metodologică a capacității motrice. | | |

Data completării
30.09.2022

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

Titular de lucrări practice,

Data aprobării în Consiliul departamentului,
30.09.2022

Director de departament,
(prestator)
Conf.univ.dr. Liviu Mihăilescu

Director de departament,
(beneficiar),
Conf.univ.dr. Liviu Mihăilescu