

FIȘA DISCIPLINEI

Anul universitar 2022-2023

Anul de studiu II / Semestrul I

1. Date despre program

1.1. Instituția de învățământ superior	Universitatea „1 Decembrie 1918” din Alba Iulia
1.2. Facultatea	Drept și Științe Sociale
1.3. Departamentul	Educație Fizică și Sport
1.4. Domeniul de studii	Educație Fizică și Sport
1.5. Ciclul de studii	Licenta
1.6. Programul de studii/calificarea*	Educație Fizică și Sportivă - profesor în învățământul gimnazial cod COR 233002 - profesor în învățământul liceal, postliceal cod COR 233001

2. Date despre disciplină

2.1. Denumirea disciplinei	Teoria și practica în sporturi de expresie (dans)			2.2. Cod disciplină	EFS II 05		
2.3. Titularul activității de curs	Asist. univ. dr. Rosa Alin						
2.4. Titularul activității de seminar / laborator	Asist. univ. dr. Rosa Alin						
2.5. Anul de studiu	II	2.6. Semestrul	I	2.7. Tipul de evaluare (E/C/VP)	E	2.8. Regimul disciplinei (O – obligatorie, Op – opțională, F – facultativă)	O

3. Timpul total estimat

3.1. Numar ore pe saptamana	3	din care: 3.2. curs	1	3.3. seminar/laborator	2
3.4. Total ore din planul de învățământ	42	din care: 3.5. curs	14	3.6. seminar/laborator	28
Distribuția fondului de timp					ore
Studiul după manual, suport de curs, bibliografie și notițe					20
Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate și pe teren					6
Pregătire seminarii/laboratoare, teme, referate, portofolii și eseuri					28
Tutoriat					-
Examinări					4
Alte activități					

3.7 Total ore studiu individual	58
3.8 Total ore din planul de învățământ*	42
3.9 Total ore pe semestru	100
3.10 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 videoproector și laptop
5.2. de desfășurarea a seminarului/laboratorului	Sala de gimnastica .

6. Competențe specifice acumulate

Competențe profesionale	
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.

7. Obiectivele disciplinei (reieșind din grila competențelor specifice acumulate)

7.1 Obiectivul general al disciplinei	Cursul și lucrările practice urmăresc familiarizarea studenților cu principalele concepte, categorii ale instruirii. Atât în expuneri, cât și în dialogul cu studenții se va pune accentul pe înțelegerea mecanismelor de predare, se va insista asupra subiectelor privind predarea- învățarea-evaluarea
7.2 Obiectivele specifice	<ul style="list-style-type: none">- realizarea de conexiuni între elementele procesului didactic- cunoasterea, explicarea și utilizarea corectă termenii specifici disciplinei- capacitatea de a transpune în practică cunoștințele dobândite în cadrul cursului

8. Conținuturi*

8.1 Curs	Metode de predare	Observații
1. Noțiuni generale despre dansul sportiv 1 ora	<i>Prelegere-discuții</i>	VISAN Alice (1998), Curs de dans sportiv , editura ANEFS, Bucuresti Nastase, V.D., (2011), <i>Dans sportiv, metodologia performantei</i> , Editura Paralela 45, Pitești
2. Caracteristicile execuției mișcărilor în dansul sportiv 1 ora	<i>Prelegere – discuții</i>	MORARU CRISTINA, (2014), Programe gimnice de estetica corporala, Edit. Alexandru Ioan Cuza” Iasi VISAN Alice (1998), Curs de dans sportiv , editura ANEFS, Bucuresti
3. Caracteristici generale ale expresiei corporale, componentele expresivității mișcării – atitudinea corpului în dans 1 ora	<i>Prelegere-discuții</i>	GROZA GOGEAN GINA , GOGONCEA DIANA NICOLETA Euritmia – arta mișcării corporale- Mijloace din gimnastica ritmica și dans , edit. Pim Iasi MORARU CRISTINA, (2014), Programe gimnice de estetica corporala, Edit. Alexandru Ioan Cuza” Iasi

