

FIȘA DISCIPLINEI

1. Date despre program

1.1 Instituția de învățământ superior	UNIVERSITATEA BABEȘ-BOLYAI
1.2 Facultatea	FACULTATEA DE EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORT
1.3 Departamentul	SPORTURI INDIVIDUALE
1.4 Domeniul de studii	EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORT
1.5 Ciclul de studii	LICENȚĂ
1.6 Programul de studiu / Calificarea	SPORT ȘI PERFORMANȚĂ MOTRICĂ Antrenor într-o ramură sportivă/Profesor educație fizică

2. Date despre disciplină

2.1 Denumirea disciplinei	DANSURI – TEORIE ȘI PRACTICĂ						
2.2 Titularul activităților de curs	Prof.univ.dr. GROSU EMILIA FLORINA						
2.3 Titularul activităților de seminar / LP	Prof.univ.dr. GROSU EMILIA FLORINA,						
2.4 Anul de studiu	III	2.5 Semestrul	V	2.6. Tipul de evaluare	C	2.7 Regimul disciplinei – opțional	DPD

3. Timpul total estimat (ore pe semestru al activităților didactice)

3.1 Număr de ore pe săptămână	3	Din care: 3.2 curs	1	3.3 seminar/LP	2
3.4 Total ore din planul de învățământ	42	Din care: 3.5 curs	14	3.6 seminar/LP	28
Distribuția fondului de timp:					ore
Studiul după manual, suport de curs, bibliografie și notițe					14
Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate și pe teren					4
Pregătire seminarii/laboratoare, teme, referate, portofolii și eseuri					7
Tutoriat					4
Examinări					2
Alte activități:					2
3.7 Total ore studiu individual		33			
3.8 Total ore pe semestru		42			
3.9 Numărul de credite		3			

4. Precondiții (acolo unde este cazul)

4.1 de curriculum	<ul style="list-style-type: none"> Nu este cazul
4.2 de competențe	<ul style="list-style-type: none"> Nu este cazul

5. Condiții (acolo unde este cazul)

5.1 De desfășurare a cursului	<ul style="list-style-type: none"> Sală de curs dotată cu aparatură de videoproiecție
5.2 De desfășurare a seminarului/laboratorului	<ul style="list-style-type: none"> Sală de gimnastică de la Facultatea de Chimie

6. Competențele specifice acumulate

Competențe profesionale	<ul style="list-style-type: none"> • C 1. Proiectarea modulară (Educație fizică și sportivă) și planificarea conținuturilor de bază ale domeniului cu orientare interdisciplinară • C 2. Organizarea curriculumului integrat și a mediului de instruire și învățare, cu accent interdisciplinar (Educație fizică și sportivă) • C 3. Evaluarea creșterii și dezvoltării fizice și a calității motricității potrivit cerințelor/obiectivelor specifice educației fizice și sportive, a atitudinii față de practicarea independentă a exercițiului fizic • C 5. Evaluarea nivelului de pregătire a practicanților activităților de educație fizică și sport
Competențe transversale	-

7. Obiectivele disciplinei (reieșind din grila competențelor acumulate)

7.1 Obiectivul general al disciplinei	<ul style="list-style-type: none"> • Dobândirea de cunoștințe teoretice și practice referitoare la învățarea și consolidarea principalelor figuri (elemente tehnice) în conformitate cu cerințele FRDS • Dobândirea de cunoștințe teoretice și practice referitoare la învățarea și consolidarea principalilor pași și legări (elemente tehnice) în conformitate cu cerințele foclorice zonei respective • și procedee tehnice specifice dansului sportiv, precum și a principalelor noțiuni din regulamentul FRDS
7.2 Obiectivele specifice	<ul style="list-style-type: none"> • Cunoașterea și însușirea figurilor (elementelor tehnice) și a pașilor principali din diferitele zone ale țării • Cunoașterea și aplicarea mijloacelor de rezolvare a obiectivelor instructiv-educative și a structurilor de exerciții prevăzute în programa școlară. • Dezvoltarea capacității studenților cu deprinderi practico-metodice aplicabile în lecția de educație fizică și sport, cu posibilitatea de transfer în activitățile de timp liber. • Educarea capacității de a folosi un limbaj de specialitate corect, cu aplicabilitate în lecția de educație fizică și activități de timp liber.

8. Conținuturi

8.1. Curs	Metode de predare	Observații
1. Metodica predării :exerciții analitice pentru învățarea unor structuri de bază din variante de pași de mers și de alergare.	Explicație, demonstrație, repetare	2 ore
2. Metodica predării a variantelor de pași de deplasare: mers și alergare, și a pașilor de dans (mazurcă, vals, galop lateral).	Explicație, demonstrație, repetare	2 ore
3. Învățarea metodicii predării: valurilor și a undelor de brațe, de trunchi, de corp.	Explicație, demonstrație, repetare	2 ore
4. Învățarea elemente gimnice învățare : piruete cu	Explicație,	2 ore

