



FIȘA DISCIPLINEI

DIRIJAREA METODOLOGICĂ A CAPACITĂȚII MOTRICE PE RAMURI DE SPORT LA SENIORI I – TENIS

anul universitar 2025-2026

1. Date despre program

1.1	Instituția de învățământ superior	Universitatea Națională de Știință și Tehnologie Politehnica București, Centrul Universitar 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 de educație fizică și sport în învățământul secundar

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		E	2.7	Regimul disciplinei		Op

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	Nu este cazul
4.2	de rezultate ale învățării	Nu este cazul

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	

6. Obiectivele disciplinei

6.1 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.
6.2 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;



	<p>□ 2. Identificarea unor situații concrete de utilizare aplicativă a aspectelor teoretice: teorii, taxonomii, criterii, etc.</p> <p>c) Obiective atitudinale</p> <p>□ 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):</p> <ul style="list-style-type: none">▪ reacția pozitivă la sugestii, cerințe, sarcini didactice și sportive;▪ implicarea în activități științifice în legătură cu disciplina studiată; <p>abilitatea de a colabora cu specialiști din alte domenii.</p>
--	--

7. Competențe specifice vizate

Competențe profesionale	CP1. Aplică strategii de predare CP4. Oferă feedback constructiv CP.7. Evaluează elevii
Competențe transversale	CT.2. Respectă reglementările

8. Rezultatele învățării

Cunoștințe	<ul style="list-style-type: none">- Înțelege și aplică strategii de predare utilizate în domeniul Știința sportului și educației fizice- Înțelegerea impactului feedback-ului asupra procesului de învățare, dezvoltării abilităților motrice și îmbunătățirii performanței- Identifică indicatori de performanță fizică și competență motrică pentru diferite categorii de vârstă și niveluri de pregătire.
Aptitudini	<ul style="list-style-type: none">- Identificarea și implementare metodelor didactice active și interactive utilizate în procesul de predare a educației fizice și sportului.- Aplicarea tehnicilor de predare bazate pe învățarea prin practică, joc și simulări specifice sportului.- Dezvoltarea capacității de a oferi feedback specific și adaptat nivelului de performanță al fiecărui elev sau sportiv.- Utilizează și aplică instrumente de evaluare pentru a oferi un feedback precis și relevant.- Dezvoltarea capacității de a aplica tehnici de evaluare formative și sumative pentru monitorizarea progresului elevilor/sportivilor.- Dezvoltarea de planuri de evaluare / analize manageriale pentru diferite grupe de elevi și sportivi.
Responsabilitate și autonomie	<ul style="list-style-type: none">- Asumarea responsabilității în aplicarea metodelor didactice moderne pentru îmbunătățirea procesului de predare și învățare în sport.- Adaptarea strategiilor de predare la diversitatea grupului și la cerințele individuale ale acestora.- Asumarea responsabilității pentru utilizarea unui feedback obiectiv și motivant în procesul educațional și sportiv.- Dezvoltarea inițiativei pentru integrarea tehnologiilor moderne în oferirea unui feedback instantaneu și personalizat.- Adaptarea procesului de evaluare la nevoile individuale ale elevilor/sportivilor, asigurând incluziunea și echitatea în evaluare- Promovarea unui sistem de evaluare bazat pe feedback constructiv și motivant.

9. Conținuturi

9.1. Curs		Nr. ore	Metode de predare	Observații Resurse folosite
1	1. Principiile pregătirii. Participarea activă. Dezvoltarea multilaterală. Individualizarea. Varietatea. Modelarea. Creșterea progresivă a încărcăturii.	2	- Prelegerea participativă, dezbateră, exemplificarea, studiul de caz, problematizare a -	Laptop Videoproiector
2	2. Factorii favorizanți și perturbatori în tenis. Necesitatea studierii acestora.	2		
3	3. Direcții orientative în dinamica efortului. Aspecte generale. Direcții în pregătirea factorilor antrenamentului sportiv.	2		
4	4. Pregătirea de forță. Factorii care influențează calitatea de forță. Rolul forței în tenis. Metode de dezvoltare.	2		