4.Pregatirea ritmico-muzicala 1 ora	<i>Prelegere - discutii</i>	GÖNCZI RAICU, MARIA; NICOLIN, MARIA. (2002). <i>Gimnastică</i> . Timișoara. Editura MIRTON., (2015),
5. Pregatirea speciifca pentru dezvoltarea expresivitatii – elemente de tehnica corporala 1 ora	<i>Prelegere - discutii</i>	GROZA GOGEAN GINA , GOGONCEA DIANA NICOLETA Euritmia – arta miscarii corporale- Mijloace din gimnastica ritmica si dans , edit. Pim Iasi MORARU CRISTINA, (2014), Programe gimnice de estetica corporala, Edit. Alexandru Ioan Cuza” Iasi
6. Dansurile standard 1 ora	<i>Prelegere- discutii</i>	Năstase, V.D., (2002), <i>Tehnica în dansurile standard</i> , Edit. Paralela 45, Pitești Mihaiu, F., Mihaiu, C., (2014), <i>Introducere în dansurile standard</i> , Editura Ars Docendi, București
7. Dansurile latino- americane 1 ora	<i>Prelegere - discutii</i>	VISAN Alice (1998), Curs de dans sportiv , editura ANEFS, Bucuresti MIHAIU,Costinel`ADUCOVSCI, Daniela, (2014), <i>DANSUL SPORTIV PE INTELESUL TUTUROR</i> , Vol. II: Sectiunea latino Năstase, V.D., (2002), <i>Tehnica în dansurile latino-americane</i> , Edit. Paralela 45, Piteșt Mihaiu, F., Mihaiu, C., (2014), <i>Introducere în dansurile standard</i> , Editura Ars Docendi, București
8. Dansurile clasice si contemporane 1 ora	<i>Prelegere- discutii</i>	VISAN Alice (1998), Curs de dans sportiv , editura ANEFS, Bucuresti MORARU CRISTINA, (2014), Programe gimnice de estetica corporala, Edit. Alexandru Ioan Cuza” Iasi
9. Rolul pregătirii psihice și teoretice în dans 1 ora	<i>Prelegere - discutii</i>	VISAN Alice (1998), Curs de dans sportiv , editura ANEFS, Bucuresti Nastase, V.D., (2011), <i>Dans sportiv, metodologia performantei</i> , Editura Paralela 45, Pitești
10. Rolul pregatirii fizice in dansul sportiv 1 ora	<i>Prelegere- discutii</i>	GROZA GOGEAN GINA , GOGONCEA DIANA NICOLETA Euritmia – arta miscarii corporale-

		Mijloace din gimnastica ritmica si dans , edit. Pim Iasi MORARU CRISTINA, (2014), Programe gimnice de estetica corporala, Edit. Alexandru Ioan Cuza" Iasi
11. Rolul pregătirii psihice și teoretice în dans 2 ore	<i>Prelegere- discutii</i>	VISAN Alice (1998), Curs de dans sportiv , editura ANEFS, Bucuresti Nastase, V.D., (2011), <i>Dans sportiv, metodologia performantei</i> , Editura Paralela 45, Pitești
12. Notiuni generale competitionale in dansul sportiv 2 ore	<i>Prelegere - discutii</i>	MIHAIU, Costinel` ADUCOVSCI, Daniela, (2014), DANSUL SPORTIV PE INTELESUL TUTUROR, Vol. II: Sectiunea latino
Bibliografie		
<ol style="list-style-type: none"> GÖNCZI RAICU, MARIA; NICOLIN, MARIA. (2002). <i>Gimnastică</i>. Timișoara. Editura MIRTON., (2015), GROZA GOGEAN GINA , GOGONCEA DIANA NICOLETA Euristică – arta miscarii corporale- Mijloace din gimnastica ritmica si dans , edit. Pim Iasi MIHAIU, Costinel` ADUCOVSCI, Daniela, (2014), DANSUL SPORTIV PE INTELESUL TUTUROR, Vol. II: Sectiunea latino MORARU CRISTINA, (2014), Programe gimnice de estetica corporala, Edit. Alexandru Ioan Cuza" Iasi Macovei, S., (1999), <i>Gimnastica ritmică de performanță</i>, A.N.E.F.S., București Macovei, S., (2007), <i>Antrenamentul în gimnastica ritmică</i>, Ed. Bren, București Manos, M., (2008), <i>Gimnastica ritmică, Capacitatea de performanță</i>, Ed. Bren, București Manos, M., (2008), <i>Gimnastica ritmică de performanță</i>, Ed. Bren, București Mihaiu, F., Mihaiu, C., (2014), <i>Introducere în dansurile latino</i>, Editura Ars Docendi, București Mihaiu, F., Mihaiu, C., (2014), <i>Introducere în dansurile standard</i>, Editura Ars Docendi, București Năstase, V.D., (2002), <i>Tehnica în dansurile latino-americeane</i>, Edit. Paralela 45, Pitești Năstase, V.D., (2002), <i>Tehnica în dansurile standard</i>, Edit. Paralela 45, Pitești Nastase, V.D., (2011), <i>Dans sportiv, metodologia performantei</i>, Editura Paralela 45, Pitești Niculescu, M., (2001), <i>Metodologia cercetării științifice în educație fizică și sport</i>, A.N.E.F.S., București Predescu, C., Popescu, A.D., (2011), <i>Fiziologia efortului la copii și juniori</i>, Ed. Discobolul, București VISAN Alice (1998), Curs de dans sportiv , editura ANEFS, Bucuresti 		
a. Seminar-laborator		
1. Elemente coregrafice - pozitii de brate si picioare 2 ore	Explicații însoțite de demonstrații	GROZA GOGEAN GINA , GOGONCEA DIANA NICOLETA Euristică – arta miscarii corporale- Mijloace din gimnastica ritmica si dans , edit. Pim Iasi MORARU CRISTINA, (2014), Programe gimnice de estetica corporala, Edit. Alexandru Ioan Cuza" Iasi