360° sau 540°, passe, a la second, attitude, arabesque, sur le coup de pied, săriturile: cloche, cuib, cloche cu întoarcere 180°, întoarcerile: cu fouette, cu întoarcere.	demonstrație, repetare	
5. Învățarea pasului de vals lent – pasul de bază, Natural Turn Reverse, Reverse to Natural Turn, Close Change.	Explicație, demonstrație, repetare	2 ore
6. Metodica predării pasului de bază la Samba: consolidarea pasului de bază și introducerea lui în diferite combinații.	Explicație, demonstrație, repetare	2 ore
7. Metodica predării pașilor din Jive: pasul de bază și învățarea unor structuri.	Explicație, demonstrație, repetare	2 ore
Total		14 ore

Bibliografie

8.2 Seminar / LP	Metode de predare	Observații
1. Exerciții analitice pentru învățarea unor structuri de bază.	Explicație, demonstrație, repetare	2 ore
2. Variante de pași de deplasare: mers și alergare, pași de dans	Explicație, demonstrație, repetare	2 ore
3. Samba: învățarea pasului de bază și combinarea lui în diferite structuri	Explicație, demonstrație, repetare	2 ore
4. Elemente gimnice: piruete cu 360° sau 540°, passe, a la second, attitude, arabesque, sur le coup de pied, săriturile: cloche, cuib, cloche cu întoarcere 180°, întoarcerile: cu fouette, cu întoarcere.	Explicație, demonstrație, repetare	2 ore
5. Valsul lent – pasul de bază	Explicație, demonstrație, repetare	2 ore
6. Samba: consolidarea pasului de bază și introducerea lui în diferite combinații	Explicație, demonstrație, repetare	2 ore
7. Valsul lent : verificare Natural Turn Reverse, Reverse to Natural Turn, Close Change.	Explicație, demonstrație, repetare	2 ore
8. Învățarea pasului de bază: din valsul vienez.	Explicație, demonstrație, repetare	2 ore
9. Învățarea pasului de bază de cha-cha –cha, și consolidarea pasului de bază din cha-cha-cha și legarea lui cu întoarceri de 180° (Spot - Turn), deplasări înainte, înapoi, lateral, combinarea pasului în perechi.	Explicație, demonstrație, repetare	2 ore
10. Consolidarea pasului de bază la valsul lent: combinații pe perechi, pasul de vals cu întoarcere 180°, pasul de vals în pătrat și legarea pasului de vals în diferite structuri cu schimbarea direcției de deplasare.	Explicație, demonstrație, repetare	2 ore
11. Învățarea pasului de bază din rock and roll, individual și pe perechi.	Explicație, demonstrație, repetare	2 ore
12. Învățarea dansului Tango argentino a pașilor: marcacion, salida, camminata, incrocio, cambio di posto, „ochio” in avanti.	Explicație, demonstrație, repetare	2 ore
13. Formarea capacității de demonstrant și a metodologiei de predare a elementelor de bază din dansurile latino și dansurile standard.	Explicație, demonstrație, repetare	2 ore
14. Concurs de dans.		2 ore
Total		28 ore

Bibliografie

1. **Grosu, E.F. (1998).** Elemente de tehnică corporală, Edit. G.M.I., Cluj –Napoca
2. **Grosu, E.F. Grosu V.T. (2013).** Complexe de exerciții pentru influențarea selectivă a aparatului locomotor, Editura G.M.I., Cluj –Napoca.
3. **Grosu, E., F., Padilla, C. (2011).** Elementele tehnicii corporale în gimnastică artistică, ritmică și dans, Editura GMI, Cluj - Napoca
4. **Hurley, A., Bill, I., MBE (2004).** The ballroom tehnicue, Dance examinations board, Imperial society of teacher of dancing, England.
5. **Năstase, V., D. (2011).** Metodologia performanței, Editura Paralele 45, Pitești.
6. **Laird, W. (2003).** Technique of latin dancing, Sixth Edition, Chapman Graphics Corporation Limited, Printed in England.

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

Conținutul disciplinei este coroborat așteptările reprezentanților comunității, a asociațiilor profesionale și angajatorilor (Inspectoratul Școlar Județean, Cluburi Sportive Școlare, Licee și Școli generale) respectând cerințele programei școlare din învățământul preuniversitar.

10. Evaluare

Tip activitate	10.1 Criterii de evaluare	10.2 metode de evaluare	10.3 Pondere din nota finală
10.4 Curs	Explicarea corectă a conceptelor și noțiunilor specifice handbalului	Evaluare scrisă	40%
	Cunoașterea și prezentarea principalelor noțiuni de regulament	Evaluare scrisă	20%
10.5 Seminar/LP	Execuția corectă a elementelor și procedeele tehnice pentru proba practică	Evaluare practică	20%
	Punerea în practică în timpul jocului a elementelor și procedeele tehnice	Evaluare practică	20%
10.6 Standard minim de performanță			
Cunoașterea și aplicarea mijloacelor de rezolvare a obiectivelor instructiv-educative și a structurilor de exerciții prevăzute în programa școlară în învățământul preuniversitar			

Semnătura titularului de curs
Prof.dr. Emilia Florina GROSU

Semnătura titularului de seminar
Prof. dr. Emilia Florina GROSU

Semnătura directorului de departament
Conf .dr. Ioan Nelu POP