

FIȘA DISCIPLINEI

Anul universitar 2025-2026

Anul de studiu I / 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	Știința Sportului și Educației Fizice
1.5. Ciclul de studii	Masterat
1.6. Programul de studii/calificari COR/grupă de bază ESCO	Educație Fizică Școlară și Activități Extracurriculare 233001 – Profesor în învățământul liceal, postliceal 233002 – Profesor în învățământul gimnazial

2. Date despre disciplină

2.1. Denumirea disciplinei	Modelare corporală			2.2. Cod disciplină	EFSAE I 5.2		
2.3. Titularul activității de curs	Lect. univ. dr. Rosa Alin						
2.4. Titularul activității de seminar / laborator	Lect. univ. dr. Rosa Alin						
2.5. Anul de studiu	I	2.6. Semestrul	I	2.7. Tipul de evaluare (E/C/VP)	C	2.8. Regimul disciplinei (O – obligatorie, Op – opțională, F – facultativă)	

3. Timpul total estimat

3.1. Numar ore pe saptamana	4	din care: 3.2. curs	1	3.3. seminar/laborator	3
3.4. Total ore din planul de învățământ	56	din care: 3.5. curs	14	3.6. seminar/laborator	42
Distribuția fondului de timp					ore
a. Studiul după manual, suport de curs, bibliografie și notițe					14
b. Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate și pe teren					10
c. Pregătire seminarii/laboratoare, teme, referate, portofolii și eseuri					30
d. Tutoriat					0
e. Examinări					2
f. Alte activități universitare (vizite de studiu, consultații proiecte, etc.)					0

3.7 Total ore studiu individual (a+b+c)	94
3.8 Total ore activități universitare (d+e+f+3.4)	56
3.9 Total ore pe semestru (3.7+3.8)	150
3.10 Numărul de credite**	6

4. Precondiții (acolo unde este cazul)

4.1. de curriculum	Nu este cazul.
4.2. de competențe	Însușirea elementelor de conducere și organizare a activităților sportive în școală și în afara ei.

5. Condiții (acolo unde este cazul)

5.1. de desfășurare a cursului	Nu este cazul.
5.2. de desfășurare a lucrărilor practice	Organizarea activităților instructiv-educative: Studenții se vor prezenta conform orarului, fără a schimba grupele. Necesarul de mijloace și materiale: Școală dotată cu sală de sport și terenuri exterioare de handbal, fotbal, baschet, volei, acces la bazin de înot.

6. Competențe specifice acumulate

Competențe/rezultate ale învățării	Nu este cazul.
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 CT3 - Operarea cu programe digitale , documentarea și comunicarea într-o limbă de circulație internațională. Competențe atitudinale de promovare a valorii și a potențialului propriu, de promovare a unui climat propice și a interesului în activitatea didactică și științifică

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

7.1 Obiectivul general al disciplinei	<p>Studentii vor învăța să identifice și să aprecieze elementele estetice ale mișcării umane în activitățile fizice și sportive, inclusiv armonia, grația, expresivitatea și fluiditatea. Se pune accent pe recunoașterea frumuseții în execuțiile tehnice și artistice.</p> <p>Studentii vor învăța să creeze și să implementeze programe de educație fizică care promovează dezvoltarea simțului estetic prin dans, gimnastică ritmică, activități de coordonare și alte forme de mișcare expresivă. Vor învăța să aplice principiile estetice pentru a face activitățile fizice mai atractive și captivante pentru elevi.</p> <p>Studentii vor învăța să încurajeze creativitatea și expresivitatea elevilor prin activități fizice care permit explorarea și exprimarea sentimentelor și emoțiilor. Se urmărește dezvoltarea unor programe care să promoveze individualitatea și libertatea de exprimare în mișcare.</p> <p>Obiectivul este de a ajuta studenții să înțeleagă și să aprecieze conexiunile dintre sport, mișcare și artă, precum și influența esteticii în activitățile fizice, dans și performanțele sportive. Se va pune accent pe înțelegerea impactului estetic al sporturilor artistice și al performanțelor coregrafice.</p>
7.2 Obiectivele specifice	<p>Studentii vor învăța să identifice și să descrie elementele estetice ale mișcării umane, cum ar fi armonia, echilibrul, simetria, fluiditatea și expresivitatea.</p> <p>Vor putea să aprecieze execuțiile tehnice din sporturi artistice, precum dansul și gimnastica ritmică, prin prisma frumuseții și expresivității mișcării.</p> <p>Vor dezvolta și aplica programe de activități fizice care să integreze simțul estetic, cum ar fi coregrafiile simple, exerciții de gimnastică ritmică și jocuri care promovează mișcarea armonioasă.</p> <p>Studentii vor învăța să adapteze exercițiile fizice pentru a sublinia aspectele estetice și pentru a face activitățile mai atractive și motivante pentru elevi.</p> <p>Vor învăța să creeze activități care stimulează creativitatea elevilor, încurajându-i să-și exprime liber emoțiile și ideile prin mișcare și să exploreze noi forme de expresie corporală.</p> <p>Studentii vor putea concepe exerciții care să dezvolte abilități artistice, precum improvizația în dans sau explorarea mișcării în relație cu muzica.</p>