<p>2. Cerințe ale ținutei corecte și artistice: linia corpului, postura in miscare 2 ore</p>	<p>Explicații însoțite de demonstrații</p>	<p>GROZA GOGHEAN GINA , GOGONCEA DIANA NICOLETA Euristică – arta miscării corporale- Mijloace din gimnastica ritmica si dans , edit. Pim Iasi MORARU CRISTINA, (2014), Programe gimnice de estetica corporala, Edit. Alexandru Ioan Cuza” Iasi</p>
<p>3. Elemente coregrafice - efectuate cu acompaniament muzical 2 ore</p>	<p>Explicații însoțite de demonstrații</p>	<p>GROZA GOGHEAN GINA , GOGONCEA DIANA NICOLETA Euristică – arta miscării corporale- Mijloace din gimnastica ritmica si dans , edit. Pim Iasi MORARU CRISTINA, (2014), Programe gimnice de estetica corporala, Edit. Alexandru Ioan Cuza” Iasi</p>
<p>4. Complex de exercitii efectuate la centru cu acompaniamnet muzical 2 ore</p>	<p>Explicații însoțite de demonstrații</p>	<p>GROZA GOGHEAN GINA , GOGONCEA DIANA NICOLETA Euristică – arta miscării corporale- Mijloace din gimnastica ritmica si dans , edit. Pim Iasi MORARU CRISTINA, (2014), Programe gimnice de estetica corporala, Edit. Alexandru Ioan Cuza” Iasi</p>
<p>5. Metodica variatilor de pasi 2 ore</p>	<p>Explicații însoțite de demonstrații</p>	<p>GROZA GOGHEAN GINA , GOGONCEA DIANA NICOLETA Euristică – arta miscării corporale- Mijloace din gimnastica ritmica si dans , edit. Pim Iasi MORARU CRISTINA, (2014), Programe gimnice de estetica corporala, Edit. Alexandru Ioan Cuza” Iasi</p>
<p>6. Dansurile latino-americeane 4 ore</p>	<p>Explicații însoțite de demonstrații</p>	<p>VISAN Alice (1998), Curs de dans sportiv , editura ANEFS, Bucuresti MIHAIU, Costinel` ADUCOVSCI, Daniela, (2014), DANSUL SPORTIV PE INTELESUL TUTUROR, Vol. II: Sectiunea latino Năstase, V.D., (2002), <i>Tehnica în dansurile latino-americeane</i>, Edit. Paralela 45, Piteșt Mihaiu, F., Mihaiu, C., (2014), <i>Introducere în dansurile standard</i>, Editura Ars Docendi, București</p>