5	5. Antrenamentul de rezistență. Factori de influențare. Metode de dezvoltare.	2	Conversația - Metode intuitive de video proiecție- expunere PPT
6	6. Antrenamentul agilității. Factori de influențare. Metode de dezvoltare a agilității	2	
7	7. Capacitățile coordinative în tenis. Factori de influențare. Metode de dezvoltare.	2	

Bibliografie:

BAKER, J., COTE, J., & ABERNETHY, B., 2003, *Sport-specific practice and the development of expert decision-making in team ball sports*. Journal of Applied Sport Psychology

BOLLETTIERI, N., 2016, *Bollettieri's Tennis Handbook*, Edition. HumanKinetics, Illinois

DENG, N., SOH K.G, HUANG, D., ABDULLAH, B., LUO, S., RATTANAKOSES, W., 2022, *Effects of plyometric training on skill and physical performance in healthy tennis players: A systematic review and meta-analysis*, Front Physiol. 2022 Nov 24;13:1024418. doi: 10.3389/fphys.2022.1024418. eCollection 2022

DICTIONARUL EXPLICATIV AL LIMBII ROMANE, 2016, Editura Univers Enciclopedic, Bucuresti

ENE, J., 2021, *Manual de tenis/Nick Bollettieri*, trad., Editura Pilot Books, Bucuresti

FERNANDEZ, J., GRANACHER, U., SANZ-RIVAS, D., SARABIA MARIN, MOYA, M., 2018, *Sequencing Effects of Neuromuscular Training on Physical Fitness in Youth Elite Tennis Players*, J Strength Cond Res.

KOVAKS, M., ROETERT, E., P., ELLENBEKER T., S., 2016, *Complete conditioning for tennis*, Edition HumanKinetics, Illinois

MCCAIN, D., 2018, *Functional training for tennis*, Edition Createspace Independent, Publishing Platform, Scotts Valley, California

GHIMIȘLIU F., 2016, *Metodica antrenamentului pe ramuri de sport – tenis*, Suport de curs, Pitești

GHIMIȘLIU F., 2024, *Pregătire specializată într-o disciplină sportivă, tenis*, Suport de curs, Pitești

PATTON, B., 2021, *Visual training for tennis – the complete guide to tips, tricks, skills, and drills for best vision of the ball*, Editura 720 Degree Coaching

VANKOUWENBERG, N., 2024, *Functional strength training for physical education*, Edition HumanKinetics, Illinois
http://www.frt.ro/main_resources/uploaded_files/documente/images/file_2017_03_12_17_45_00_regulile-tenisului-2017.pdf - Regulile tenisului
<http://www.tenis10ftr.ro/Regulament%20Tenis10FRT%20v.11.08.pdf> - Regulamentul Tenis 10 FRT

9.2. Aplicații: Seminar / Laborator / Teme de casă		Nr. ore	Metode de predare	Observații Resurse folosite
1				
2				
3				
4				
5				
...				
n				
Bibliografie				
1.				

10. 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*.

11. Evaluare

Tip activitate	11.1 Criterii de evaluare	11.2 Metode de evaluare	11.3 Puncte pe activitate
11.4 Curs	Calitatea, gradul de asimilare a limbajului de specialitate și coerența tratării subiectelor de examen.	Examen oral	50
	Portofoliu	Analiza modului de realizare a portofoliului	50
11.5 Seminar / Laborator / Tema de casă			



11.6. Condiții de promovare

Punctajul minim pentru promovarea disciplinei este de 50 puncte. Punctajul total se transformă în notă întreagă prin împărțire la 10 și rotunjire. Studentul trebuie să participe la evaluarea finală, în regim față în față, fără impunerea unui punctaj minim la evaluarea finală.

Data completării
25.09.2024

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

Titular de seminar / laborator,

Data aprobării în Consiliul departamentului,
30.09.2024

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

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

Data aprobării în Consiliul FSEFI,
30.09.2024

Decan FSEFI,
Conf.univ.dr. Julien Leonard FLEANCU