8. Conținuturi

8.1 Curs	Metode de predare	Observații
<ol style="list-style-type: none"> 1. Delimitări conceptuale. 2. Expresie corporală și comunicare motrică (I). 3. Expresie corporală și comunicare motrică (II). 4. Elemente coregrafice specifice gimnasticii artistice. 5. Expresie corporală. Disciplină motrică cu funcție artistică. Obiective, conținut, mijloace. 6. Euristică, sinteză a gimnasticii și dansului cu acompaniamentul muzical și vorbit (PFG). 7. Euristică, sinteză a gimnasticii și dansului cu acompaniamentul muzical și vorbit (PFS). 8. Euristică, mijloace de expresivitate prin gest. 9. Euristică și acompaniamentul muzical. 10. Rolul pregătirii psihice și teoretice în euritmie. 11. Euristică și tradiția – dansul: de caracter, istoric și contemporan. 12. Euristică – dans classic – gimnastică ritmică. 13. Euritmii, complexitate și dificultate în exprimarea motrică în acord cu o temă aleasă. 14. Evaluare. 	Prelegere, discuții.	1 ore fizice
Bibliografie Macovei, S., Butu, O., (2002). Gimnastica ritmica in scoala, Ed. Tipografica, București. Tuduscuc, I. (2001). Gimnastică artistică sportivă. Editura Fundației România de mâine, București Grosu, E., (1999). Elemente de tehnica corporala, Cluj-Napoca, Univ. Babeș-Bolyai, Fac. Ed. Fiz. Si sport. Stoenescu, G. (1985). Euristică, formă artistică de exprimare, Editura sport-turism, București.		
8.2. Seminar-laborator/Practică		
<ol style="list-style-type: none"> 1. Mijloace tehnice specifice de acționare corporală. 2. Redarea expresiei corporale în diferite situații cerute – cu team. 3. Euristică. Mijloace specifice dansului sportiv. 4. Exerciții calistenice (cu greutatea corpului). 5. Săriturile artistice. 6. Pașii specifici gimnasticii aerobice. 7. Pașii specifici dansului sportiv. 8. Pașii specifici dansului de societate. 9. Comunicare motrică prin imitație. 	Exemplificări practice însoțite de discuții.	2 ore fizice

10. <i>Feedback-ul în comunicarea motrică.</i> 11. <i>Mijloace folosite în limbajul verbal.</i> 12. <i>Mijloace folosite în limbajul nonverbal.</i> 13. <i>Imagerie mentală.</i> 14. <i>Evaluare practică.</i>		
Bibliografie Macovei, S., Butu, O., (2002). <i>Gimnastica ritmica in scoală</i> , Ed. Tipografica, București. Tudusciuc, I. (2001). <i>Gimnastică artistică sportivă</i> . Editura Fundației România de mâine, București Grosu, E., (1999). <i>Elemente de tehnica corporala</i> , Cluj-Napoca, Univ. Babeș-Bolyai, Fac. Ed. Fiz. Si sport. Stoenescu, G. (1985). <i>Euritmia, formă artistică de exprimare</i> , Editura sport-turism, București.		