7. Dans clasic 4 ore	Explicații însoțite de demonstrații	VISAN Alice (1998), Curs de dans sportiv , editura ANEFS, Bucuresti MORARU CRISTINA, (2014), Programe gimnice de estetica corporala, Edit. Alexandru Ioan Cuza” Iasi
8. Dans modern 2 ore	Explicații însoțite de demonstrații	VISAN Alice (1998), Curs de dans sportiv , editura ANEFS, Bucuresti Nastase, V.D., (2011), <i>Dans sportiv, metodologia performantei</i> , Editura Paralela 45, Pitești
9. Dansurile standart 4 ore	Explicații însoțite de demonstrații	Năstase, V.D., (2002), <i>Tehnica în dansurile standard</i> , Edit. Paralela 45, Pitești Mihaiu, F., Mihaiu, C., (2014), <i>Introducere în dansurile standard</i> , Editura Ars Docendi, București
10. Recapitularea cunoastintelor dobandite 2 ore	Explicații însoțite de demonstrații	Năstase, V.D., (2002), <i>Tehnica în dansurile standard</i> , Edit. Paralela 45, Pitești Mihaiu, F., Mihaiu, C., (2014), <i>Introducere în dansurile standard</i> , Editura Ars Docendi, București VISAN Alice (1998), Curs de dans sportiv , editura ANEFS, Bucuresti MIHAIU, Costinel` ADUCOVACHI, Daniela, (2014), <i>DANSUL SPORTIV PE INTELESUL TUTUROR</i> , Vol. II: Sectiunea latino Năstase, V.D., (2002), <i>Tehnica în dansurile latino-americeane</i> , Edit. Paralela 45, Pitești Mihaiu, F., Mihaiu, C., (2014), <i>Introducere în dansurile standard</i> , Editura Ars Docendi, București

<p>11. Evaluarea cunostintelor 2 ore</p>	<p>Explicații însoțite de demonstrații</p>	<p>Năstase, V.D., (2002), <i>Tehnica în dansurile standard</i>, Edit. Paralela 45, Pitești</p> <p>Mihaiu, F., Mihaiu, C., (2014), <i>Introducere în dansurile standard</i>, Editura Ars Docendi, București</p> <p>VISAN Alice (1998), Curs de dans sportiv , editura ANEFS, Bucuresti MIHAIU,Costinel` ADUCOVSCI, Daniela, (2014), <i>DANSUL SPORTIV PE INTELESUL TUTUROR</i>, Vol. II: Sectiunea latino</p> <p>Năstase, V.D., (2002), <i>Tehnica în dansurile latino-americeane</i>, Edit. Paralela 45, Piteșt</p> <p>Mihaiu, F., Mihaiu, C., (2014), <i>Introducere în dansurile standard</i>, Editura Ars Docendi, București</p>
--	--	---

Bibliografie

1. GÖNCZI RAICU, MARIA; NICOLIN, MARIA. (2002). *Gimnastică*. Timișoara. Editura MIRTON., (2015),
2. GROZA GOGEAN GINA , GOGONCEA DIANA NICOLETA Eunitmia – arta miscarii corporale- Mijloace din gimnastica ritmica si dans , edit. Pim Iasi
3. MIHAIU, Costinel` ADUCOVSCI, Daniela, (2014), *DANSUL SPORTIV PE INTELESUL TUTUROR*, Vol. II: Sectiunea latino
4. MORARU CRISTINA, (2014), *Programe gimnice de estetica corporala*, Edit. Alexandru Ioan Cuza” Iasi
5. Macovei, S., (1999), *Gimnastica ritmică de performanță*, A.N.E.F.S., București
6. Macovei, S., (2007), *Antrenamentul în gimnastica ritmică*, Ed. Bren, București
7. Manos, M., (2008), *Gimnastica ritmică, Capacitatea de performanță*, Ed. Bren, București
8. Manos, M., (2008), *Gimnastica ritmică de performanță*, Ed. Bren, București
9. Mihaiu, F., Mihaiu, C., (2014), *Introducere în dansurile latino*, Editura Ars Docendi, București
10. Mihaiu, F., Mihaiu, C., (2014), *Introducere în dansurile standard*, Editura Ars Docendi, București
11. Năstase, V.D., (2002), *Tehnica în dansurile latino-americeane*, Edit. Paralela 45, Pitești
12. Năstase, V.D., (2002), *Tehnica în dansurile standard*, Edit. Paralela 45, Pitești
13. Nastase, V.D., (2011), *Dans sportiv, metodologia performantei*, Editura Paralela 45, Pitești
14. Niculescu, M., (2001), *Metodologia cercetării științifice în educație fizică și sport*, A.N.E.F.S., București