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

<p>Alinierea la standardele academice și artistice: Conținuturile disciplinei sunt dezvoltate pe baza recomandărilor academice și artistice, care promovează o abordare integrată a educației fizice și artei. Acest lucru asigură că studenții sunt instruiți să includă principiile estetice în activitățile fizice, răspunzând astfel nevoilor comunității academice care susține o educație holistică. Se integrează concepte validate de cercetările în domeniul mișcării estetice și al artei în sport, oferind o fundamentare teoretică solidă.</p> <p>Consultarea cu asociațiile profesionale de educație fizică și arte: Conținuturile disciplinei sunt ajustate prin colaborarea cu asociațiile profesionale de educație fizică, gimnastică ritmică, dans și arte scenice. Aceste colaborări asigură că disciplinele răspund așteptărilor profesioniștilor care doresc să vadă o educație fizică ce îmbină armonios mișcarea și estetica. Se includ standarde de performanță și expresivitate cerute de federațiile sportive și organizațiile artistice, care sunt esențiale pentru dezvoltarea abilităților profesionale ale viitorilor educatori.</p> <p>Adaptarea la cerințele angajatorilor din domeniul educației și culturii: Conținuturile disciplinei sunt structurate astfel încât să pregătească studenții pentru a răspunde cerințelor angajatorilor, cum ar fi școlile, centrele culturale, cluburile de dans și instituțiile sportive. Se pune accent pe dezvoltarea abilităților de proiectare a activităților estetice, care sunt apreciate în mediile educaționale și culturale. Se iau în considerare așteptările angajatorilor cu privire la competențele de integrare a artei și mișcării, asigurând că absolvenții sunt capabili să ofere programe educaționale inovatoare și atractive.</p> <p>Promovarea unei abordări interdisciplinare: Disciplina încurajează o colaborare între educația fizică, arte și științele sociale, reflectând așteptările comunității epistemice care promovează integrarea cunoștințelor din diferite domenii. Studenții sunt instruiți să aplice principii estetice nu doar în mișcare, ci și în designul programelor educaționale și în organizarea evenimentelor culturale. Se colaborează cu experți din domeniul artelor vizuale și performative pentru a oferi o perspectivă completă și multidimensională asupra educării simțului estetic.</p>
--

10. Evaluare

Tip activitate	10.1 Criterii de evaluare	10.2 Metode de evaluare	10.3 Pondere din nota finală
10.4 Curs	<i>Pentru a putea susține examenul scris, studentul trebuie să fie declarat promovat în urma evaluării practice la seminarul. Cei care au toate prezențele la cursuri și au promovat examenul cu cel puțin nota 5 primesc un punct în plus la nota finală.</i>	<i>Examen scris.</i>	50%
10.5 Seminar/laborator	<i>Studenții trebuie să aibă cel puțin 10 prezențe în cazul în care nu lucrează și 5 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 nici una din condițiile de prezență la seminarul, acesta nu va promova evaluarea finală pentru lucrările practice și nu va putea susține examenul scris.</i>	<i>Evaluarea practică.</i>	50%
10.6 Standard minim de performanță: <i>Cunoașterea, înțelegerea conceptelor, teoriilor și metodelor de bază ale domeniului și ale ariei de specializare; utilizarea lor adecvată în comunicarea profesională;</i> <i>Utilizarea cunoștințelor de bază pentru explicarea și interpretarea unor variate tipuri de concepte, situații, procese, proiecte etc. asociate domeniului.</i> <i>Cerinte pentru promovare:</i> Prezența: <ul style="list-style-type: none"> <i>la curs nu este obligatorie, dar se acorda un punct in plus la nota finala celor care au frecventat toate cele 14 cursuri;</i> <i>la seminarul este obligatorie si pentru a-i putea fi evaluat referatul in vederea acordarii unei note, studentul trebuie sa aiba cel puțin 10 prezențe in cazul in care nu lucreaza si 5 prezențe in cazul in care lucreaza (se demonstreaza calitatea de angajat printr-o</i> 			

adeverinta eliberata de la locul de munca). In cazul in care studentul nu indeplineste niciuna din conditiile de prezenta la LP, acesta nu va promova evaluarea finala pentru lucrarile practice si nu va putea sustine examenul scris.

Nota finala:

- este compusa din 50% examenul scris (la care studentul trebuie sa obtina minim nota 5) si 50% referatul intocmit in urma participarii la seminarii (la care studentul trebuie sa obtina minim nota 5)

Examenul:

- examenul scris este de tip grila combinata cu subiecte ce presupun redactare, urmarindu-se verificarea terminologiei si a cunoștințelor specifice disciplinei. Se acorda 1 punct din oficiu.

Nota minimă pentru promovare este nota 5.

Data completării

Semnătura titularului de curs

Semnătura titularului de seminar



17.10.2024

Data avizării în departament

Semnătura directorului de departament