15. Predescu, C., Popescu, A.D., (2011), *Fiziologia efortului la copii și juniori*, Ed. Discobolul, București
16. VISAN Alice (1998), Curs de dans sportiv , editura ANEFS, Bucuresti

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

În vederea schițării conținuturilor și alegerii metodelor de predare/învățare, titularul disciplinei a purtat discuții, atât cu reprezentanți ai instituțiilor publice, cât și cu cei din mediul privat. Discuțiile au vizat identificarea nevoilor și așteptărilor angajatorilor din domeniu și coordonarea cu alte programe similare din cadrul altor instituții de învățământ superior. Necesitate existenței unei asemenea discipline în planul de învățământ rezidă în faptul că este esențială pentru viitorii specialiști din domeniul educației fizice și că se poate desfășura în condiții optime atât activitatea de predare cât și cea de cercetare.

10. Evaluare

Tip activitate	10.1 Criterii de evaluare	10.2 Metode de evaluare	10.3 Pondere din nota finală
10.4 Curs	<i>Evaluare finala</i>	<i>Examen scris</i>	50%
10.5 Seminar/laborator	<i>Evaluare finala</i>	<i>Examen practic</i>	50%

10.6 Standard minim de performanță:

- *standard minim de performanță pentru evaluarea practica – este min. Nota 5*

- *standard minim de performanță pentru examenul scris – este min. Nota 5*

. Cunoașterea, înțelegerea conceptelor, teoriilor și metodelor de bază ale domeniului și ale ariei de specializare; utilizarea lor adecvată în comunicarea profesională;

– Utilizarea cunoștințelor de bază pentru explicarea și interpretarea unor variate tipuri de concepte, situații, procese, proiecte etc. asociate domeniului.

– Cerințe pentru promovare

a) **Prezenta:**

- la curs nu este obligatorie, însă se acordă un punct în plus la nota finală celor care au frecventat cel puțin 10 cursuri;
- la LP-uri în vederea acordării unei note, studentul trebuie să aibă cel puțin 12 prezențe în cazul în care nu lucrează și 6 prezențe în cazul în care lucrează (se demonstrează calitatea de angajat printr-o adeverință eliberată de la locul de muncă). În cazul în care studentul nu îndeplinește niciuna din condițiile de prezență la LP acesta nu va putea susține evaluarea practică și nici examenul scris.

b) **Nota finală:**

- este compusă din 50% examenul scris (la care studentul trebuie să obțină minim nota 5) și 50% evaluarea practică (la care studentul trebuie să obțină minim nota 5)

c) **Examenul:**

- examenul este scris tip grila cu 9 întrebări. Se acordă 1 punct din oficiu.

NOTA MINIMA PENTRU PROMOVARE ESTE 5

Data completării

Semnătura titularului de curs

Semnătura titularului de seminar

30.09.2022




Data avizării în departament

Semnătura directorului de departament



ANEXĂ LA FIȘA DISCIPLINEI

b. Evaluare – mărire de notă

Tip activitate	10.1 Criterii de evaluare	10.2 Metode de evaluare	10.3 Pondere din nota finală
10.4 Curs	Evaluare finala	Examen scris	50%
10.5 Seminar/laborator/ LP	Evaluare finala	Evaluare practica	50%
10.6 Standard minim de performanță			
In vederea sustinerii examenului de marire de nota, studentul trebuie sa indeplineasca conditiile descrise la punctul 10.6			

Data completării

Semnătura titularului de curs

Semnătura titularului de seminar

c. Evaluare – restanță

Tip activitate	10.1 Criterii de evaluare	10.2 Metode de evaluare	10.3 Pondere din nota finală
10.4 Curs	Evaluare finala	Examen scris	50%
10.5 Seminar/laborator	Evaluare finala	Evaluare practica	50%
10.6 Standard minim de performanță			
Nu este cazul			

Data completării

Semnătura titularului de curs

Semnătura titularului de seminar